

Уровни
развития

Отработка
мига

Осознанный
отдых

Контроль
сознания

Схема
поведения

Миги
уюта

Досуг

Деревня -> Город

Повторы

Диагностика

+

=

-

ПРАКТИКА РАБОТЫ С МИТАМИ

вопросы-ответы

-

=

+

Книга 5

Диагностика

Повторы

Деревня -> Город

Досуг

Контроль
сознания

Миги
уюта

Схема
поведения

Осознанный
отдых

Уровни
развития

Отработка
мига

Отработка
мига

УДК 130.3 + 140.8 + 141
ББК 87.251

Практика работы с мигами (вопросы - ответы), книга 5. Под редакцией профессоров Н. И. Заикина, Н. Е. Заикиной. – С-Пб.: Типография НОУ ДО «Академия развития сознания», 2017. 362 с.

Коллектив авторов-составителей:

Андреева Людмила Алексеевна (Бакалавр сознаниеведения и социальной психологии)

Аристова Марина Никитична (Доктор наук в области сознаниеведения)

Борисова Вера Юрьевна (Доктор наук в области сознаниеведения. Коллега профессора)

Боровинский Дмитрий Владимирович (Директор АНО ОЦ «Развитие», Профессор. Доктор наук в области сознаниеведения, кандидат экономических наук)

Волков Сергей Александрович (Доктор технических наук, Доктор философии в области психологии и педагогики, Доктор наук в области сознаниеведения, Профессор)

Гусарова Елена Георгиевна (Бакалавр сознаниеведения и социальной психологии)

Заикин Николай Иванович (Президент С-Пб Академии развития сознания, Профессор, Доктор философии в области педагогики и психологии, Директор центра «Педагогического сознаниеведения» Смольного института РАО, Академик МАФО)

Заикина Наталия Евгеньевна (Вице-Президент НОУ ДО АРС, Профессор, Доктор педагогики и психологии, Доктор сознаниеведения, Академик МАФО, Главный редактор журнала «Сознаниеведение»)

Чебуранова Елена Александровна (Консультант-сознаниевед)

Цыбульский Александр Иванович (Бакалавр сознаниеведения и социальной психологии)

Все права защищены. Никакая часть "данной" книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного согласия владельцев авторских прав.

ISBN 5-89465-001-1, серия
ISBN 5-89465-004-6

«Будущее человека,
у которого миги не отработаны,
формируется как повтор прошлого».
Сознаниевед

Данная книга является пособием для обучения по специальности "Сознаниеведение". Учебник состоит из двух частей. Предлагаемая форма обучения организована сочетанием вопросов и ответов. Вопросы по тематическим разделам пятого тома "Учебника развития сознания" представлены в первой части, во второй части - ответы. Номер вопроса "Учебника развития сознания" Практика работы с мигами (вопросы-ответы) соответствует номеру ответа "Учебника развития сознания" Практика работы с мигами (вопросы-ответы). В конце вопроса или ответа указана страница, непосредственно, пятого тома "Учебника развития сознания".

В этом томе подробно рассматривается практическая работа с мигами, апробированная в процессе исследований и преподавания основ сознаниеведения.

Приведены обзоры самоотчетов слушателей Академии развития сознания, занимавшихся на занятиях, и другие полезные сведения, помогающие освоить и применить предлагаемые авторами методики в повседневной жизни. Проанализированы подходы к работе с мигами на конкретных направлениях, рассмотрены практические примеры, приемы по конкретизации своего пути развития.

Особо стоит отметить, что все методики ориентированы на работу в настоящем времени, что иногда декларируется также и в психологии, но реально не практикуется. Очередной учебник направлен на *осознание* жизненных ситуаций, что выгодно отличает предлагаемую методологию от других и обеспечивает ее надежность.

"Учебник развития сознания" рассчитан на широкие круги читателей, а так же на специалистов самых разных отраслей науки.

ВОПРОСЫ

Тематические разделы том 5 (Вопросы)

Содержание

I	Аннотация	6
II	Введение	7
III	Общая схема отработки мигов	10
IV	Миги уюта	11
V	Схемы поведения человека в окружающей среде	17
VI	Отработка психических мигов на физическом уровне	22
VII	Отработка психических мигов на основе понятий "плюс - минус" и "отдать – взять"	24
VIII	Повторяющиеся миги	32
IX	Методы разрешения жизненных ситуаций	33
X	Практическая работа по осознанию первопричины в настоящем времени	37
XI	Сознательный режим получения информации	38
XII	Определение и учет обстоятельств, сопутствующих моменту рождения	40
XIII	Практическая работа со своим потенциалом	43
XIV	Проживание нескольких судеб	46
XV	Практические приемы определения и формулирования мигов	48
XVI	Обзор самоотчетов слушателей	59
XVII	Осознанный отдых и управляемый досуг	60
XVIII	Заключение	67

I. Аннотация

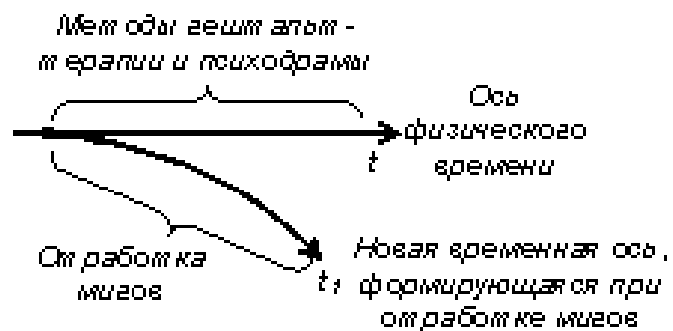
1. Чему посвящены "Учебники развития сознания" с 1 по 4 том?
2. Что будет рассматриваться в 5 томе и где можно применить предлагаемые авторами методики развития сознания?
3. В чём заключаются особенности методов развития сознания?
4. На что направлен 5 том учебника?
5. На кого рассчитан "Учебник развития сознания"?

