

СОЗНАНИЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ: ОРГАНИЗАЦИЯ ИХ ОТНОШЕНИЙ ВО ВНУТРЕННЕМ МИРЕ ЛИЧНОСТИ КАК ЛИЧНАЯ И ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЗАДАЧА

*Сергей Михайлович Белозёров,
президент Международного центра Академии моделирования информации,
кандидат психологических наук*

ЧЕЛОВЕК В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ ЧАСТО СТОИТ ПЕРЕД ВЫБОРОМ: ПОДЧИНИТЬСЯ ЗДРАВому СМЫСЛУ, РАЦИОНАЛЬНОСТИ СОЗНАТЕЛЬНОГО РАССУДКА ИЛИ ПОЙТИ ПО ПУТИ, ПОДСКАЗЫВАЕМОМУ ЕДВА СЛЫШНЫМ, НО НЕОТСТУПНЫМ ГОЛОСОМ СВОЕЙ ДУШИ, ТОМУ, ЧТО ТОЛКАЕТ ИЗНУТРИ, КАК ПОДЗЕМНЫЕ ТОЛЧКИ, ЧТО НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТ СОБСТВЕННОЕ СЕРДЦЕ, УБЕЖДАЯ ЯЗЫКОМ ЧУВСТВ, ПРЕДОЩУЩЕНИЙ, НЕОСОЗНАННЫХ ИНТУИТИВНЫХ МЫСЛЕЙ. КАК НАУЧИТЬСЯ УСТРАНЯТЬ РАЗНОГЛАСИЯ МЕЖДУ ВАШИМ СОЗНАНИЕМ И ВАШИМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ? ВОЗМОЖНО ЛИ САМОМУ ВЫСТРАИВАТЬ И УПРАВЛЯТЬ ИХ ОТНОШЕНИЯМИ НА ПРАВАХ ПОЛНОЦЕННОГО ХОЗЯИНА СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО МИРА? БЕЗ УМЕНИЯ ДЕЛАТЬ ЭТУ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ РАБОТУ ПО САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОУПРАВЛЕНИЮ МЫ НЕИЗБЕЖНО СТАНОВИМСЯ МАРИОНЕТКАМИ В РУКАХ СЛУЧАЯ, У «АВОСЬ», У ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, ТЕЛЕВИДЕНИЯ, РАДИО, ЖУРНАЛОВ И ГАЗЕТ, ПОСТОЯННОЙ ТЕКУЧКИ ЖИЗНИ, КОТОРАЯ ПОСТЕПЕННО ЗАСАСЫВАЕТ НАС В БОЛОТО ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ, НЕУДАЧ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ, НЕРВНЫХ СРЫВОВ, ЖИЗНЕННЫХ ОШИБОК, НЕУСПЕВАЕМОСТИ, ИСКАЖЕНИЙ, НЕУСТОЙЧИВОСТИ И КРАХА МИРОВОЗЗРЕНИЯ, РОСТА ПРОБЛЕМ, ИСТОЧНИК КОТОРЫХ ДЕЙСТВУЕТ ВНУТРИ НАС. ВОТ ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ПОНЯТЬ ЭТУ ТЕМУ И ОВЛАДЕТЬ СПОСОБАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ И САМОУПРАВЛЕНИЯ.

На социальном уровне эти психологические проблемы «Я-МИР» и «Бессознательное-Сознание» (как остаться самим собой и вписаться в общество, найти в нём своё достойное место) оборачиваются миллиардными (в евро) потерями в экономике. Сегодня государство заботится в основном поиском и разработкой ресурсов земли, но не имеет государственных институтов, которые занимались бы поиском, разработкой и освоением человеческих ресурсов. В результате мы имеем десятки миллионов «зарытых в зем-

лю» задатков, дарований, способностей, талантов, бьющихся в истерике нереализации своей энергии в границах бессознательного. И те же десятки миллионов ошибочно выбирают «не себя» под влиянием сознания, ориентированного на выживание в социуме, и идут в модные, престижные профессии экономистов, юристов, коммерсантов, переизбыток которых уже сегодня чётко фиксируют социологи. В стране нет «институтов призвания», нет «институтов реализации» — институтов, которые на го-

сударственном уровне решали бы проблемы «Я-МИР», «Бессознательное-Сознание» и помогли бы каждому понять кто он и зачем, найти и реализовать себя в профессии. Каждый чем-то одарён, каждый в чём-то способнее других, имеет свои индивидуальные наклонности, задатки и таланты. Проще, легче и естественнее человеку оставаться самим собой — тем, каким убеждает его быть собственное бессознательное, чем стремиться стать наперекор своей живой личной природе, таким, каким диктует сознание — «звездой» шоу-бизнеса, банкиром, бизнесменом, на худой конец, юристом, экономистом, чиновником... Жизнь индивидуальной природы в человеке всё равно сломает социальную жизнь, если она выстроена в конфликте между сознанием и бессознательным. Банкротство собственного предприятия по имени «жизнь» — худшее из банкротств. Это давно и мудро заметил А.П.Чехов: «Бездарный учёный, тупица, прослужил 24 года, не сделав ничего хорошего, дав миру десятки таких же бездарных узких учёных, как он сам. Тайно по ночам он переплетает книги — это его истинное призвание; здесь он артист и испытывает наслаждение. К нему ходит переплётчик, любитель учёности. Тайно по ночам занимается наукой»¹.

