

Авессалом Подводный

Серия «ПРАКТИКА»

ПСИХОЛОГИЯ ПОДСОЗНАНИЯ



«Акварин»

Москва
2012

ББК Ю9 88

П44

П44 Авессалом Подводный «Психология подсознания». Москва, «Аквармарин», 2012 – 126 стр.

Серия «Трактаты»

Трактат 1. Знаки на пути

Трактат 2. Психология подсознания

Трактат 3. Общественное подсознание

Как понять, что происходит внутри нас?

Что такое программа подсознания?

Какими бывают наши желания и потребности?

Как можно постичь внутреннюю истину?

Что регулирует человеческое поведение?

© Авессалом Подводный

Оглавление

Введение 5

Глава 1. Программы подсознания

Глава 2. Восприятие 43

Глава 3. Потребности 56

Глава 4. Связь с тонким миром 75

Глава 5. Поведение 105

Заключение 124

ВВЕДЕНИЕ

Цели

Настоящий трактат является попыткой осмысления основных понятий психологии подсознания с точки зрения индийской философии, главным образом, философии Веданты в ее современном изложении (Свами Вивекананда, Йог Рамачарака, Бхагаван Шри Раджниш). По мере возникновения текста автору стало ясно, что его усилия по отделению своих мыслей и концепций от тех, на которые он опирался (в том числе принадлежащих З. Фрейду, Э. Берну и указанным выше авторам), не приводят к желаемому результату, в связи с чем он отказался от этого, тем более, что при этом отпадала необходимость описывать как восточную философию, так и западные концепции подсознания.

Автор отдает себе отчет в ограниченности предлагаемых им моделей психики; выражения типа «в то время как на самом деле...» и т. п. следует воспринимать не в их буквальном смысле, а как фигуры речи. Что касается терминологии, то автор по мере сил старался ее уточнять по ходу изложения; однако трактат написан скорее как литературно-философский, чем научный, и исходный смысл всех терминов, в особенности психологических, таков как в литературном языке, а не в специальных монографиях.

Хотя автор внешне стоит на выраженных идеалистических позициях, по существу описываемые модели психики легко могут интерпретироваться с более или менее материалистической точки зрения. Однако автору было важно использовать именно ту терминологию, в которой этот трактат

написан. Понятия, которых не удастся избежать при обсуждении душевной жизни человека – это *психическая энергия* (основная валюта подсознания) и *чакры* (центры, через которые она проходит). Эти понятия в явном виде в современную западную психологию пока, к сожалению, не вошли.

Настоящий трактат является антинаучным – в том смысле, что автор постоянно апеллирует не к объективной реальности, а к довольно тонким и принципиально субъективным движениям души и явлениям внутреннего мира. Человек, не имеющий привычки самоанализа, может вполне искренне сказать: «Помилуйте, у меня ничего подобного и в помине нет, откровений не бывает, внутренние голоса молчат, ничего, кроме внешних обстоятельств, на меня не давит». Для такого человека все излагаемые автором концепции и критерии покажутся плывущими и произвольными; это вообще стандартный упрек к восточной философии, не дающей точных внешних рациональных понятий и критериев. Однако эти трудности в природе вещей. Мир внешний и тем более внутренний плохо поддается рационализации, и если западная мысль традиционно пытается представить его в виде чертежа, выполненного тушью, то на Востоке обычно пользуются как бы масляными красками, когда вблизи все (например, основные понятия) расплывается и делается многозначным, но тем не менее общий взгляд на всю систему в целом дает вполне отчетливую картину. Однако на Востоке к интуиции ученика апеллируют явно, а на Западе – втихомолку.

* * *

Одна из причин, сильно затрудняющих изучение подсознания, заключается в том, что последнему отнюдь не безразличен этот процесс. Холодный взор аналитика замораживает все душевные движения, и психика, естественно, вырабатывает соответствующие защитные механизмы. Поэтому мы, во-первых, вместо огня души видим пепел, а во-вторых, видим далеко не все, поскольку в существенные места нас (в

виде рационального сознания) никто не пустит; о них можно догадываться лишь косвенно.