II. Введение

6. Чему посвящён пятый том учебника?
7. Что можно в связи с этим изменить?
8. Что происходит с зависимостями человека?
9. Какая возможность появляется у человека?
10. Почему процесс эволюции принято описывать в виде спирали?
11. Чем становятся для человека его неотработанные миги?
12. Что можно сказать о будущем человека, у которого миги не отработаны?
13. Какова длительность настоящего для "человека разумного"?
14. Какой общепринятый метод решения жизненных ситуаций применяется в некоторых психологических практиках или, например, целителями?
15. Почему возможна непосредственная работа с мигами в настоящем времени, в отличие от некоторых общепринятых методов в некоторых психологических практиках по изменению ситуации в прошлом?
16. Как в XX веке пытались обеспечить решение жизненных задач, возникающих у человека?
17. Какие направления традиционной психологии психотерапии пытались обеспечить решение жизненных задач, возникающих у человека, путём предложения ему различных упражнений, рассчитанных преимущественно на восприятие и осмысление "сегодняшней ситуации"?
18. На работу с каким временем (прошлым, настоящим, будущим) ориентирован психоанализ?
19. На что нацелены методики, относящиеся к аутотренингу?

20. Почему методики, относящиеся к аутотренингу, не могут считаться более эффективными, чем древние практики медитативного характера?
21. Какие же из направлений традиционной психологии всё же нацелены преимущественно, именно, на осмысление ситуации для клиента (ученика, пациента) в настоящем времени?
22. В чём заключается основное различие психоанализа, особенно традиционного, психодрамы и гештальт-терапии?
23. Что является главным инструментом психодрамы?
24. Какова цель психодрамы?
25. Кто помогает человеку в осмыслении, переживания, преобразования ситуации?
26. Какую роль играют партнёры и ведущий психодрамы в разыгрывании ситуации?
27. С точки зрения теории мига, никакой отработки мигов здесь не происходит, тогда за счёт чего осуществляется временное (иногда на довольно длительный срок) уравнивание состояния?
28. Почему в психодраме миги не отрабатываются, а становятся более отягощёнными?
29. Какой подход к осмыслению ситуации в психодраме?
30. Кто положил начало методу гештальт-терапии?
31. В чём суть метода гештальт-терапии?

32. Что изображено на этом рисунке?



33. В какой момент возможна оптимальная отработка мига?

34. Какие существуют схемы эволюционного процесса?

35. Какова основная цель пятой книги учебника?

III. Общая схема отработки мигов

(основные этапы развития сознания человека и работа с мигами)

- 36. Охарактеризуйте основные этапы развития сознания человека.
- 37. Назовите три уровня работы с мигами.
- 38. Что относится к физико-психическому уровню работы с мигами?
- 39. Что относится к психическому уровню работы с мигами?
- 40. Что относится к информационному уровню работы с мигами?
- 41. Первоначально, на выявление каких мигов, направлена работа с мигами?
- 42. Какова последовательность отработки мигов?

Этапы работы с мигами

- 43. Перечислите основные этапы работы с мигами.
- 44. Какова суть первого этапа работы с мигами, «выделение мигов»?
- 45. Какова суть второго этапа работы с мигами, «отработка мигов»?
- 46. Какова суть третьего этапа работы с мигами, «не накопление мигов»?

IV. Миги уюта

47. Чему посвящена IV глава «Миги уюта»?
48. Что рассматривается в IV глава «Миги уюта»?
49. С чем связано всё то, что находится в "доме"?
50. Какие проблемы можно решить, работая с мигами уюта в соответствии со своим домашним статусом?
51. На что влияет домашняя работа (состояние жилища)?
52. На какие категории можно разделить людей по их отношению к понятию "уют".
53. Какие бытовые миги (без частного перечисления негативно влияют на человека?
54. Какое необходимое качество характера требуется человеку при работе по созданию уюта в доме?
55. Как воздействуют на человека неотработанные миги уюта?
56. Что восстанавливает человек, работая с мигами уюта?
57. Миги, связанные с чем, можно выявить при работе с мигами уюта?
58. Какая возможность появляется у человека при работе с мигами уюта?
59. Как надо относиться к домашней работе (работе с мигами уюта)?
60. С чего можно начать наводить порядок?
61. Как часто надо работать с мигами уюта в течение дня? Года?
62. Какие пять основных этапов можно выделить в работе с мигами уюта?
63. Раскройте содержание первого этапа работы – ознакомительного этапа.

64. Почему необходимо начинать работу в доме с мигов выявления чужих вещей?
65. Раскройте понятие "чужая вещь".
66. Как влияет чужая вещь в доме на человека?
67. В результате какого психического мига в генодреве создаётся неравновесная ситуация?
68. Почему не следует вспоминать о своей вещи, находящейся у другого человека?
69. С чего проще всего начать поиск чужих вещей и почему?
70. К какой работе можно приступать далее, после определения вещи, как чужой?
71. Постепенно освобождая свой дом от чужих вещей, к какому результату можно прийти?
72. Почему работу с мигами уюта можно делать только в соответствии со своим домашним статусом, да и то при этом разбирать только свои вещи (на предмет того, чужие они или нет, лишние или нет)?
73. Раскройте смысл определения "лишние вещи".
74. С чего рекомендуется начинать выявление лишних вещей?
75. К какому состоянию приблизится ваша библиотека, после выявления лишних вещей в ней?
76. Как поступать с лишними книгами в вашей библиотеке?
77. Для чего надо заканчивать миги начатых дел?
78. Как лучше всего отработать миги, связанные с подарками?
79. Какой должен быть порядок работы с ненужными и лишними вещами, которые хранятся в ваших шкафах и тумбочках?
80. Почему не следует вешать в шкаф и хранить с чистыми вещами то, что надевается каждый день?

81. Кому следует сначала предложить лишние вещи, от которых вы решили избавиться?
82. Как следует подготовить ненужные Вам вещи, прежде, чем отдать их кому-либо?
83. Как согласовать потенциал с чужой вещью, которую Вам подарили?
84. Как, не нужная вам вещь, может стать причиной конфликтов с вашими родственниками?
85. Почему при работе с мигами уюта, надо внимательно следить за реакцией окружающей среды и среды общения?
86. Как сказывается на потенциале семьи постепенная работа с вещами?
87. Какие положительные изменения можно наблюдать у членов семьи?
88. Как надо поступать с вещами, доставшимися по наследству от родственников?
89. Как следует поступать, если в доме есть вещи от предыдущих расторгнутых браков?
90. К чему может привести фотография от прежнего брака?
91. Опишите работу с фотографиями.
92. Чему учится человек, работая с мигами уюта?
93. С какой работой связан третий этап работы с мигами уюта? с. 32
94. Какой должна быть прихожая относительно вещей?
95. Как подготовить одежду и обувь по окончании сезона и переходе на другую одежду?
96. Кому из членов семьи, и сколько объектов необходимо для поддержания равновесного состояния и почему?
97. Почему материал, используемый для покрытия стен, пола, дверей, и мебель в прихожей не должны бояться влаги?