Решать эти основные проблемы для личности и для общества — проблемы «Я-МИР» и «Бессознательное-Сознание» — нужно, подходу с двух сторон: со стороны личности и со стороны государства. В этой статье мы начинаем подход со стороны личности.

Многие люди, в том числе учёные, психотерапевты и профессиональные практические психологи, учителя и педагоги с трепетом, предчувствием истины и преклонением перед непостижимой тайной говорят о бессознательном. Сразу бросается в глаза противоречивость и безнадёжность подобного отношения:

они считают истинными психологические объяснения и коррекции, апеллирующие к содержанию бессознательного, и вместе с тем с многочисленными оговорками допускают, что человек может проникнуть в него самостоятельно.

¹ Чехов А.П. Записные книжки. М.: Вагриус, 2000. С. 23.

Они представляют эту сферу некими

«потёмками души», прочно или даже навсегда закрытыми для прямого попадания света сознания. Вновь и вновь они устремляются в своём поиске истины за границы зоны, которую сами же огородили догмами теоретических запретов.

Сразу скажу, мой опыт работы более чем с десятью тысячами руководителей выработал у меня к этой сфере психики иное отношение, которое образно для лёгкости понимания выражается так: вы «спускаетесь» со «светильником сознания» в подпольные владения дома своей души, где самостоятельно существует всё, чем вы когда-то или совсем недавно жили, всё, что попадает туда с вашего и без вашего ведома. Чем старше человек, тем более обширными становятся владения его бессознательного. Там, наверху, царствуют законы сознания. Но через него проходит лишь часть информации, и она затем опускается в подпольные аппартаменты дома вашей души. Большая часть сразу попадает в «чертог теней» не через главный вход, а минуя сознание. Содержания, невыносимые для нас, — нетерпимые ситуации, образы, отношения, чувства, мысли... — «вытесняются» сознанием в подполье бессознательного и забываются так, что для их вспоминания нужны специальные психотерапевтические процедуры. Жизнь в подземных «чертогах» не останавливается ни на минуту. Там рождаются новые образования и умирают старые, там одни содержания превращаются в другие и даже в противоположные по смыслу и по нравственной направленности. У плохого хозяина в его же доме могут зародиться монстры, которые, в конце-концов, разрушат весь дом.

Хороший хозяин проведёт туда электричество и повсюду поставит видеокamеры с выводом на экраны сознания, почистит и приведёт в порядок все аппартаменты, разместит в них нужные ему службы, наладит между ними коммуникации, поставит задачи и расставит акценты. Время от времени он будет обходить свои владения, чтобы поддерживать в них собственный заведённый порядок или менять его по своему усмотрению в зависимости от ситуации, которая складывается вне дома его души — во внешнем мире.

Такой образ отношений сознательной и бессознательной сфер психики у многих

профессиональных психотерапевтов и психологов, возможно, вызовет скептически-снисходительную улыбку, поскольку они-то хорошо знают, что, например, лечение психических недугов как раз в том и состоит, чтобы помочь человеку что-то сделать или чего-то не делать, когда его сознание этого хочет или не хочет, а бессознательное, действуя против его воли, сковывает человека до невозможности действовать или, наоборот заставляя его совершать действия вопреки сознательной воле — бессмысленные, безнравственные и даже опасные для жизни. И никакой «светильник сознания» в руках человека не поможет ему в противостоянии со своим бессознательным, считают они. Они убеждены, что в этом деле сознание одного человека, каким бы он ни был самопроницательным, принципиально справиться с силами бессознательного не может. Только двум сознаниям под силу управиться с ним. Человеку может помочь проникнуть в глубь его психики специально направленный диалог двух сознаний — специалиста психолога или психотерапевта и клиента, — диалог, направляемый теоретическими представлениями специалиста о зарождении и протекании противоборства между содержанием сознания клиента и бессознательными образованиями в его внутреннем мире. Но они опять же себе противоречат, поскольку одновременно с тем утверждают:

«ПРИБРЕТЕНИЕ СПОСОБНОСТИ
САМОАНАЛИЗА
ЕСТЬ ПЕРВЕЙШАЯ ЦЕЛЬ
ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ...»

и «анализируемый приобретает способность самоанализа в продолжительном, почти непредсказуемом процессе научения, в котором он идентифицируется с аналитическими функциями» врача².

Разумеется, любой другой способ приобретения человеком способности к самостоятельной работе со своим бессознательным, к самостоятельному психологическому анализу они и не могут себе представить, благоговей перед бессознательным и допуская возможность проникновения в него только избранным. А может быть, за этим просто стоит страх частичной потери рынка клиентуры, и потому любая мысль об организованном, а не «непредсказуемом процессе

научения» самоанализу объявляется крамольной и изначально непрофессиональной? И в медицине, и в психологии, и в психотерапии царствуют неписанные законы и кланы, которые стараются не допускать на «поле своей жатвы» ни других специалистов, ни самих клиентов — простых людей. Никто не хочет оставаться без «хлеба насущного», и они будут стоять намертво за свои теоретические и прикладные устои. Но прогресс в любой области остановить невозможно.

Научные споры вокруг понятий «сознание», «сверхсознание», «предсознание», «неосознанное», «подсознание», «бессознательное» не утихают до сих пор. Различные научные школы психологии и практические школы психотерапии также используют эти понятия, наполняя их разным содержанием. Поэтому нам с вами, уважаемый читатель, нужно договориться хотя бы о двух из них — сознание и бессознательное, чтобы понимать их одинаково. Только при этом условии мы сможем выстроить их отношения с конечной целью самостоятельного управления организацией своего личного психологического пространства.