Основной целью автора было разобраться в структуре подсознания и его роли в психической жизни человека. Предлагаемая концепция никак не претендует на истину; это, скорее, один из возможных взглядов на вещи, который в некоторых случаях помогает что-то понять (вернее, интерпретировать) и связать воедино.

Терминология

Главные герои нашего повествования суть *дух*, *эго* и *подсознание*. Согласно древнему индийскому учению Веданте, у каждого человека есть индивидуальный дух (Атман), или его *высшее «я»*, который следит за его духовным (эволюционным) продвижением и расширением его сущностного сознания (последний термин ниже будет уточняться). Конечной целью духа является такое расширение сознания, при котором человек полностью осознает свою высшую природу и отождествляется со своим высшим «я».

В психике каждого человека имеется ряд механизмов, поддерживающих его существование на текущем эволюционном уровне (в частности, как биологической единицы, члена вида и сознательного существа); применяя антропоморфный образ, мы говорим о *низшем «я»*, или *эго*, осуществляющем указанные функции. Впрочем, эпитеты «высшее» и особенно «низшее» традиционны, но, видимо, неудачны; по мнению автора, правильнее было бы говорить *потенциальное* и *актуальное* (текущее) «я», соответственно; иногда далее будут использоваться именно эти термины.

Большая часть психических механизмов эго человеком не осознается и находится в подсознании в виде различных программ действий.

Человек живет в единстве ментальной (умственной), эмоциональной (душевной) и материальной жизни; мы будем говорить соответственно о мысли, чувстве и жесте. Ду-

ховная жизнь сама по себе не является, так сказать, наблюдаемой величиной. О движениях духа можно судить лишь косвенно, по определенным *акцентам* ментальной, эмоциональной и материальной жизни. Дух, однако, присутствует в любой нашей мысли, любом чувстве и жесте; просто он по большей части так глубоко скрыт, что ощутить его трудно. Основным признаком проявления духа служит такое качество реакции (мысли, эмоции, жеста), которое называется сущностным (экзистенциальным, глубоким, внутренне значимым), в противоположность поверхностному. Здесь следует подчеркнуть, что сущностная мысль совсем не обязательно является «умной», и наоборот; сущностная эмоция не обязательно сильна, и наоборот.

При появлении сущностной реакции имеет смысл вопрос «Каков ее духовный смысл?» Ответ на этот вопрос имеет принципиальное значение в судьбе человека.

Сущностное (экзистенциальное) знание – это то, о чем иногда говорят: «Я знаю это не теоретически, а на основании жизненного опыта». Последнее высказывание является, конечно, рационализацией (не слишком удачной) соответствующего мистического опыта, откровения, лишь косвенно связанного с определенными внешними событиями в жизни данного человека: другой человек, пройдя через те же обстоятельства, аналогичного сущностного знания может и не получить.

* * *

Динамика развития личности, в частности, расширение сознания, регулируется законом кармы (судьбы), задающим общее направление, в котором дух постепенно открывает себя сознанию человека (конкретные подробности в какой-то мере зависят от последнего). Закон кармы именуется также законом причин и следствий, поскольку каждое действие имеет определенный духовный смысл и определенные последствия в процессе духовной эволюции мира. Он регули-

рует взаимодействия разных людей, судьбы всевозможных коллективов, народов и т. д.

* * *

Основную роль в функционировании психики играет *психическая энергия*, которая излучается человеком и воспринимается им через центры в тонком теле, называемые *чакрами*. Восточная традиция представляет их в форме лотосов с различным числом лепестков, расположенных с внутренней стороны позвоночника и обращенных назад. Основных чакр насчитывается семь: муладхара – чakra жизни и смерти, находится в основании позвоночника (на уровне копчика); свадхистхана – сексуальный центр, находящийся на уровне крестца; манипура – низший волевой и эмоциональный центр, который располагается на уровне солнечного сплетения; анахата – сердечный центр, на уровне сердца; вишудха – горловой центр, на уровне шеи; аджна – «третий глаз», центр высшей воли, между бровями; сахасрара, или дыра Браммы, – центр, находящийся в макушке черепа.