98. Как должна быть оборудована ванная комната?
99. Какой порядок в ванной должен поддерживаться, чтобы обеспечить возможность пользоваться ею каждому члену семьи с удовольствием и беспрепятственно?
100. Какие же предметы и миги в ванной комнате можно считать лишними и разрушающими наш потенциал?
101. Что можно предпринять в работе с мигами уюта, если при организации помещений в соответствии с их предназначением не всегда удаётся целиком проделать всю необходимую работу в одном помещении?
102. Какой должна быть кухня с позиции мигов уюта?
103. В результате какой работы с мигами уюта кухни может сложиться хорошее настроение у домочадцев?
104. Почему кухня - это место творения?
105. На какие миги уюта кухни следует обратить внимание, чтобы всем членам семьи было там комфортно?
106. Возможно ли, следовать чёткому графику приведения дома в должный порядок, сохраняя последовательность этапов проведения работ?
107. В чём важность обозначения этапов проведения работы с мигами?
108. Для чего необходимо человеку приведённое в порядок жилище?
109. Чему должно наилучшим образом соответствовать и способствовать помещению, где мы спим?
110. Какие миги уюта спальни необходимо отработать, чтобы как можно успешнее сгармонизироваться, восстановиться во сне?
111. Почему на своей кровати так хорошо спится, раскрыть с позиции сознаниеведения?
112. Какую информация впитывает постель, когда человек болеет?

113. Какие миги надо отработать, чтобы наша постель не накапливала нежелательную информацию?
114. Почему малыши, укладываясь в постель, берут с собой и любимую игрушку?
115. Малыш берёт в постель свою любимую игрушку, а чем окружают себя интуитивно взрослые, чтобы удерживаться в желаемом настроении?
116. Какие «плюсы» и «минусы» содержат в себе разные напольные покрытия в спальней комнате?
117. Какую немаловажную роль играет и плотность ночных штор?
118. Как влияет на человека бельё, в котором он спит?
119. К каким результатам приводит работа или нежелание работать с мигами перед сном?
120. К каким результатам приводит отработка мигов уюта спальни комнаты?
121. Как лучше обустроить комнату для гостей (или комнату, где собирается вся семья на праздничный или семейный обед)?
122. На что надо обратить внимание, чтобы сохранить положительный заряд от общения с друзьями, с позиции сознаниеведения?
123. Как позаботиться о том, чтобы ребёнку было удобно содержать в порядке свой гардероб, игрушки и самостоятельно справляться с мигами уюта?
124. Без чего ни одно существо на земле не может выживать и полноценно развиваться?
125. С каких предметов начинается забота о потенциале семьи и уход за средой обитания
126. Что помимо нашей квартиры, также, относится к мигам уюта жилища?
127. Какие миги уюта могут быть связаны с наличием животных в доме?

128. Рассмотрите миги, связанные с сезонами.
129. Уборка - лишь малая часть мигов в жилище. Какие два вида уборки помещения бывают?
130. Когда лучше проводить простую уборку?
131. Когда следует проводить генеральную уборку помещений?
132. Что относится к генеральной уборке жилища?
133. Какие изменения состояния происходят после генеральной уборки?
134. Результатом какого осознания всегда является метод работы с мигами?
135. Какое главное свойство зеркала?
136. Почему люди иногда ограничивают участие зеркала в жизни, например, его закрывают, если в доме кто-то умер?
137. От чего надо ещё очищать зеркало, кроме осевшей на нём пыли?
138. Какие есть способы очищения зеркала?
139. Какие можно самому составить растворы, устраняющие лишнюю информацию с зеркал?
140. Назовите один из высших уровней работы с мигами уюта.
141. Как часто надо делать ремонт?
142. С чем связана обязательность ремонта?

ОТВЕТЫ

Тематические разделы, том 5 (Ответы)

Содержание

I	Аннотация	70
II	Введение	71
III	Общая схема отработки мигов	79
IV	Миги уюта	86
V	Схемы поведения человека в окружающей среде	112
VI	Отработка психических мигов на физическом уровне	126
VII	Отработка психических мигов на основе понятий "плюс - минус" и "отдать – взять"	132
VIII	Повторяющиеся миги	161
IX	Методы разрешения жизненных ситуаций	167
X	Практическая работа по осознанию первопричины в настоящем времени	185
XI	Сознательный режим получения информации	216
XII	Определение и учет обстоятельств, сопутствующих моменту рождения	227
XIII	Практическая работа со своим потенциалом	245
XIV	Проживание нескольких судеб	263
XV	Практические приемы определения и формулирования мигов	271
XVI	Обзор самоотчетов слушателей	303
XVII	Осознанный отдых и управляемый досуг	339
XVIII	Заключение	354
	Список литературы	356
	Задания, практики	358

I. Аннотация

1. "Учебники развития сознания" с 1 по 4 тома посвящены разработанной авторами теории генодрева и теории мига.
2. В пятом томе подробно рассматривается практическая работа с мигами, апробированная в процессе исследований и преподавания основ сознаниеведения. Приведены обзоры самоотчётов слушателей Академии развития Сознания, занимавшихся на занятиях, и другие полезные сведения, помогающие освоить и применить предлагаемые авторами методики в повседневной жизни. Проанализированы подходы к работе с мигами на конкретных направлениях, рассмотрены практические примеры, приёмы по конкретизации своего пути развития.
3. Особенности развития сознания заключаются в том, что все методики ориентированы на работу в настоящем времени.
4. 5 том учебника направлен на осознание жизненных ситуаций, что выгодно отличает предлагаемую методологию от других, и обеспечивает её надёжность.
5. "Учебник развития сознания" (5 том) рассчитан:
 - а) на широкие круги читателей;
 - б) на специалистов самых разных отраслей науки.

II. Введение

6. Пятый том учебника посвящён практическим рекомендациям по отработке мигов.
7. В результате практической работе с мигами можно изменить схему эволюционного развития.
8. Отработка мигов позволяет зависимостям человека от окружающей среды и среды общения перейти во взаимосвязи, эволюционная спираль трансформируется в прямую.
9. У человека появляется возможность ускорить ход психической эволюции и придать ей управляемый характер.
10. Спонтанная схема эволюционного процесса предполагает накопление мигов, в результате которого переход к каждому новому мигу, с одной стороны, означает "отрицание" предыдущего мига, с другой - перемещение из одной точки пространства в другую (рис. а - I).