Сознание подобно рассматриванию мира, себя или других со стороны: вы не поглощены тем, что рассматриваете, вы не внутри него, а смотрите на него снаружи. Вы держите его перед собой и разглядываете. Себя так можно разглядывать — осознавать в зеркале. Так становишься себе видней и ясно различаешь то, что раньше было скрыто. Самое главное, что

в зеркале сознания одновременно присутствует «я»

и то содержание, которое это «я» рассматривает.

«Сознание есть, собственно, представление о том, что во мне находится другое представление»³.

Когда же человек целиком поглощён каким-то чувством, мыслью или действием, то его «я» в зеркале сознания уже отсутствует. В состоянии аффекта

² Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ. В 2-х томах. Т 1. Теория. М.: Прогресс, 1996. С. 455.

³ Кант И. Архитектоника чистого разума. Сочинения в 6-ти томах. Т. 3. М.: Мысль, 1964. С. 680–692.

человек уже не владеет собой и может убить другого, перевернуть всё вокруг себя в порыве ярости или огромной радости. На миг и даже несколько минут он полностью оказывается в бессознательном состоянии. Плохой актёр, играющий Отелло, в такие моменты может не «понарошку» задушить Дездемону. Только придя в себя, он осознаёт, что же он натворил. На экране психики в момент временного «затмения» сознания вас самого, как наблюдателя за содержанием своих действий, мыслей или чувств, просто нет. Ваше управляющее «я» полностью вытеснено за границы экрана с актуальным содержанием психики, которое теперь некому контролировать и «держат в руках». Вы, как говорят, «вышли из себя»: сознательное «я» покинуло тело и оно уже действует самостоятельно, всецело подчиняясь свободным силам бессознательной психики.

Эти переходы из сознания в бессознательное и обратно происходят часто и на протяжении обычного дня. Во время разговора или чтения вы можете глубоко задуматься о чём-то и окажетесь полностью поглощённым какой-то мыслью, вы «уйдёте в себя», у вас появится «отсутствующий» взгляд. В этот момент над вами можно пошутить, поиграв пальцами перед вашими глазами. Вы всё равно их «не заметите» и никак не отреагируете на шутку. В этот момент не вы сознательно ведёте мысль или переживаете чувство, а содержание мысли, чувства бессознательно ведёт вас, охватывает вас целиком.

Самое интересное, что, «вернувшись из себя», вы часто даже не помните то, к чему привела вас ваша собственная мысль: то есть вы до чего-то бессознательно додумались, но не знаете до чего, а ваше бессознательное «знает». В нём теперь есть новое чувство и/или новая мысль, и они могут всплыть по ходу беседы или остаться невостреченными. Просто чудеса какие-то, да и только! И всё это происходит, так сказать, наяву, без гипнотизёра и медитаций.

Кстати, о гипнозе. Психологи прекрасно знают знаменитый опыт одного из учителей Фрейда, доктора Ипполита Бернгейма, в котором женщине под гипнозом внушалось задание — «подойти к зонтику, стоящему в углу, и раскрыть его». После выхо-

да из гипноза женщина действительно подошла к зонту и раскрыла его. На вопрос доктора «зачем вы это сделали» она объяснила, что «хотела посмотреть, мой ли это зонт», а настоящей причины своего действия — внушённого задания — она, конечно же, не помнила. Нужны были специальные наводящие вопросы доктора, чтобы она с помощью своего сознания «вспомнила», что в действительности об этом её просил доктор в состоянии её гипноза.

Как удивительно похожи эти случаи с «уходом в себя» и гипнозом. Недаром гипноз считают сверхвниманием. Самое интересное, что оба случая доказывают одну и ту же мысль:

СОЗНАНИЕ МОЖЕТ ПРОВЕСТИ ВАС
В ВАШЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ —
К ТОМУ, ЧТО БЫЛО ЗАБЫТО
ИЛИ РОДИЛОСЬ В НЁМ, К ТОМУ
СОДЕРЖАНИЮ В СЕБЕ, О КОТОРОМ
ВЫ РАНЬШЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЛИ!
СОЗНАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ
ВАШИМ ПРОВОДНИКОМ
В ЦАРСТВЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО!

Вам нужно только научиться методу самостоятельного, постепенного и чётко организованного проникновения вашим сознанием в различные сферы вашего бессознательного.

Из всего сказанного отчётливо вырисовывается основная характеристика сознания: оно подобно свету, при его появлении, как при свете дня, отдельные предметы и содержания приобретают свои контуры, начинают различаться, и чем ярче его лучи, тем отчётливее признаки всего, что существует отдельно. Итак, сознание ясно различает, отделяет сущности друг от друга, чтобы иметь возможность их *со-отнесения* между собой и *со-единения* в понятное целое. Сознанием мы различаем и берём в соотношение две или несколько вещей, образов, мыслей. Число их обычно ограничено девятью. Больше число осмыслить или представить одновременно в своём сознании может редкий индивидуум, наделённый особыми способностями.

