

An abstract painting featuring a woman's face as the central subject. The face is rendered with expressive brushstrokes in shades of red, orange, and yellow, set against a background of vibrant blue and green. The overall composition is dynamic and textured, with a starry, cosmic feel. The text is overlaid on the left side of the image.

# Тень психики: исследование бессознательного

Терентьев Егор Павлович  
бакалавр, профиль «Психоанализ»



# **Егор Павлович Терентьев**

## **Тень психики: исследование бессознательного**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70243393](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70243393)*

*SelfPub; 2024*

### **Аннотация**

В книге "Тень Психики: Исследование Бессознательного" открывается дверь в таинственный мир нашей психики. Она исследует неотъемлемую часть нашего бытия, которая управляет нашими мыслями и чувствами. Это нечто загадочное, что невидимо и таится глубоко внутри нас. Бессознательное – это не только отражение нашей личности, но и интеллект и разум, которые нас контролируют, даже когда мы не замечаем этого. Различия и сходства между бессознательным у мужчин и женщин – это лишь маленький фрагмент тайны, которую скрывает эта книга. Она увлекательна и загадочна, словно портал в другое измерение нашего бытия. Вам предстоит открыть этот портал и исследовать его тайны самостоятельно.



# Содержание

Введение	5
Глава 1. "Тень Психики: Исследование Бессознательного"	9
Глава 2. Бессознательное отдельный независимый от психики интеллект в работе у детей. Как бессознательное работает, и какие мозговые функции контролирует у детей.	16
Глава 3. Мужское и Женское бессознательное, разница и сходства.	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25



# **Егор Терентьев**

## **Тень психики:**

### **исследование**

### **бессознательного**

Для Ани – моей невероятной вдохновительницы и великолепной экзотической цветочной композиции – благодарю тебя за то, что ты привнесла в мою жизнь свою уникальность, неповторимость и невероятные эмоции. Я знаю, ты прошла через много жестоких трудностей и преодолела множество испытаний. Но несмотря на все это, ты осталась настоящим примером настойчивости, силы, женственности, красоты, упорства. Я благодарю тебя за это, я горжусь тобой! Я благодарю тебя за каждый момент, который мы проводим вместе, за каждую эмоцию, которую ты мне даришь, для меня ты бесконечно важный человек! Спасибо дорогая.



# Введение

Бессознательное – это не просто отдельная независимая от нашей психики система, это интеллект, разум как отражение нашей личности, которая не видна нам сознательно. Бессознательное управляет всеми нашими мыслями, чувствами и действиями, и поэтому оно является важнейшей составляющей нашего существования.

Бессознательное у каждого пола имеет как и разницу, так и сходства между собой, и разными разделами головного мозга.

Представьте, вы сидите внутри крошечного кабинета, который находится где-то в глубинах вашего разума. Это место необычно уютно, но в то же время ощущается как-то таинственно. В центре комнаты находится огромный стол, на котором разложены кучи бумаг, книг и различных предметов. Вы осмотрелись вокруг и заметили, что на стенах висят картины и фотографии, которые вы никогда не видели ранее.

Вы знаете, этот кабинет – ваше бессознательное, место, где хранятся все ваши внутренние желания и мотивы, которые вы не можете осознать и контролировать. И кажется, что этот кабинет как-то управляет всем, что происходит с вами, включая вашу психику и мозг.

Вы решаете осмотреть ближе все эти вещи на столе и внезапно замечаете, что каждая книга, каждая бумага



и каждый предмет на столе имеет свою энергию и влияние на вас. Вы чувствуете, что вы находитесь внутри машины, которая управляет вашими мыслями и действиями.

Рассматривать содержимое кабинета, вы замечаете, что каждый раз, когда вы останавливаетесь на каком-то предмете или мысли, он начинает светиться и выделяться из толпы. Эти предметы, эти мысли становятся важными и управляют вами, как будто вы находитесь под их властью.

Вы понимаете, что это то, что называется бессознательным – это нечто, что не зависит от вашего желания, но тем не менее, управляет вами. Это сила, которая может вас поднять или опустить, если вы не умеете ее понимать и управлять ей.