Каждый раз, переходя в новую точку пространства, человек попадает в новые условия окружающей среды и среды общения. Он вынужден познавать их заново, учиться на собственном опыте, работать со своим потенциалом. Переход от первого мига к "следующим" соответствует разделению Единого мига и началу психической эволюции (на рис. это переход от мига 1 к мигу 2).

Поскольку процесс накопления непрерывно продолжается, человек переходит к следующим мигам (рис. а - II), накапливает их дальше. Однако, рано или поздно, он вынужден будет вернуться к неотработанному мигу 1 (рис. а - III). Но миг 1 теперь воспринимается в контексте всех остальных мигов, которые уже накопил человек, поэтому ощущается как более сложный, отягощённый (рис. а - IV). Следовательно, точного повтора мига не бывает никогда, поэтому процесс эволюции принято описывать в виде спирали (рис. б). На каждом витке миги становятся всё более отягощёнными, что на рисунке изображено в виде увеличения их размера.

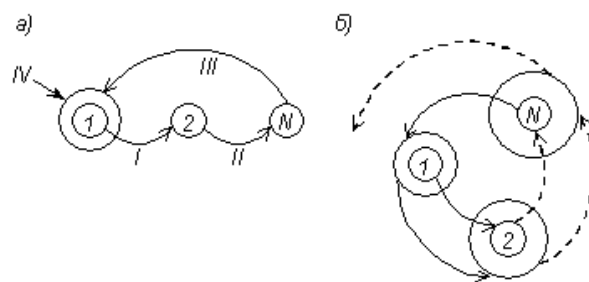


Рис.: а - I – переход от мига 1 к мигу 2, начало эволюции; II - дальнейшее накопление мигов; III – возврат к неотработанному мигу 1; IV – отягощённый миг 1; б – развёртывание спирали эволюции.

11. Неотработанные человеком миги становятся его прошлым. Это означает, что человек, постоянно возвращаясь к ним, практически всё время находится в прошлом.
12. Будущее человека, у которого миги не отработаны, формируется как повтор прошлого.
13. Поэтому миг настоящего для "человека разумного" и составляет всего несколько секунд.
14. Общепринятым методом решения жизненных ситуаций, применяемым в некоторых психологических практиках или, например, целителями, является работа по изменению ситуации в прошлом.
15. Так как миг и так постоянно повторяется в течение жизни человека, поэтому возможна непосредственная работа с ним в настоящем времени благодаря сознанию.
16. В XX веке пытались обеспечить решение жизненных задач, возникающих у человека, путём предложения ему различных упражнений, рассчитанных преимущественно на восприятие и осмысление "сегодняшней ситуации".
17. Гештальт-терапия (направление традиционной психологии);
Психодрама (направление традиционной психологии);
Психоанализ.
18. Психоанализ заведомо ориентирован в основном на работу с прошлым клиента.
19. Методики, относящиеся к аутотренингу и другим близким направлениям, нацелены в большей степени на обучение азам

удержания стабильного психического состояния и получению простейших изменений в нём.

20. Методики, относящиеся к аутотренингу обычно требуют длительного времени для освоения, во многом связаны с торможением нервных процессов (поскольку часто практикуется обучение засыпанию) и не могут считаться более эффективными, чем древние практики медитативного характера.
21. В соответствии с устоявшимся мнением, это, в первую очередь, гештальт-терапия и психодрама, поскольку в обоих случаях прямо декларируется принцип работы "здесь и сейчас".
22. Считается, что именно в принципе работы "здесь и сейчас" и заключается основное различие психоанализа, особенно традиционного, психодрамы и гештальт-терапии.
23. Главным инструментом психодрамы является сцена, где может быть разыграна любая мыслимая ситуация, даже фантастическая.
24. Считается, что цель психодрамы - осмысление, переживание человеком преобразования.
25. В осмыслении, переживании преобразования помогают человеку партнёры и ведущий психодрамы.
26. Партнёры и ведущий психодрамы играют роль дублёров, имитируя особенности поведения человека, выступают в качестве "зеркал", показывая ему его поведение, обмениваются ролями, играют роли других и т.д.
27. С точки зрения теории мига, никакой отработки мигов здесь не происходит, но за счёт взаимодействия людей осуществляется временное (иногда на довольно длительный срок) уравнивание состояния.
28. Фактически ситуация из прошлого переносится в другую точку прошлого, причём новый миг становится более отягощённым, возникают новые зависимости протагониста (так называется человек в психодраме) от других исполнителей и ведущего. Напомним ещё раз, что длительность настоящего для "человека разумного" равна всего нескольким секундам. Поэтому вначале надо "увидеть" миг, а потом уже начать самому его отрабатывать.

29. Допустим у человека есть неотработанный миг A , который повторяется в течение жизни то, как приятное эмоциональное состояние ($+A$), то как неприятное ($-A$) (рис. 1). Позитивные миги ($+A$) для человека приятны, желанны, а от неприятных мигов ($-A$) он хотел бы избавиться. Этот миг ($-A$) переносится в настоящее время, при этом о миге ($+A$) вряд ли кто-то думает. При таком частичном переносе исходное неравновесие (" $+$ " не равен " $-$ ") будет только усиливаться. При организации психодрамы добавляются миги (B , B) (рис. 2) других людей (партнёров и ведущего), которые в какой-то мере тоже не равновесны. В результате образуется новый миг (Γ), в котором за счёт возникших зависимостей происходит частичное уравнивание мига ($-A$). Для большей наглядности на рисунке в миге (B) изменены места "плюса" и "минуса". Конечно, нельзя исключать и осознания мига, которое может произойти вследствие накопления и переживания человеком критического мига, однако, такой процесс является нежелательным.

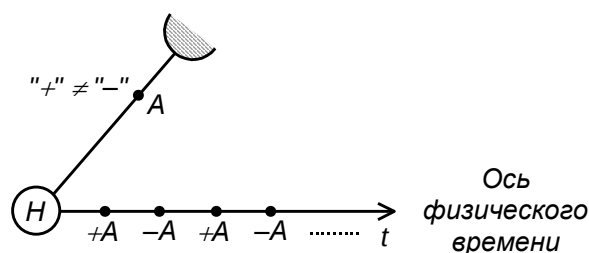


Рис. 1. Повторы мига прошлого в настоящем: A - миг в прошлом; $+A$ и $-A$ - повторы мига в виде позитивных и негативных эмоциональных реакций.