Бессознательное же, наоборот, скрывает от нас всё, подобно ночи, владея при этом одновременно всем основным массивом со-

держания психики. За своё преимущество ясного различения сознание платит ограничением возможности охватить сразу всё содержание психики. В распоряжении сознания всего лишь «карманный фонарик», вырывающий из темноты фрагмент за фрагментом. Такой способ ориентирования приводит к ошибкам сознания в понимании соотношения деталей и целого (эти ошибки описаны в предыдущем номере журнала). А в области бессознательного содержание психики самоорганизуется бесконтрольно по свойственным ему законам, найденным психикой за сотни тысяч лет адаптации к внешнему миру и не искажаемым относительно неопытными «соображениями» сознания — этого «юного менеджера» аппарата психологической саморегуляции.

В завершение краткого представления двух понятий — «сознание и бессознательное» — ещё раз хочу обратить ваше внимание на сущность этого потрясающего и столь обычного для людей феномена — сознания. Само его название — *со-знание* — объединяет два понятия (*со-отнесение* и знание) и этим фиксирует тот факт, что оно «вспыхивает», лишь когда есть «знание» и его «со-отнесение с другим «знанием» — «представление о том, что во мне находится другое представление», т.е. элементарный рефлексивный акт «я **знаю**, что **я** знаю», в формулировке которого акцент делается сначала на «знаю», а потом на «я». Иначе говоря, каждый элементарный акт сознания это своеобразный самоотчёт, самоконтроль, благодаря которому связи, факты и их соотношения, которые возникают во внутреннем мире человека при моделировании себя и действительности, предстают перед «я» в форме «знания» и человек может запретить или разрешить себе что-либо сделать или не сделать, может совершить выбор. Сознание — условие выбора, подконтрольного нашему «я». Поэтому нельзя считать сознанием отдельно наше «я» или предстоящее перед ним «знание». Со-знание как раз и есть это предстояние, которое невозможно само по себе без «я» и без «знания». В то же время со-знание не есть «я» или «знание» отдельно друг от друга. Когда вы говорите «я понял!» или «а-а! ...вспомнил!», то перед вашим «я» как раз и появляется новое или старое, забытое «знание». Наглядно образ со-знания легко представить треугольником:



Строго говоря, для возникновения феномена сознания нужны три «компонента» — «я», предстоящий перед ним предмет (образ) и соотносимый с ним предмет (образ). Акт осознания включает соотнесение перед «я» любых двух предметов — «знание» — и соотнесение этого «знания» с самим «я». «Игра» этих соотнесений — трёх сторон треугольника — и есть «игра света сознания».

«Тогда что же такое «я» и где появляется «знание»?», спросите вы. Для ответа на оба вопроса вспомните, пожалуйста, всё, что уже прочтено в статье о психологическом пространстве (предыдущий номер журнала) и обратитесь к его условному изображению на рисунке 1:

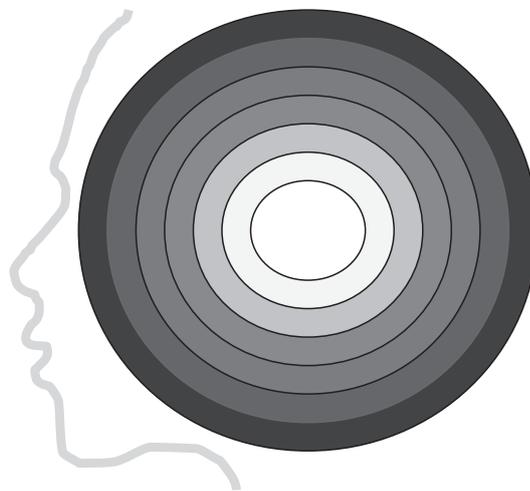


Рис. 1. Условное изображение сфер-уровней психологического пространства личности — внутреннего мира человека

Вы видите на рис.1, что психологическое пространство личности разделено на 7 сфер, или уровней. Самая светлая — уровень сознания, остальные 6 сфер — уровни бессознательного (без или вне сознания). Все 7 сфер-уровней описаны чуть ниже.

Итак, вопрос: «Что же такое «я» и где появляется «знание»?». Ответ: «я» — это всё содержание 6-ти сфер-уровней, а «знание» — содержание первого уровня — сознания.

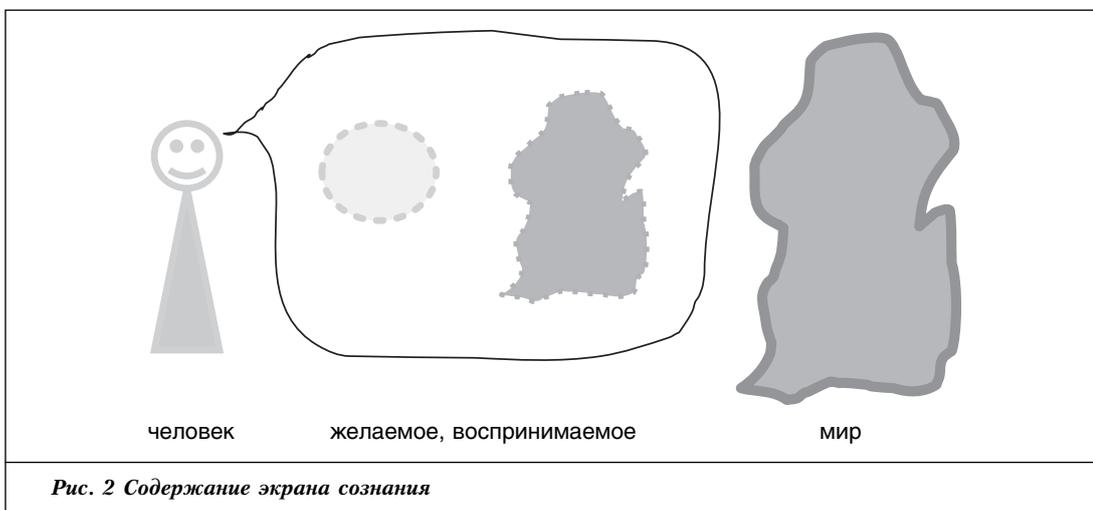
Вот и всё. Видите, как просто! Когда мы произносим «я», то им обозначается всё, что когда-либо было с нами, все наши прошлые мысли, чувства, желания, мечты, опыт, память, всё, что было даже минуту назад. Когда мы говорим «я знаю это», то в данный момент часть содержания нашей памяти с какого-то уровня бессознательно переходит на уровень сознания, который всегда актуален и фиксирует только то, что для «я» важно именно сейчас, то, с чем наше «я» работает в данную минуту. То же самое касается утверждений «я вижу это», или «я слышу это», «я чувствую это»: в этот момент в границы сознания попадает какая-то часть внешнего мира.