Продолжая рассматривать содержимое кабинета вы замечаете, что некоторые из предметов начинают менять свой цвет и форму, как будто они оживают. Вот книга, которая становится красной и начинает излучать тепло. А вот фотография, которая начинает двигаться и показывать вам сцены из прошлого, которые вы совсем забыли.

Это все может происходить потому, что бессознательное может влиять на наше сознание через символы и образы. Эти символы и образы могут быть представлены в различных формах, от снов и грез до искусства и религии.

И это еще не все. Вы замечаете, что в углу кабинета находится огромный шкаф с зеркальными дверями. Вы подходите к шкафу и открываете двери, чтобы заглянуть внутрь. Вы видите свое отражение, но не такое, какое вы видели раньше.



Ваше отражение излучает ту же энергию, что и все предметы в кабинете, и кажется, что оно привлекает вас внутрь.

Вы решаете пройти в зеркало и оказываетесь в новом мире – мире, где вы можете увидеть свои самые глубокие желания и страхи, мире, где вы можете понять, кто вы на самом деле. В этом мире бессознательное является главным управляющим, но теперь вы можете понимать и контролировать его.

Вы понимаете, что бессознательное – это нечто, что нужно понимать и принимать, чтобы быть настоящим хозяином своей жизни. Вы обнаруживаете, что кабинет и зеркало – это нечто, что вы можете посещать в любое время, чтобы получить новые знания и мудрость о себе и о мире вокруг вас.

Вы продолжаете исследовать этот мир, который открылся перед вами. Вы видите различные образы и символы, которые вы не могли понять раньше, но которые теперь стали ясными. Вы понимаете, что многие из ваших действий и мыслей в повседневной жизни могут быть связаны с бессознательным, и что оно может иметь большое влияние на вас.

Вы продолжаете идти по этому миру, и каждый шаг приносит новые открытия и понимания. Вы чувствуете себя свободнее и более уверенным в своих действиях, поскольку теперь вы понимаете себя и свои желания глубже.

Но вы замечаете, что этот мир также может быть опасным. Вы видите, как некоторые люди оказываются пленниками своих собственных бессознательных, не способны кон-



тролировать свои действия и эмоции. Вы понимаете, что понимание своего бессознательного – это только первый шаг на пути к более осознанной жизни, и что нужно постоянно работать над собой, чтобы не попасть под его влияние.

Но несмотря на это, вы продолжаете идти вперед, готовые к новым открытиям и испытаниям. Вы понимаете, что бессознательное – это нечто, что делает нас уникальными и интересными, и что нужно принимать себя и других людей такими, какие они есть. Вы знаете, что это может быть трудным путем, но он также может привести к более счастливой и осознанной жизни



# Глава 1. "Тень Психики: Исследование Бессознательного"

## Понимание Бессознательного

В этой главе я опишу, что такое бессознательное и как оно функционирует. Расскажу о теориях, разработанных знаменитыми психологами, такими как Зигмунд Фрейд, Карл Юнг и Эрик Фромм. Я также опишу, как бессознательное управляет нашими сновидениями и фантазиями, и как мы можем использовать эти процессы для понимания самих себя.

**Введение:** Понимание бессознательного является ключевым фактором в психологии и психотерапии. Бессознательное – это отдельная, самостоятельно существующая, независимая структура, которая управляет всеми процессами в психике. В этой главе я объясню, что такое бессознательное и как оно функционирует. Я также расскажу о теориях, разработанных знаменитыми психологами, такими как Зигмунд Фрейд, Карл Юнг и Эрик Фромм. Я опишу, как бессознательное управляет нашими сновидениями и фантазиями, и как мы можем использовать эти процессы для понимания самих себя.

Что такое бессознательное? Бессознательное – это часть нашей психики, которая находится за пределами нашего сознания. Оно содержит информацию, которую мы не осозна-



ем, но которая, тем не менее, влияет на нашу жизнь. Бессознательное включает в себя не только скрытые желания и потребности, но и все те процессы, которые не контролируются нашим сознанием, такие как внутренние органические функции, автоматические реакции на стресс и т.д.