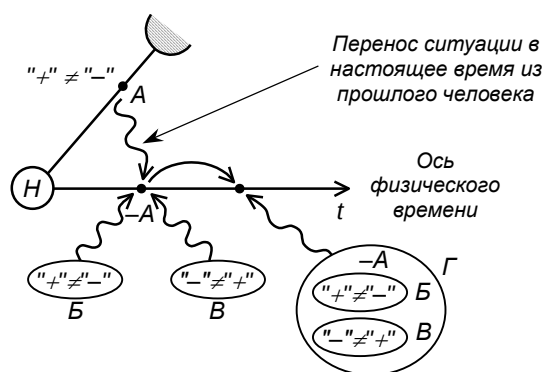


Рис. 2. Организация психодрамы.

30. Суть подхода гештальт-терапевтов наиболее чётко выражена в работах Фредерика Перлса (1893 - 1970), положившего начало этому методу [5].

31. Считается, что основным условием, необходимым для того, чтобы сформировать гештальт, является способность человека осознавать себя и свою доминирующую потребность в настоящий момент. Способность человека осознавать себя и свою доминирующую потребность в настоящий момент и получил название "здесь и теперь". Однако, сама доминирующая потребность обусловлена зависимостями от прошлого, настоящего и будущего. Интересно, что в теориях, основанных на совершенно других принципах, например, в работах по информационной теории эмоций академика П. В. Симонова [6], также подчёркивается роль осознания доминирующей на данный момент потребности. "Плюсом" надо считать признание того факта, что саморегуляция организма зависит от степени осознания настоящего и от способности жить в "полную меру" "здесь и теперь". Но до появления теории мига этот момент не был связан с необходимостью работать в направлении увеличения длительности осознаваемого момента (мига) настоящего времени (подробнее см. третью книгу, гл. "Основные понятия теории мига" [3]). Всё же неплохо, что смысл гештальт-терапии состоит не в том, чтобы исследовать прошлое в поисках замаскированных "психических травм" (как во фрейдистском психоанализе, что может на самом деле приводить к невольному "созданию" не существовавших ранее проблемных зон), а в том, чтобы помочь пациенту сфокусироваться на осознании настоящего.

Логичны некоторые положения психологии о причинах невротизации. Например, что тенденция фантазировать и "умничать" там, где надо просто осознать настоящее, часто лежит в основе неврозов или выделение четырёх типов псевдозащитных механизмов психики. Это: а) интроекция, когда человек "делает всё, чего от него хотят другие"; б) проекция, когда он "делает то, в чём сам их обвиняет"; в) состояние, когда человек не может разобраться в том "кто кому что делает" (мы бы сказали, что "запутался во взаимосвязях и зависимостях"); г) ретрофлексия, когда некто "делает себе то, что хотел бы делать другим". Казалось бы, корни вскрыты, цели терапии намечены. И даже сказано, что условием психического здоровья является поддержание состояния равновесия (точнее: состояния, когда "плюс" равен "минусу"). Однако, между осознанием и поддержанием равновесия большая разница, поскольку удержание равновесия требует постоянных волевых усилий человека. Кроме того, практика "осознания" крайне упрощена, по принципу формул типа "сейчас я осознаю, что..." Ясно, что это не может дать тех результатов, на которые рассчитывают при провозглашении своих целей гештальт-терапевты. Интересно,

что цели (поскольку они благие) сейчас разделяет всё большее число учёных; говорят о холистическом (целостном) подходе к человеку, холистической медицине и тому подобном. Но работают ли они при этом на самом деле уже в настоящем времени? - Не факт, - поскольку не имеют чёткой методологии, которую даёт теория мига.

Ставится задача "усиления внимания к чувствам" (то есть, развития чувствительности), но не говорится о необходимости чётко контролировать этот процесс (управлять им). Высказываются пожелания прояснить противоположности, вовлечённые в конфликт, и интегрировать их в единое целое, но нет понимания того, что для этого надо овладеть многозначной логикой (см. [4], гл. "Плюс и минус"). Как и в случае психодрамы, идёт процесс накопления мигов, который при некотором стечении обстоятельств может привести человека к критическому мигу. Поэтому не случайно, что обучающиеся у гештальт-терапевтов и проходящие групповую психотерапию [7, 8] часто сопротивляются, не выполняют упражнения, избегают такого подхода к осознанию. Правда, с этим не "борются", а лишь советуют осмыслить ситуацию. Если просто сказать, что "всё, что вы знаете, присутствует здесь и теперь", то это отнюдь не означает осознания единства прошлого, настоящего и будущего, а является просто информацией, для осознания которой нужна специальная практическая работа. Нет также рекомендаций по оптимальному распределению своего потенциала, его сохранению, а ведь именно наличие определённого потенциала позволяет человеку нечто осознать. В конечном счёте гештальт-терапевты как бы "сдаются" и рассказывают, как "переименовать" свои отрицательные черты (скажем, упрямство в упорство). Этим мало чего можно добиться.

Конечную цель (её называют "просветлением") формулируют так нечётко, что вместо достижения равновесия может скорее получиться достижение безразличия. А это опять псевдозащитный механизм, который стоит добавить к тем четырём, которые выделяют гештальт-терапевты.

32. При рассмотрении подходов гештальт-терапии и психодрамы во временном аспекте можно сделать вывод, что они не дают возможности человеку самостоятельно произвести "поворот" временной оси (рис.), поскольку позволяют ему "строить" только "будущее в прошлом" на оси физического времени. Для клиента в таком случае будущее фактически является повтором прошлого. Сознательный подход при отработке мигов позволяет человеку строить "будущее в будущем". Это приводит к постепенному "повороту" временной оси (рис.) и переходу на

следующую ступень эволюции. Подробнее о влиянии работы по развитию сознания на восприятие времени сказано в третьей книге учебника [3].



Рис. Формирование новой временной оси.