Каждая чakra может находиться в более или менее раскрытом состоянии, пропуская соответственно больший или меньший поток энергии. По мере эволюционного роста человека все чакры постепенно раскрываются; однако на любом эволюционном уровне у человека время от времени бывают особые состояния, когда некоторые его чакры раскрываются более обыкновенного, и тогда он бывает способен на то, что в обыкновенном состоянии для него невозможно; на что именно – зависит от того, какие чакры открываются. Таковы состояния сильной влюбленности, творческого подъема, солдата, бросающегося в атаку, просветления после тяжелой болезни или утраты и т. д.

Психическая энергия воспринимается чакрами, а не органами чувств. Субъективно сильные энергетические потоки могут переживаться как «давление на психику» другой личности, коллектива или ситуации в целом. В определенном смысле любая жизненная ситуация, в которую попадает

человек, является магической, поскольку воздействует на его психику не только опосредованно, через органы чувств и мышление, но и прямо, потоком психической энергии определенного вида. Выражения «нагнетать напряжение», «атмосфера любви», «лицо, светящееся радостью» и т. п. следует воспринимать буквально, а не как метафоры.

Потоки психической энергии несут определенную информацию (например, человек способен различать, хотя бы грубо, различные виды энергии); правильнее говорить об информационно-энергетических потоках. Наоборот, информационные потоки (в обычном смысле) всегда несут с собой психическую энергию. Ее недостаток субъективно переживается как скука, избыток – как «чрезмерная» интересность; в обоих случаях внимание переключается: в первом – рассеивается, во втором – обращается на некоторое время внутрь себя, чтобы человек мог усвоить избыточную энергию. При правильном соотношении информации и энергии в потоке ее восприятие и усвоение легко балансируются человеком.

* * *

Эволюцию мира в целом можно описать как постепенное превращение Хаоса (потенциального, непроявленного мира) в Космос (проявленный мир) путем информационно-энергетического воздействия, именуемого в библейской традиции *творением*.

Очерк ситуации

Момент, когда в сознание человека поступает первый сигнал о том, что внутри него не все в порядке, что там нет единства и постоянно происходит борьба между реально существующими высшим и низшим началами, является важнейшим в духовной жизни человека. Теперь он может (при желании) попытаться отследить эту борьбу и сознательно влиять на нее. Это, однако, непросто. И подсознание, и

дух имеют веские причины для сокрытия от сознания своего существования и мотивов; порой они предпочитают промолчать, но не обнаружить себя. Тем не менее, их деятельность и взаимодействие не проходят бесследно, и человек по определенным косвенным признакам может научиться разбираться в том, что происходит внутри него. Сначала полной уверенности не будет, но потом многие сомнения отпадут.

Основной целью духа является эволюционный рост человека и осознание им своей истинной сути. Таким образом, дух хочет явить себя сознанию; подсознание же по многим причинам этому препятствует; и главной из этих причин является то, что сознание *не готово* воспринять откровение явления духа. Это долгий и трудный процесс и подсознание является необходимым, хотя и не всегда адекватным, ограничителем его скорости.

Человек является сознательным существом в том смысле, что его центр принятия решений во многих случаях находится под контролем сознания. Дух же и подсознание управляют человеком косвенно, с помощью импульсов, которые человек воспринимает как желания (осознанные или не совсем или неосознанные), или запреты (также осознанные или нет).

Чрезвычайно важно понять, как отличить импульсы, посылаемые высшим «я», и импульсы, посылаемые подсознанием. Трудности здесь значительно большие, чем это может показаться. Традиционная точка зрения состоит в том, что различаются импульсы эгоистические и альтруистические. Однако имеются два обстоятельства, сильно смазывающие подобную картину. Во-первых, дух *заинтересован* в сохранении и поддержании человека как биологической единицы, и в этом смысле его цели не противоположны целям эго: если человек умрет, некому будет познавать себя. А во-вторых, внешне альтруистическое поведение может ловко прикрывать эгоистические в худшем смысле слова мотивы. Подобные люди могут предлагать и даже навязывать свои услуги, но пользоваться ими почему-то очень неприятно.

Поэтому, оставаясь на уровне внешнего смысла импульса, трудно определить, откуда он идет. Кроме того, известное качество ума, которое можно было бы назвать иезуитством, позволяет любое действие и мотив оправдать с высшей точки зрения и представить как моральный образец; в этом смысле кантовский категорический императив – «Поступай так, чтобы любое твоё действие могло быть возведено в этическую норму» – годится лишь для внутренне абсолютно честных людей, которым он не особенно нужен.