Теории знаменитых психологов: Зигмунд Фрейд разработал теорию о бессознательном, где он утверждал, что бессознательное содержит скрытые желания и потребности, которые были подавлены нашим сознанием. Он также описывал три части личности: эго, сверх-я и это. Фрейд полагал, что многие наши проблемы происходят из конфликта между этими тремя частями нашей личности.

Карл Юнг также разработал свою теорию о бессознательном, которую он называл коллективным бессознательным. Он полагал, что бессознательное включает в себя общие символы и архетипы, которые являются частью коллективного опыта человечества. Юнг утверждал, что наша личность состоит не только из сознательной и бессознательной частей, но также из персональной и коллективной.

Эрик Фромм, в свою очередь, развивал идеи Фрейда и Юнга, но с более гуманистической точки зрения. Он утверждал, что бессознательное не только содержит наши скрытые желания и потребности, но также может быть источником нашей творческой и эмоциональной жизни. Фромм подчеркивал, что мы должны обращаться к нашему бессознательному, чтобы найти смысл и цель в жизни.



Как бессознательное управляет нашими сновидениями и фантазиями?

Сновидения и фантазии являются проявлениями бессознательного. Во сне, наше сознание отключается, и наше бессознательное начинает проявляться в виде сновидений. Сны могут быть символическими, содержать скрытые желания, а также помогать нам решить проблемы, которые мы не можем решить в сознательном состоянии.

Сновидения – это механизм, который используется психикой для реабилитации и поддержания своего здоровья. Во время сна психика перерабатывает и обрабатывает информацию, полученную за день, вырабатывая новые психологические ресурсы и компенсируя недостатки.

Сны могут быть использованы как инструмент для выявления и лечения психических расстройств. Анализ снов может помочь выявить проблемы, с которыми сталкивается психика, и способствовать развитию ресурсов для их преодоления.

Сны могут быть разделены на три основных типа: компенсаторные, креативные и информативные.

Компенсаторные сны представляют собой механизм компенсации недостатков в психике. Креативные сны используются для выработки новых ресурсов и идей. Информативные сны содержат информацию о проблемах, с которыми сталкивается психика.

Сновидения могут быть использованы для преодоления



травм и стрессовых ситуаций. Они могут помочь психике произвести переработку травматических событий и выработать ресурсы для преодоления их последствий.

Вот ещё несколько отдельных ключевых идей.

Во-первых, считаю, что сны являются способом для нашего подсознания обрабатывать информацию и перерабатывать эмоции, которые мы испытываем в течение дня. Во время сна, мозг находится в состоянии, которое позволяет ему осуществлять более эффективную обработку информации и эмоций, что может помочь нам лучше понять наши чувства и принять более здоровые решения.

Во-вторых, сны могут играть важную роль в реабилитации психических расстройств, таких как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) или депрессия. Исследования показывают, что люди, страдающие от этих расстройств, часто испытывают ночные кошмары и сны, которые вызывают у них болезненные эмоции. Через анализ и интерпретацию этих снов, люди могут начать осознавать и понимать свои проблемы и эмоции, что может помочь им начать процесс восстановления.

В-третьих, сны могут помочь людям находить креативные решения для своих проблем. Исследования показывают, что наш мозг

продолжает работать над проблемами во время сна, и иногда мы можем получить важные инсайты, когда находимся в состоянии сна. Например, многие известные изобретения



были вдохновлены снами, которые снились их авторам

Фантазии, с другой стороны, являются проявлениями бессознательного в нашем сознании. Они могут быть сексуальными, творческими, романтическими или просто фантастическими. Фантазии могут помочь нам решить проблемы, а также дать нам представление о том, что мы хотим от жизни.

Как мы можем использовать бессознательное для понимания самих себя?

Использование бессознательного для понимания самих себя является основой психотерапии. Психотерапевт может помочь пациенту понять, что происходит в их бессознательном, и помочь им решить проблемы, которые возникают из-за конфликта между сознательным и бессознательным.