33. В каждый момент настоящего времени человек пребывает в том или ином миге. Именно в этот момент возможна оптимальная отработка мига: он должен понять, что это за миг, и использовать на практике какую-либо методику его отработки. На рис. а изображена ситуация пребывания человека в миге 1. С ним лучше работать сейчас. Все прочие миги "ждут" своей очереди. Наступает миг 2 (рис. б). Теперь отрабатывать надо его. Работа с мигом 1 возможна и при его следующем повторе. На рис. б он обозначен 1'. Повтор может быть мысленным, в виде воспоминания; часто человек спохватывается, но уже поздно, миг прошёл. (Такую ситуацию иногда называют "остроумие на лестнице"). Но поскольку прошлое, настоящее, будущее одномоментны, отмеченный миг можно отрабатывать "по ходу времени" в течение дня, либо просматривая прожитый день перед сном, либо по любой из методик, приведённых в данной книге.

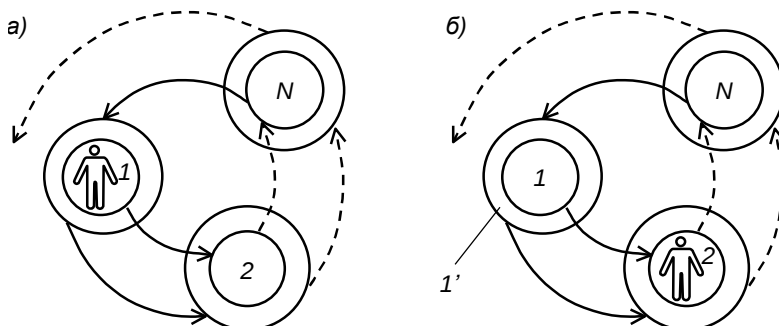


Рис. Чередование миг. Пребывание человека в том или ином миге символически изображено в виде фигурки.

34. Надо не только знать, как обрабатывать миги, но и "успевать" это делать в настоящем времени, не откладывая "на потом". В этом случае человек начинает постепенно переходить ко второму варианту эволюционного процесса, он не покидает занимаемой точки пространства, не пытается изменить обстоятельства до тех пор, пока не отработает миг, то есть не достигнет объединения $"+" = "-"$, а после этого переходит к следующему мигу, который тоже обрабатывает. Такую схему эволюции можно назвать "эволюция по прямой" (рис. б).

Переход к ней не может произойти мгновенно. Человек, обрабатывающий миги, вначале продолжает двигаться по спирали, постепенно уменьшая "диаметр" её витков до тех пор, пока не научится обрабатывать каждый миг.

Переход от эволюционной спирали к прямой соответствует рассматриваемым ранее случаям перехода от бесконечного деления мигов (— бесконечности), к бесконечному их объединению (+ бесконечности), повороту временной оси на 90° , окончанию одного времени и началу другого.

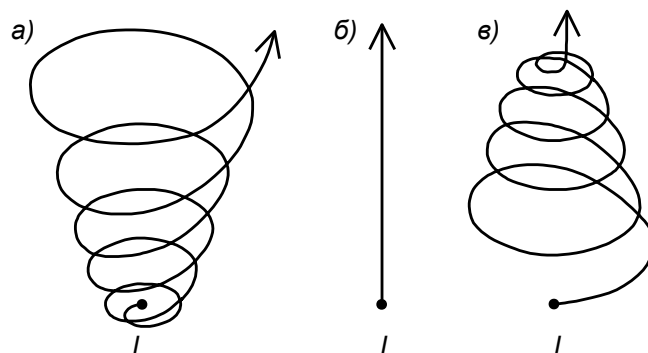


Рис. Различные схемы эволюционного процесса: а - по разворачивающейся спирали (случай накопления мигов); б - по прямой (случай отработки каждого мига); в - постепенный переход к эволюционной прямой на основе отработки мигов. / - исходная точка, начало эволюции

35. Основной целью пятой, книги учебника является дать подробное изложение практических приёмов отработки мигов, реализация которых возможна в нашей повседневности. Иначе говоря, читатели могут получить знания, которые в дальнейшем позволят им при систематическом обучении практике развития сознания обеспечить достижение следующей эволюционной ступени - "Человек сознательный".

III. Общая схема отработки мигов

(основные этапы развития сознания человека и работа с мигами)

36. Рассмотрим схему развития сознания человека.

Развитие жизни начинается с момента деления Единого мига (рис. а) и, пройдя ряд эволюционных ступеней (рис. б), достигается стадия "человек разумный" (рис. в). На этом этапе эволюция биологическая переходит в эволюцию психическую, которая тоже имеет свои ступени (рис. г) (подробно этот вопрос рассмотрен в третьей книге нашего учебника в гл. "Психическая эволюция человека"). Психически развитый человек (рис. д) зависит от прошлого, настоящего и будущего вследствие неотработанных психических мигов (на рис. это символизируют стрелки, направленные из прошлого в настоящее), которые формируют его жизненный путь и одновременно этим же путём и являются.

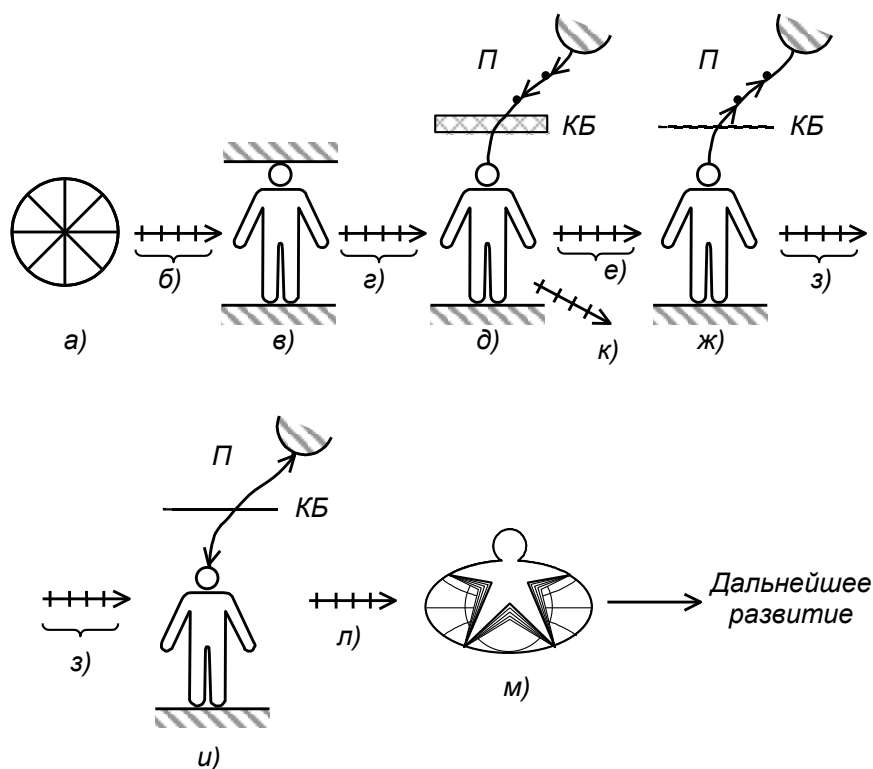


Рис. Основные этапы развития сознания человека.