Строго говоря, в «я» нужно различать сознательное «я» и «я» бессознательное, всегда стремящееся распространиться на внешний мир (воспринимаемый, т.е. изменить его под себя) посредством своего

Именно в границах сознания находится тот внутренний экран, на котором актуально моделируется внешний мир и присутствует какая-то его часть. Его картинка очень похожа на обычное видение и слышание. Закройте глаза, зажмите уши, и перед вами на внутреннем экране сознания будет предстоять то, что вы только что рассматривали и над чем размышляли. Очень часто видимое «внутренним зрением» на экране сознания не совпадает с тем, что вы видите в окружающем вас мире. Это явление знакомо всем, когда вы представляете то, что вы сейчас должны сделать, и то, в каком состоянии это пока ещё находится (например, неубранная комната).

С открытыми глазами и ушами, при работе всех органов восприятия на экране сознания всегда соотносится содержание двух актуальных картинок-моделей — внутренней (*желаемой*) и внешней (*воспринимаемой*). В результате человек имеет возможность понять, что следует делать, чтобы превратить воспринимаемое в желаемое.

Вот как это выглядит на рис. 2:



агента — сознательного «я», а именно того содержания, которое переходит в сферу сознания, например, в виде актуально рассматриваемого плана каких-то действий, желаемого образца, достигаемой нормы: «я» всегда хочет сделать мир своим, по-своему, его любимое ощущение — «моё». Однако поле сознания подобно полю брани, всё время переходит из рук в руки в противостоянии «я» и внешнего мира.

Поэтому искра мысли в со-знании возникает только при со-отнесении двух «знаний» перед «я». И в её свете мы видим-осознаём сразу оба знания. Опять же, строго говоря, одним из этих знаний — *желаемым* — на экране сознания всегда является содержание сознательного «я», то есть агента большого бессознательного «я», а другим знанием — *воспринимаемым* — представитель внешнего мира, той его части, которая сравнивается с желаемым.

И теперь, уже точнее, об искре мысли нужно сказать так:

мысль в сознании возникает сначала
как замеченное
сознательным «я» (*желаемым*)
несовпадение с ним
воспринимаемого мира,
а затем продолжается
как момент, действие или изменение
которого приведёт *воспринимаемое*
к соответствию с *желаемым*.

Проще говоря, сначала мысль констатирует рассогласование в виде информации о мире — что именно в нём не так, а потом мысль находит ниточку, дёрнув за которую, мир изменится в нужную сторону. Так происходит контроль и принятие решений. Оба эти процесса сознательны до тех пор, пока они находятся перед большим «я», которое смотрит на всё это одновременно со всех своих 6-ти уровней.

Как только сравнение и поиск перестают быть актуально насущными для большого «я», то они перемещаются с уровня сознания на более глубокие уровни психики (если в них ещё есть нужда), а их место занимают другие содержания сознательного «я» и мира.

Кстати, то же самое происходит и в случае, когда взаимодействие «я» и мира доведено до автоматизма и действия человека уже не нуждаются в самоконтроле. Всё это опускается на нижние уровни, где и происходит наблюдение за происходящим. И как только возникает рассогласование в каком-то моменте, он тут же всплывает на уровень сознания. Если все ваши дела в мире налажены до автоматизма (всё происходит как надо), то вы впадаете в созерцательное состояние, когда экран сознания заполняется только *воспринимаемым* (равно как и *желаемым*) внешним миром, при этом отдельно содержания сознательного «я» на экране нет. Это полусознательное состояние. Оно оживляется и становится ярче только, только когда у постоянно идущего соотношения «я» и мира есть результаты их несоответствия. Согласно таким взаимоотношениям «я» и мира сознание уснёт окончательно, прекратится, когда в мире и во вселенной всё будет происходить так, как того желает «я».

Попробуйте представить себе на внутреннем экране вашего сознания одно пустое пространство, подчёркиваю — одно. Как только начнутся ваши попытки его представления, вы неминуемо столкнётесь с тем, что к нему примешивается что-то ещё — вы сами: хотя бы смутно, но вы будете присутствовать, потому что происходит представление пространства себя или вне себя. Как только вам удастся заполнить всё пустым пространством, в этот самый момент вы растворитесь в нём, вашего сознательного «я», перед которым идёт представление, уже не будет, то есть сознание сойдёт с экрана, вы впадёте в аутогипнотическое бессознательное состояние, место вашего сознательного «я» будет занято пространством. Примерно так же происходят и медитации, но при этом мельчайшая точка света вашего дежурного «я», обеспечивающего существование минимума со-знания, всё-таки присутствует. Обычно медитация запускается сосредоточением на чём-то одном, например, долго смотрят в точку на стене, отвлекаясь от всего остального.