Проблема заключается в том, чтобы разобраться в своих внутренних импульсах не вообще, а в каждой конкретной ситуации, где часто интересы человека и окружающих сильно связаны, перепутаны и основную роль, как всегда, играет не внешняя канва событий, а подсознательные мотивы, оценки и устремления. Парадоксальность положения вещей заключается в том, что сознание, осуществляющее принятие решений, видит очень малую часть реальной ситуации (хотя может, конечно, тешить себя иллюзией, что это не так), а подсознание и дух видят и знают все, но на принятие решений могут воздействовать лишь косвенно. Воздействие это происходит не только до принятия решения, но и после. Как дух, так и эго обладают определенными возможностями поощрения и наказания, и очень важно различать, откуда идет соответствующее воздействие.

Воздействие подсознания на сознание происходит обычно довольно тонким образом. Подсознание никогда не бывает заинтересовано в том, чтобы обнаружить свое присутствие. Оно всегда склонно создать сознанию иллюзию, что его (подсознания) – нет, а есть только одно сознание, да еще иногда непонятно откуда возникающие желания и нежелания, а откуда они берутся – это неважно, не имеет значения, они вроде как котят, которые, как известно, рождаются сами по себе.

В этом стремлении остаться инкогнито подсознание упорствует иногда даже во вред себе, уменьшая эффективность своего воздействия. Так бывает, когда человек по ка-

ким-то причинам поступает все же вопреки желанию подсознания. В этом случае, если интересы подсознания существенно затронуты, оно начинает человека наказывать, используя довольно богатый ассортимент средств, как-то: «необъяснимые» плохие настроения, депрессии, обострения хронических болезней, повышение раздражительности, ухудшение всех видов контактов с людьми и природой, обострение комплексов, сужение сферы восприятия и т. д. В случае более выраженного протеста подсознания мы попадаем уже в сферу психопатологии.

Конечно, все эти обстоятельства человек регистрирует своим сознанием, но поскольку подсознание прямо своего присутствия все же не обнаруживает, то о существующей связи между невыполнением какого-либо желания подсознания и последующим наказанием он может только догадываться, а может и не догадаться, или догадаться, но не поверить.

Идеальной целью подсознания в случае наказания за непослушание является такая реакция человека: он, *не осознавая в чем дело*, чувствует, что в определенной ситуации сделал что-то очень не то, а надо было вот так-то, и в дальнейшем в аналогичных ситуациях ведет себя именно так, как надо, то есть повинуется подсознанию.

Беспокойный ум человека может все же попытаться осознать происходящее; но не следует думать, что подсознание при проявлении рассудка сразу же сдает свои позиции. Наоборот, оно может увести рационализацию по любому удобному ему направлению и заставить человека сделать какие угодно выводы относительно происходящего: превратить эгоизм в альтруизм, выкрасить белое черным и т. д. При этом человеку будет совершенно искренне казаться, что это *он сам* своим сознанием и умом все увидел, рассудил и пришел к таким-то вот выводам.

Те, кто надел на глаза шоры, должны помнить, что в комплект входят еще узда и кнут.

С. Е. Лец

Почему человек не хочет что-либо осознать, подумать об определенных моментах своей душевной жизни? Это стремление часто мотивировано страхом. Страхом обнаружить в себе что-то ужасное. Но что ужасное можно обнаружить у себя в подсознании? Нормальный человек не склонен думать, что в душе у него скрываются какие-нибудь жуткие сексуальные стремления или мания убивать всех без разбора. Не этого он боится. В подсознании находятся самые обыкновенные эгоцентрические представления и эгоистические устремления, и никто не придет в ужас, обнаружив, что где-то в самой глубине души он очень себя любит и считает центром Вселенной. Обнаружить это не страшно. Также ничего страшного не произойдет, если человек обнаружит, что какие-то желания его эго не выполнены и вытеснены в подсознание. Желания эго носят обычно конкретно-чувственный характер, и никому не придет в голову всерьез убиваться из-за того, что он за всю жизнь так и не попробовал молока кокосового ореха. Это не страшно.