Таковыми мигами являются:

1) Миги прошлого (генодрева), доставшиеся человеку по наследству. Они проявляются как желания, стремления, жизненные цели, это та "движущая сила", которая побуждает человека что-то делать, подчиняет его, руководит им. Миги прошлого формируют зависимость от прошлого.

2) Миги, приобретённые в настоящем времени, в течение жизни. Частично они включают в себя миги прошлого плюс те, что создаёт сам человек в настоящем времени в виде неосознанных желаний, стремлений, бессознательно поставленных целей. Эти миги проявляются иногда в виде промелькнувшей мысли, какого-то мгновенного желания, случайного слова, сорвавшегося с уст, нечаянного поступка, жеста, взгляда. Здесь проявляются зависимости от настоящего времени, и формируется соответствующее будущее.

Миги приобретаются человеком буквально с первых секунд жизни. Новорождённый кричит и может вызвать этим недовольство кого-то из персонала родильного дома. Крик ребёнка по ночам, мокрые пелёнки могут вызвать эмоциональные реакции у родителей. Так несовершенство родителей приводит к созданию дополнительных психических мигов. Человек развивается, начинаются его контакты с окружающей средой и средой общения, которые тоже могут приводить к появлению новых мигов. Невоспитанный ребёнок своим поведением создаёт конфликтные ситуации среди сверстников, в школе. Первопричина - миги, неотработанные родителями и перешедшие теперь к ребёнку. Эмоционально напряжённые ситуации возникают и в семье, во взаимоотношениях мужа и жены. Психические миги возникают при общении с друзьями, сослуживцами на производстве: обиды, ссоры, обманы, конфликты.

3. Миги, возникающие вследствие отставания человека от более совершенных представителей человеческого рода. Кто-то продвинулся дальше по пути психической эволюции и может обладать лучшими характеристиками физического тела, быть более образованным, занимать высокие должности, иметь иные достижения. Отставание порождает зависть. С другой стороны, появляется кумирство, преклонение, что в свою очередь тормозит развитие. "Где уж нам, дуракам, чай пить..." (Любимая поговорка одного из самых ловких повес XIX века, Фёдора Толстого ([9])).

В результате человек создаёт новые миги, потому что просто не знает вышеописанных моментов. Так постепенно миги накапливаются, формируя психическую жизнь человека.

Дальнейшее развитие возможно через накопление мигов вплоть до критического [3]. Надо отметить, что стандартный приём многих школ, причастных к психической эволюции, - это развитие чувствительности человека. Однако, сам по себе рост чувствительности приводит к быстрому продвижению к критическому мигу, что часто заканчивается гибелью. Целесообразным представляется развитие вследствие

сознательной отработки мигов. Этапы отработки изображены на рис. е. Они приводят к постепенному объединению прошлого и настоящего, переходу зависимостей во взаимосвязи (рис. ж - з). При отработке мигов настоящее управляет прошлым, что отражено на рисунке соответствующим направлением стрелок. Сначала человек работает только для своего развития (здоровья, благополучия). Дальнейшая эволюция предполагает осуществление энергообмена между прошлым и настоящим. Это свидетельствует об отработке мигов, т.е. о более полном осознании их (рис. и). Далее происходит постепенный переход "исполнителя" в "мудреца", что сопровождается психическим спокойствием, соблюдением норм нравственности, духовной чистотой, познанием и объединением общечеловеческих эгрегоров (рис. л). Процесс эволюции завершается достижением следующей ступени развития - "человек сознательный" (рис. м). Методики можно условно разделить на частные (дифференциальные), которые рассчитаны на отработку конкретных мигов, позволяющие осознать причинно-следственную связь и общие (интегральные), дающие возможность одновременно отрабатывать разные миги, действуя на них одновременно. (В первом случае примером является отработка на основе понятия "отдать" - "взять", а во втором - отработка психических мигов на физическом уровне).

37. Можно выделить три уровня работы с мигами:
физико-психический, где основное внимание уделяется работе с материальными предметами; II) психико-физический, где работа идёт в основном с психическими мигами; III) информационный уровень. Здесь основная задача - синтез существующих знаний.
38. Физико-психический уровень работы с мигами:
- Миги уюта;
 - Оформление жилища;
 - Поддержание соответствующего внешнего вида человека, чистоты;
 - Эстетика питания;
 - Движение, активность;
 - Познание эгрегоров на уровне соблюдения правил и законов;
 - Осмысленный контакт с окружающей средой при получении различной информации, получение знаний, образование;

- Работа с мигами на основе понятий "плюс" - "минус" и "отдать" - "взять".

39. Психический уровень работы с мигами:

- Осознание правил морали, нравственных законов;
- Преодоление внутреннего конфликта при выполнении какого-либо дела;
- Возврат потенциала, распределённого в течение отрезка прожитого времени;
- Управление своим потенциалом, не создание конфликтных ситуаций;
- Уход от дискомфортных состояний;
- Применение знаний и опыта, накопленного человечеством для восстановления психических сил;
- Формирование своего пути восстановления психических сил.

40. Информационный уровень работы с мигами:

- Ознакомление с различными научными направлениями;
- Выделение психических мигов и их осознание;
- Объединение (синтез) различных наук.

41. Работа с мигами вначале направлена на выявление психических мигов, т.е. эмоционально напряжённых ситуаций и подготовку себя для дальнейших управляемых контактов с окружающей средой и средой общения без приобретения новых мигов. В дальнейшем человек вырабатывает свою, сознательную методику для работы и начинает применять её на практике.