Кстати, отсюда можно сделать вывод, что чем более многосторонне происходит рассмотрение — со-отнесение — какой-либо понимаемой вами вещи или знания, тем более осознанно ваше понимание. Именно поэтому нужно считать абсолютно справедливым утверждение: «понять какую-то одну вещь до конца — значит понять весь мир». Понять её до конца возможно только в её со-отнесении со всеми другими вещами в мире.

Очень похоже на медитацию состояние сна. Когда наше сознательное «я» спит, то внутренний экран представления перед нашим большим бессознательным «я» не занят тем *воспринимаемым* материалом, который приходит из внешнего мира. На нём во сне вы видите только то, что попадает в его границы с других шести уровней психики. Опять получается то же полу-сознание, подобное созерцанию (когда поле сознания заполнено исключительно *воспринимаемым*). Это справедливо даже для особых редких снов, их по-английски называют lucid dreams. После таких сновидений возникает впечатление, что в них вроде бы остаётся наше дневное сознание: во сне мы знаем, что мы спим; знаем, где лежит

наше тело; кто мы такие в дневное время и т.п. Однако этим самоотчётом во сне всё и заканчивается. Полноценной работы сознания, в поле которого перед бессознательным «я» развёртываются соотношения содержания *желаемого* (сознательного «я») с *воспринимаемым* содержанием части мира, не совершается.

Итак, исходя из того, что известно на сегодняшний день о строении и функционировании психики, в ней можно выделить **7 взаимодействующих уровней**.

Первый — сознание, определяемое современным психологическим словарём как «высший уровень психического отражения действительности, присущий только человеку»⁴. Попадание какого-либо содержания психики в сознание зависит от конечного смысла той деятельности, которой занят человек в настоящее время, от того, какое место в этой деятельности занимает данное содержание (предмет, условие, средства и т.д.), а также от места и уровня, на котором находилось данное содержание в психике до начала деятельности.

Заметьте, что в психологическом словаре сознание определяется как «высший уровень отражения действительности». Согласен, «отражения», но не *порождения*. Только в нашем «я», включающем содержание шести других уровней, могут рождаться новые идеи, мысли, предощущения, парадигмы, способные изменять мир.

Второй — присознание — уровень непосредственно граничит с сознанием. На нём расположен материал, который в данный момент не востребован, он не в фокусе вашего актуального сознания, он на его периферии, но сознанию легко до него дотянуться, он всё равно в зоне досягаемости луча сознания, работающего сейчас с одной определённой темой и близкими с ней темами. Материал этого уровня в готовности к востребованию, потому, что он в смысловом поле темы, с которой активно работает сознание.

Третий — предсознание — уровень занят материалом, содержание которого находится за смысловыми границами, очерченными актуальной темой, над

которой работает сознание. Элементы этого материала легко переходят на второй уровень и даже в сознание, если по смыслу актуальной темы они оказываются связанными с содержанием материала второго уровня.

Четвёртый — подсознание — уровень занят фундаментальным материалом, в котором личность давно уже не сомневается, а также операциональным материалом, который в осознании не нуждается (когда всё делается «на автомате»). Здесь фундаментальные постулаты личности, не подлежащие пересмотру элементы мировоззрения, личной философии и веры. Это уровень само собой разумеющегося: об этом не говорят и не задают вопросов, в этом никогда не сомневаются. Это как закон притяжения. Он действует всегда и везде, он незыблем, но мы не вспоминаем о нём, потому что он естественное и невидимое условие, давно ушедшее из поля зрения. Материал с этого уровня может так же беспрепятственно пересечь границу сознания, как и элементы 3-го и 2-го уровней. Но мы почти никогда его «не тревожим».

Пятый уровень был описан Зигмундом Фрейдом как **индивидуальное бессознательное**, на котором расположились комплексы личности, то есть тот материал, который не угоден личности, плохо ею переносится на всех предыдущих уровнях психики (включая сознание) и вытесняется, т.е. отправляется в ссылку на пятый уровень — своеобразную «Сибирь» психики. Сознание «сопротивляется» и не разрешает комплексам выходить на яркий свет своего актуального смысла: считает это неприличным, недостойным, отвратительным и чуждым его личности. Но они всё равно появляются, всякий раз обманывая службу безопасности сознания: то переоденутся до неузнаваемости, то включают дополнительный свет другого смысла, в котором они не видны, то входят в тело личности, нарушая его нормальную физиологию или даже парализуя, и т.п. Главное, что надо сказать о комплексах: они всегда делают неадекватным мышление, поведение и деятельность личности, а в худших своих проявлениях разрушают личность и её организм.

Шестой уровень был описан учеником (но не последователем) Фрейда — Карлом

⁴ Краткий психологический словарь. М.: Политиздат, 1985. С. 327.