Кроме того, мы можем использовать сны и фантазии для понимания наших скрытых желаний и потребностей. При этом важно учитывать, что символика снов и фантазий может быть очень индивидуальной, и то, что для одного человека может иметь определенный смысл, для другого может быть совершенно непонятным.

## **Гипноз**

Гипноз – это состояние глубокой релаксации и концентрации, в котором сознание человека снижается, а подсознание становится более открытым. Гипноз может быть достигнут только при наличии психологической готовности, доверия и безопасности.

Для достижения состояния гипноза можно использовать



следующий алгоритм:

Найдите тихое место, где вас не будут беспокоить.

Сядьте или лягте в удобную позицию.

Закройте глаза и начните глубоко дышать, сосредоточившись на своем дыхании.

Представьте, что вы спускаетесь по лестнице вниз, на каждой ступени чувствуя, как ваше тело становится более расслабленным и спокойным.

Когда вы достигнете конца лестницы, представьте себе, что вы находитесь в спокойном и уютном месте, например, на пляже или в лесу.

Позвольте себе полностью расслабиться и отключиться от внешнего мира.

Постепенно введите в свое подсознание цель вашего путешествия.

Медитация – это практика, которая позволяет усмирить ум, сосредоточиться на настоящем моменте и достичь глубокого расслабления. Чтобы достигнуть состояния бессознательного путешествия, необходимо достичь глубокого состояния медитации, которое позволит уйти за пределы сознания и войти в бессознательное.

Алгоритм для достижения состояния бессознательного путешествия с помощью медитации может быть следующим:

Найдите тихое и спокойное место, где вы можете уединиться и не будете отвлекаться. Удобно сидите на подушке или стуле, чтобы ваша спина была прямой.



Закройте глаза и начните сосредотачиваться на своем дыхании. Следите за вдохами и выдохами, но не пытайтесь их контролировать.

Попробуйте увидеть в своем воображении светящийся шар, который находится в центре вашего тела. Во время вдоха представьте, что светящийся шар становится больше и светится ярче. Во время выдоха представьте, что светящийся шар уменьшается и светится тусклее.

Продолжайте следить за своим дыханием и визуализацией светящегося шара, пока вы не достигнете глубокого состояния расслабления и медитации.

В этом состоянии позвольте своим мыслям и эмоциям свободно появляться и уходить. Не пытайтесь контролировать свои мысли или чувства, просто наблюдайте за ними и позвольте им проходить мимо.

Если вы хотите путешествовать в бессознательное, попробуйте представить в своем воображении известное место, например, пляж, лес или горы. Представьте, что вы находитесь там и исследуете это место.

Позвольте своему воображению создавать новые образы и ситуации, и наслаждайтесь этим путешествием внутри своего сознания.



## **Глава 2. Бессознательное отдельный независимый от психики интеллект в работе у детей. Как бессознательное работает, и какие мозговые функции контролирует у детей.**

Изучение бессознательного у детей является одной из наиболее интересующих областей психологии развития. Несмотря на то, что концепция бессознательного была предложена Зигмундом Фрейдом в начале XX века, исследования в этой области продолжаются и по сей день. Бессознательное – это отдельный независимый от психики интеллект, который работает у детей наравне с сознанием и играет важную роль в их развитии.

Мозговые функции, которые контролирует бессознательное у детей, включают в себя память, эмоции, интуицию, творческое мышление и многие другие процессы. В детском возрасте бессознательное играет особенно важную роль, поскольку оно помогает ребенку адаптироваться к миру, понимать окружающую среду и развивать свои навыки.

Одним из наиболее известных примеров работы бессозна-



тельного у детей является игра. В игре дети могут использовать свои фантазии и творческие способности, чтобы решать задачи и решать проблемы. Они могут использовать символические действия, чтобы выразить свои эмоции и мысли, и в то же время учиться контролировать свои действия и поведение.