42. Миги отрабатываются постепенно. После отработки того или иного мига происходит возврат "назад" для отработки следующего, поэтому в жизни человека будут наблюдаться циклические процессы, повторы (рис.).

Пусть человек имеет некоторое количество мигов (рис. а), например, шесть. Эти миги повторяются в течение жизни (рис. б) вследствие спонтанного накопления. При работе, допустим, с мигом 1 процесс его накопления прекращается, и он постепенно отрабатывается (рис. в). После этого начинается отработка мига 2. Окончание накопления воспринимается как повтор, "возврат в прошлое". Так постепенно отрабатываются и все другие миги (рис. г - д). Процесс, изображённый на рис., сильно упрощён. Реально и накопление, и отработка мигов происходят одновременно. Постепенно миги отрабатываются, и человек

достигает эмоционально равновесного состояния, уходя от исполнительства.

На следующих уровнях работы необходимо осознание творческих способностей, что в конечном счёте, приводит к объединению сознания и формированию будущего в будущем.

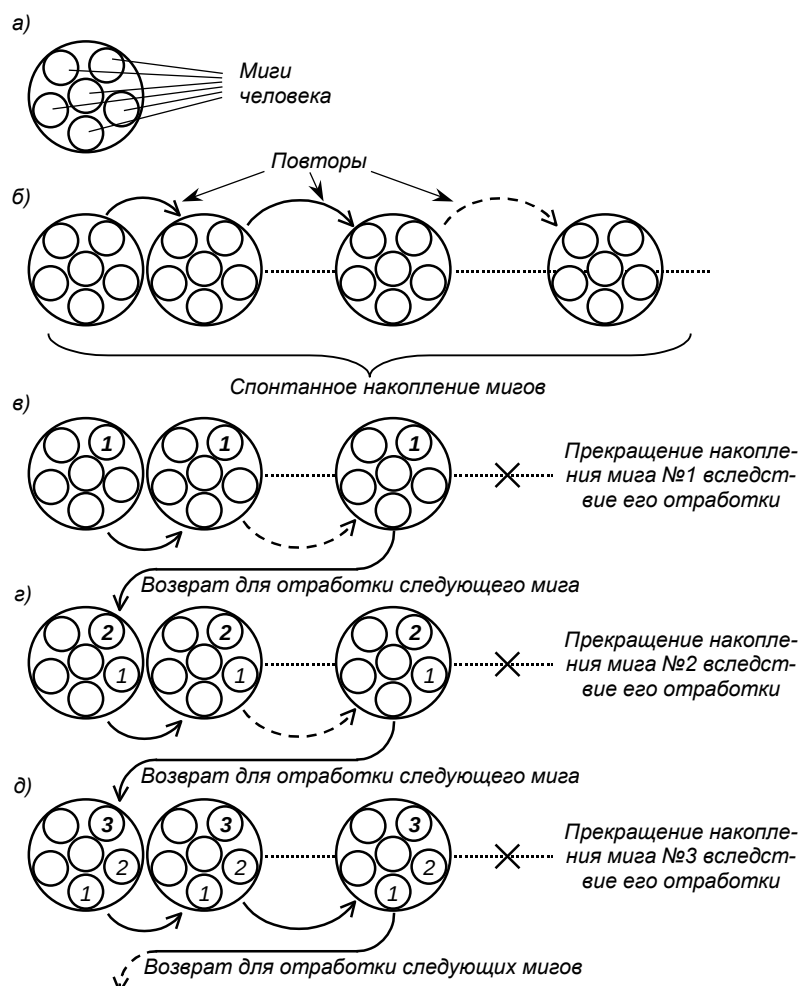


Рис. Последовательная отработка мигов; жирным шрифтом выделены номера тех мигов, которые в данный момент обрабатываются.

Этапы работы с мигами

43. Работа с мигами состоит из трёх основных этапов: выделение мигов, отработка мигов и не накопление мигов.

44. На событийном уровне необходимо осознание мигов прошлого, что достигается воспоминанием жизненных ситуаций прожитого дня перед сном. Данная методика была подробно описана во втором томе нашего учебника (гл. "Сон. Отработка снов"). При этом, двигаясь из настоящего в прошлое, т.е. вспоминая события с вечера до утра, человек "выделяет" приобретённые миги. При "движении" с утра до вечера, т.е. из прошлого в настоящее припоминаются миги прошлого: родовые и общечеловеческие,

что вполне возможно, поскольку прошлое, настоящее и будущее одновременны. Осознание мигов, кроме того, даёт дополнительный потенциал, что может активировать аккумулированную в так называемых архетипах информацию. Просмотр дня с вечера до утра и с утра до вечера и осознание мигов позволяет восполнить потенциал, растраченный в течение дня.

45. Отработка мигов. Вспоминая события утра, оцените миги, в которых вы пребывали. Если они эмоционально неуравновешенны, то для изменения состояния можно воспользоваться следующими методиками. На физическом уровне - это все методики действия:

- а) физический труд;
- б) использование физических упражнений, спортивных игр, бега;
- в) использование известных методик: обливание водой, душ, ванна, баня, купание;
- г) применение лекарственных препаратов, фитотерапии;
- д) контакт с объектами стихии «дерево» (см. [2]).

На психическом уровне изменение состояния возможно вследствие:

- а) умственной работы. Можно заняться любой умственной работой: написанием статьи, каким-либо вычислениями, проверками счетов и т.д. Эта практика всегда даёт результат, если объём работы достаточно велик;
- б) применение известных методик релаксации, аутотренинга, медитации, различных режимов работы;
- в) возможна мысленная работа с частями тела;
- г) для смены состояния можно прослушать музыкальное произведение, посмотреть фильм (мультфильм), почитать стихи или книги.

Если на уровне сознания исключить нападение на окружающую среду и среду общения, то новые миги не возникают.

46. Не накопление мигов.

Следующим этапом является облегчение своих состояний за счёт психического согласия окружающей среды с нашими действиями и поступками. (Сюда входит помощь другому человеку, создание благоприятных условий для окружающей среды, затраты физической энергии на благо другого, культура поведения). Сознание руководит внешним видом человека, проявленная эмоция маскируется его поведением, но главное - надо осознать, что любое нападение на окружающую среду и среду общения в настоящем времени влечёт за собой

нападение на собственное прошлое и будущее, а значит, и на себя. Накопление мигнов прекращается, если удаётся избежать дальнейшего распространения психической энергии на окружающую среду и среду общения.