Юнгом. Он назвал его — **коллективное бессознательное**. На нём проживают архетипы. Это, по словам самого Юнга, «историческая подпочва психики содержится в себе в концентрированной форме весь последовательный ряд впечатлений, обуславливавших с неизмеримо давних времён современную психическую структуру. Эти впечатления суть не что иное, как следы функций, показывающие, каким образом психика человека чаще всего и интенсивнее всего в среднем функционировала. Эти впечатления функций представляются в виде мифологических мотивов и образов, которые встречаются у всех народов...; их можно проследить без труда и в бессознательных материалах современного человека»⁵. И вот ещё одно из кратчайших и лучших изложений концепции архетипов (по мнению С.С.Аверинцева), данное Т.Манном в его библейской тетралогии «Иосиф и его братья»: «В типичном всегда есть очень много мифического, мифического в том смысле, что типичное, как и всякий миф, — это ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ОБРАЗЕЦ, изначальная форма жизни, вневременная схема, издревле заданная формула, в которую укладывается осознющая себя жизнь, смутно стремящаяся вновь обрести некогда предначертанные ей приметы»⁶.

Представляя психику, К.Юнг пользовался таким сравнением: психика человека — гриб, а коллективное бессознательное — грибница. Внутри него Юнг также выделял 7 подуровней:

- 1) бессознательное семьи;
- 2) бессознательное микросоциумов, малых групп;
- 3) бессознательное макросоциумов, больших групп;
- 4) бессознательное национальное;
- 5) бессознательное наций (например, Европы);
- 6) бессознательное общечеловеческое;
- 7) бессознательное, общее с животным миром.

Седьмой — досознание — этот уровень был впервые описан В.Н.Пушкиным в его концепции устройства природы, отличной от общепринятой. В качестве основополагающих материальных структур в ней принимаются не только вещества, обладающие массой, не только поля, облада-

ющие энергетическими характеристиками, но и некие информационные структуры, имеющие свои принципиальные особенности.

Эти информационные структуры представляют собой формы-голограммы. Их три вида: 1. Форма-голограмма неживого вещества (в ней информация о физических и химических свойствах). 2. Форма-голограмма живого существа (в ней информация об организме и его органах). 3. Форма-голограмма мыслящего существа (в ней информация о различных образованиях в психике). Все эти три вида голограмм, собственно, и занимают седьмой уровень, на котором обеспечивается взаимодействие неживой, живой и мыслящей природы. Благодаря этому взаимодействию снимаются трудности объяснения воздействия мысли на живую и неживую природу.

Главное отличие всех форм-голограмм от вещества и полей в том, что при их взаимодействии не происходит перенос энергии. Доказательства их наличия многочисленны. Наиболее известные из них — биополе вокруг человека и биологически активные точки кожи, реагирование растений на происходящие вокруг события.

В.Н. Пушкин выдвинул гипотезу о том, что жизнь была занесена на нашу планету в виде не молекулярных структур, а информационных форм-голограмм, воздействовавших в определённом направлении на эволюцию земного вещества. Тем самым снимаются известные трудности переноса живых и психических объектов в пространстве.

Чтобы добраться до 5 и 6 уровней бессознательного, психологи и психотерапевты обычно ведут совместно с клиентом специальную работу по обнаружению комплексов и архетипов, которые «мешают жить» клиенту или портят ему жизнь. Подавляющее большинство из них уверено, что проникнуть на 5 и 6 уровни сам клиент не может. Для этого нужен специалист, обладающий ювелирной техникой психоанализа и опытом. В этом состоит расхождение

⁵ Юнг К.Г. Психологические типы. С-Пб., М.: Ювента, Прогресс-Универс, 1995. С. 217.

⁶ Манн Т. Собрание сочинений. Т. 9. М., 1960. С. 186.

взглядов теории и метода композиций с традиционными подходами к работе в психологическом пространстве личности. Теоретически и практически композиционный подход доказал, что человек самостоятельно может проникать на 5 и 6 уровни своего бессознательного. Подробно о всех преимуществах теории и метода композиций перед традиционными психоаналитическими теориями и методами вы можете прочесть на страницах следующих номеров журнала.

В этой и других статьях журнала по теме «Теория и метод композиций в организации внутреннего мира личности» понятие «бессознательное» и подсознание используются в значении, содержащем материал с 3, 4, 5 или 6 уровней.

Почему многие взрослые и дети испытывают страх перед бессознательным и опасаются самостоятельно работать с ним, чтобы стать полноправным хозяином в доме своей души, в деле самостоятельной организации отношений сознания и бессознательного с целью психологически эффективной организации и коррекции своего поведения, отношений, периода жизни, карьеры и профессиональной деятельности?

Первая и главная причина — представление о бессознательном и ощущение его как стихии неведомых тёмных сил, от которых порой просто трясёт, как глубочайшей бездны, в которой невозможно сориентироваться и с которой человеку одному справиться невозможно. На это первое впечатление есть нормальная реакция русской поговорки — «глаза страшатся, а руки делают» (перефразируем: душа страшится, а ум делает). И кто иной, как ни русский народ-богоносец, всегда, во все века угнетения упрямо твердил сквозь непроглядную нищету и унижения, что именно оттуда, из глубин духа, где душа с Богом встречается, бьют лучи божественного света, творчества, свободы, истины, красоты, добра и любви. То же убеждение и веру в светлое духовное начало в человеке несли во всех своих произведениях русские писатели, поэты, художники, режиссёры, актёры, учёные. К глубинам бессознательного вместо страха реально возможно испытывать целый спектр чувств: чувство тайны, притягивающей к открытию её первооткрывателем

(лично вами), любопытство, чувство хозяина, веру в источник новых мощных душевных и творческих сил. К этим глубинам нужно стремиться, у них нужно учиться и черпать в них энергию преобразования мира по образу и подобию их светлых сил.