Другим примером работы бессознательного у детей является обработка информации. Дети могут запоминать информацию без осознания этого процесса. Например, они могут слушать разговоры взрослых и запоминать слова и выражения, которые они используют. Эта информация может оказаться полезной для ребенка в будущем, когда он начнет общаться с другими людьми.

Бессознательное также может помочь детям развивать свои эмоции. Оно может помочь ребенку выразить свои чувства и научиться контролировать их. Например, дети могут использовать рисование или игру, чтобы выразить свои эмоции и научиться контролировать их.

Интересно, что бессознательное может работать даже во сне. Исследования показывают, что дети могут использовать свои сны, чтобы решать проблемы и запоминать информацию. Во время сна мозг перерабатывает информацию, которую ребенок получил в течение дня, и создает связи между новой информацией и уже имеющимися знаниями. Этот процесс может помочь детям лучше запоминать информацию и улучшать их умственные способности.



Одним из способов развития бессознательного у детей является стимулирование их творческого мышления. Игры, рисование, музыка и другие виды творческой деятельности могут помочь детям выражать свои мысли и эмоции и развивать свои творческие способности. Также важно учитывать, что дети могут использовать бессознательное для решения проблем и выработки стратегий поведения, поэтому важно предоставлять им свободу для выражения своих мыслей и чувств.

Одним из возможных новых нарративов, связанных с активацией бессознательных процессов у детей, может быть следующий метод: метод обучения для детей который будет основан на специально подобранных стимулах, которые будут активировать бессознательные процессы ребенка, способствуя более глубокому и эффективному усвоению знаний и навыков.

Для этого будут использоваться картинки, звуки и слова, которые будут аккуратно подобраны и адаптированы для каждого ребенка индивидуально, с учетом его возраста, интеллектуальных способностей и предпочтений. Например, для одного ребенка могут быть эффективными красочные картинки с яркими цветами и большими контрастами, а для другого – музыкальные композиции с определенным ритмом и мелодией.

Эти стимулы будут предназначены для активации бессознательных процессов, которые отвечают за восприятие, по-



нимание и запоминание информации. К примеру, специально подобранные звуки могут усилить внимание и концентрацию ребенка, а слова и картинки могут помочь запомнить новые понятия и идеи.

Конечно, этот метод будет требовать высокой квалификации и опыта учителей и психологов, которые будут заниматься его разработкой и применением. Однако, если все будет сделано правильно, это может стать эффективным способом обучения и развития детей, способствуя их интеллектуальному и эмоциональному росту.

Для примера, рассмотрим урок по изучению географии. Вместо того, чтобы просто читать учебник и делать задания, учитель может использовать специальные картинки или аудиофайлы, которые помогут ребенку лучше воспринимать и запоминать информацию. Например, учитель может использовать картинки, изображающие различные страны, и ассоциировать каждую страну с ее главными достопримечательностями, культурой и традициями. Учитель может использовать аудиофайлы, включающие различные звуки и шумы, связанные с той или иной страной (например, звук джунглей для Бразилии или звук морского прибоя для Франции), чтобы создать ассоциации и помочь ребенку запомнить информацию о каждой стране.

Кроме того, для каждого ребенка будут подобраны индивидуальные стимулы, учитывающие его уникальные особенности и способности. Это может включать в себя не толь-



ко различные картинки и звуки, но и специальные слова и фразы, которые будут связаны с той или иной темой. Например, для ребенка, который склонен к визуальному мышлению, учитель может использовать более красочные и наглядные картинки, а для ребенка, который склонен к аудиальному мышлению, – более звуковые стимулы.

Важным аспектом этого метода будет оценка эффективности его применения. Для этого можно использовать различные тесты и опросники, которые помогут учителям и психологам оценить, какие стимулы наиболее эффективно работают с тем или иным ребенком. Также, учителя и психологи могут проводить регулярные встречи с родителями, чтобы обсудить прогресс их детей и определить

На основе этих встреч, учителя и психологи могут вносить коррективы в индивидуальный план обучения каждого ребенка, чтобы максимально эффективно использовать специально подобранные стимулы для активации их бессознательных процессов.