Что же страшно? Страшно обнаружить, что кроме хорошо понятного эго имеется еще другая инстанция – дух, который тоже *требует* чего-то от человека, но его требования совершенно иного, непонятного характера, и их невыполнение ведет к другому, не до конца понятному наказанию.

Не страшно обнаружить внутри себя, что ты несчастен, потому что тебя недостаточно любят. Страшно обнаружить, что ты не реализуешь себя и несчастен потому, что недостаточно любишь сам.

Таким образом, подсознание охраняет неподготовленное сознание от вторжения во всю область бессознательного, но главным образом – от вторжения в область духа. Подсознание даже предпочитает порой, скрепя сердце, пропустить неудобный импульс духа (не упуская при этом случая кое-

что подкорректировать), лишь бы человек не понял о себе чего-нибудь лишнего.

Богатейший опыт, накопленный за всю историю человечества разнообразными лжецами, лицемерами, иезуитами, политиками и прочей порицаемой публикой, не идет ни в какое сравнение с умением самого заурядного подсознания, скажем мягко, трансформировать картину окружающего мира в приемлемую для сознания форму. Представить белое черным – это еще простейшая из задач, ежедневно успешно решаемых подсознанием.

Задача подсознания трудна. А кроме того, ему мешают сознание и дух, постоянно путающие его карты. Делают они это по-разному: дух имеет свои цели, которые, хотя в общем не противоречат целям эго, имеют зачастую неприятные для него побочные эффекты; сознание же имеет власть принимать решения, которые также, с точки зрения подсознания, могут иметь крайне нежелательные последствия.

Здесь важно сказать, что сознание фактически осуществляет вспомогательную функцию, *распределяя роли* между высшим «я» и подсознанием, которые реально ведут человека по жизни, не появляясь в сознании явно, но обнаруживая свое существование косвенно, внутренними импульсами. Человек, который считает, что он сам, то есть сознательно, вершит свою судьбу, жестоко заблуждается. Фактически он находится под *полным* контролем подсознания, которое с помощью хитрого (или не очень) механизма управляет направлением его рационализаций, то есть тем, что в быту именуется «логическим мышлением» и не имеет никакого отношения к математической логике. *Сознательным* следовало бы называть человека, способного разобраться в том, *откуда* идут его внутренние импульсы (желания, мысли, настроения, мечты и т. д.) и действовать в соответствии с этим.

Отлаженный механизм трансформации реальности в приемлемую для сознания форму подсознание пытается перенести на несколько непривычную для него ситуацию,

когда помимо внешней реальности появляется внутренний фактор – дух – со своими целями, энергетикой и методами воздействия на сознание и подсознание. Основной целью духа является расширение сущностного сознания. Это субъективно переживается человеком как открытие духовного зрения: он начинает за определенными формами отчетливо ощущать, «видеть» одухотворяющее их начало; эти формы начинают вдруг казаться ему наделенными особой, высшей красотой: «что не можно глаз отвесть», как сказано у Пушкина. Однако, открытию духовного зрения (в любом аспекте) предшествует трудная духовная работа, сопровождающаяся ментальной и душевной работой, а также преодолением определенных трудностей в материальном плане. Существует мнение, что главный результат (и цель) духовного роста – соответствующее поведение человека в материальном плане; это не так. Основная цель духовного роста – открытие духовного зрения, следствием чего являются изменения в ментальном и эмоциональном планах, а также в плане поведения.

Дело в том, что сущностные эмоциональные и ментальные реакции человека определяются именно тем, что он видит духовными глазами, и этим же определяется его поведение в существенных для него ситуациях. Такие понятия, как долг и совесть также являются вторичными, ибо голос совести звучит совершенно по разному у людей с различным духовным видением. Так, добрый человек (у которого в соответствующем плане раскрыты духовные глаза) снимет с себя в дождь последнюю рубашку и отдаст ее другому потому, что он *видит другого как себя*, и иначе поступить ему просто невозможно; и, если он почему-то все же этого сделать не сможет, он будет страдать не от мучений совести, а по-другому, как тот, который мокнет. Совестьливый человек (у которого духовные глаза в соответствующем плане начинают раскрываться) почувствует, что хотя на дворе мокро и холодно, но рубашку отдать надо, иначе его будет грызть совесть (что иногда оказывается неприятнее холода и дождя, а