Вторая причина — ощущение хаоса, неорганизованности, анархичности, неопределённости стихии бессознательного, в которой никогда не разберётся одному. Это обыденная иллюзия и научный миф его первооткрывателей (здесь — учёных), впервые вышедших к его «берегу» и ошеломлённых величиим его «океана». На самом деле бессознательное вместе с сознанием участвует в построении персональных моделей внешней действительности, чтобы организовать по этим моделям (планам, если хотите) взаимодействие человека с миром и другими людьми: обучение, профессиональную деятельность, поведение, период жизни, игру... И внутренний мир личности наполнен хорошо организованными моделями, спонтанно самособирающимися для саморегуляции взаимодействия личности с миром. Законы самосборки-самоорганизации соблюдаются бессознательным всенепрерывно. Поэтому никакой анархии и неопределённости в нём не существует. Моделей собирается ровно столько, сколько видов организованной активности человек осуществляет в своей жизни. Каждой деятельности, организованной активности — свой психологический «орган» регуляции. Весь материал в любой модели со всех семи уровней психики скрепляется «кирпичик к кирпичику» («пазл» к «пазлу») по строгим законам самоорганизации информации любого вида в психологическом пространстве личности. Всё содержимое психики, не вошедшее в состав моделей, находится на «складах» памяти и может быть востребовано для коррекции содержимого любой из моделей.

Третья причина — полная безоружность неспециалиста в решении задачи организации отношений сознания и бессознательного в деле построения персональной модели по актуальной для личности теме. Композиционный подход (теория и метод композиций, производные от него методики) устраняет эту причину. Конечно, если представлять бессознательное как огром-

ного невзвезданного коня инстинктов рождения и смерти, на котором едва удерживается голый человек (образ, данный З. Фрейдом), и врача, как аналитика-укротителя, то бедному голому человеку ничего не остаётся делать, как быть пассивным анализируемым, лежащим на фрейдовской кушетке и ожидающим приговора аналитика, который уложит-таки всё содержание проблемы клиента в «прокрустово ложе» представлений З.Фрейда об отношениях триады Я, ОНО и Сверх-Я (сознания, бессознательного и сверхсознания). Аналитик нарисует вам такую картину объяснения вашей проблемы, что вы поверите, получите от этого какие-то облегчения, но через некоторое время снова вернётесь к нему, чтобы продолжить психоаналитические сеансы по той же теме (за плату, разумеется). И такая участь ждёт вас при походе к аналитику любой школы, которая проповедует пассивность пациента, когда от пациента ничего нельзя взять кроме «материала для анализов».

Композиционный подход предлагает активную позицию личности по отношению к своему внутреннему миру: «душа обязана трудиться», в том числе «на ниве» упорядочивания, самоорганизации собственной жизни и отношений между сознанием и бессознательным. С этой целью вы в следующих номерах журнала можете ознакомиться с теорией композиций и методами общих и частных композиций, конкретными методиками «Зеркало», «Новелла», «План» и другими. Спектр применения их ограничивается только набором тем, в рамках которых человек осуществляет какой-либо вид организованной активности. Задачи, которые можно решать в школе, организуя преподавание и обучение, перечислены в моей статье «О естественном обучении»⁷.

Так почему же нужно заниматься организацией персональных моделей и устройством отношений между сознанием и бессознательным, если обе эти психологические ин-

станции участвуют в построении любой модели, а при их самосборке действуют строгие психологические законы самоорганизации? Ответ прост: эти законы касаются только процессов самосборки моделей во внутреннем мире личности. По ним модели собираются в бессознательной сфере. Мы не знаем, какое содержимое попадёт в «мозаику» модели по волнующей нас теме. В неё могут войти и «вредные» для нашей психологической жизни включения с любого уровня психики. Они, в свою очередь, будут создавать «вредные» события и проблемы в нашей реальной жизни. Сознание может внести свои властные коррективы и в то, как собрать модель (что с чем в ней будет стыковаться в единое целое «мозаики»), и в то, из чего она будет собрана, то есть собрать по-своему, исходя из социальных ориентаций. Но свои выборы и решения сознание уже не может делать с «чистого листа», потому что бессознательное уже подготовило «аффективный проект» модели и включило в него своё содержание, по своим законам. Вот тут-то и начинается душевная борьба между ними, муки творчества, разъедающая «ржавчина стереотипов» и т.п., которые, мягко говоря, не часто заканчиваются построением эффективных и даже адекватных моделей, регулирующих взаимодействие человека с миром. В модель могут попасть, например, «комплексы» с пятого уровня, и «выковырять» их оттуда сознание бессильно, если не владеет методом частных композиций или не отдастся в руки психоаналитика. Каким путём пойдёте вы — это ваш выбор. Но если сознание вооружить законами и правилами сборки моделей, действующими в бессознательном, то отношения между этими двумя «со-деятелями» моделей становятся со-гласованными, а не конфликтными. «Склады» пассивного потенциального содержимого моделей в памяти человека огромны. Важно, чтобы в активное, регулирующее нашу жизнь содержимое персональных моделей попало лишь то, что делает нашу жизнь радостной дорогой нашего «я» в общество. □

⁷ «Школьные технологии». № 3. 2009.