Данный метод может иметь применение не только в образовании, но и в других сферах, таких как медицина, спорт, искусство и т.д. В каждой из этих сфер стимулы могут быть специально подобраны для достижения определенных целей, например, улучшения здоровья, повышения результативности в спорте или развития творческих способностей.

Использование специально подобранных стимулов для активации бессознательных процессов является новым и



перспективным подходом к обучению и развитию детей, который может привести к более глубокому и продуктивному усвоению знаний и навыков.

Бессознательное является отдельным независимым интеллектом, который работает у детей наравне с сознанием и играет важную роль в их развитии. Бессознательное контролирует многие мозговые функции у детей, включая память, эмоции, творческое мышление и другие процессы. Развитие бессознательного у детей может быть стимулировано через творческую деятельность и свободу для выражения своих мыслей и чувств. Это может помочь детям лучше адаптироваться к миру, развивать свои навыки и повышать их умственные способности.

### **Головоломки для детей**

#### *Головоломка "По следам зверя"*

Предложите детям следующую загадку: "По следам зверя можно узнать, что это за зверь. А как узнать, что за следы оставил человек?"

Ожидаемый ответ: "Человек оставляет отпечатки обуви".

#### **Тест на наблюдательность "Угадай цифру"**

Предложите детям картинку с множеством цифр на ней, и попросите их найти скрытую цифру. Цифра может быть скрыта в разных частях картинки, например, между листьями деревьев или на фоне стены. Этот тест поможет развить наблюдательность и внимательность.

#### *Головоломка "Пятна на ковре"*



Спросите у детей: "Как можно понять, что на ковре оставили пятна, не касаясь его?" Ожидаемый ответ: "Пятна можно увидеть, если посмотреть на ковер через зеркало".

Тест на логическое мышление "Что связывает эти слова?"

Перечислите детям несколько слов, например, "молоко", "рыба", "мышь". Попросите их определить, что связывает эти слова. Ожидаемый ответ: "Все эти слова могут быть использованы в качестве приманки для ловли мышей".

*Головоломка "Таинственная пирамида"*

Предложите детям задачу собрать пирамиду из блоков разных размеров, но так, чтобы на каждом уровне было на один блок больше, чем на предыдущем. Эта головоломка поможет развить пространственное мышление и логику.

*Головоломка "Соседи"*

Предложите детям ряд чисел и попросите их определить, какие числа находятся между двумя соседними числами. Например, если даны числа 3 и 7, правильный ответ будет 4, 5 и 6.

Тест на зрительную память "Пары картинок"

Нарисуйте несколько пар картинок, которые имеют сходства. Например, пару красных яблок и пару зеленых яблок. Попросите детей найти и связать все пары картинок. Этот тест поможет развить зрительную память и умение замечать детали.

*Головоломка "Несколько лампочек"*

В комнате есть несколько лампочек, но только одна из



них включена. Предложите детям определить, какую лампочку нужно включить, чтобы узнать, какая из них уже горит. Для решения этой головоломки нужно использовать логику и знание электрических цепей.

### Тест на логическое мышление "Лестница"

Предложите детям ряд чисел и попросите их определить закономерность, по которой они упорядочены. Например: 1, 3, 6, 10, 15, 21. Ответ: каждое следующее число в ряду равно сумме предыдущих чисел, начиная с 1.

### Головоломка "Лабиринт"

Нарисуйте лабиринт на бумаге и попросите детей найти путь к выходу. Лабиринт может быть разного уровня сложности, например, с несколькими выходами или с препятствиями на пути. Эта головоломка поможет развить пространственное мышление и логику.

Надеюсь, эти головоломки и тесты заинтересуют детей и помогут им развивать различные навыки.



## **Глава 3. Мужское и Женское бессознательное, разница и сходства.**

Бессознательное женщин и мужчин отображается в разных разделах головного мозга.

Рассмотрим разницу между работой бессознательного мужчины, работы бессознательного у женщины. Посмотрим также на сходства и различия в бессознательном и разных разделах головного мозга.



# 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.