

В.А.Латышев

**ПУТЬ ДОСТИЖЕНИЯ
ЖЕЛАЕМОЙ ЦЕЛИ
МЕТОД САМОРЕГУЛЯЦИИ
«ЕВРАЗИЯ»**

Москва 2007

ББК 53.59

Л 68

УДК 615

Латышев В.А.

ПУТЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕЛАЕМОЙ ЦЕЛИ. Метод саморегуляции «ЕВРАЗИЯ»

– М.: Изд. ООО «Редакция «Денежный рынок».», 2007.- 45 с.

Метод саморегуляции «ЕВРАЗИЯ» создан на основе инжиниринга энергетических методов восстановления гармонии и настроя на самоактуализацию личности. Инжиниринг (ingenium – изобретательность, выдумка, знания) в философии – одна из форм комплексного повышения эффективности методов познания и индивидуальной коррекции настроя личности на успешное развитие своих личностных возможностей.

Одной из главных задач человека является его способность действовать в соответствии со своими интересами и целями, опираясь на познание объективной необходимости – достижение свободы. Свобода для человека не может быть абсолютной, она относительна и претворяется в жизнь за счет выбора определенного плана действий – метода. Метод «ЕВРАЗИЯ» помогает человеку осознать свои реальные возможности и использовать энергетические ресурсы организма для достижения свободы – возможности выбора срединного (всеблагого) пути достижения своей цели (познание – успех - здоровье).

Автор этой книги рекомендует применение метода «ЕВРАЗИЯ» только для восстановления энергетической гармонии (адаптации) организма человека, а при серьезных проблемах следует обращаться к соответствующим специалистам, т.к. эта книга не является учебником по медицине и психотерапии.

«Мы хорошо знаем, что все человеческие идеи вращаются в ограниченном кругу, то появляясь, то исчезая, но, не переставая существовать. И как раз те, которые кажутся нам самыми новыми, зачастую оказываются самыми старыми: дело лишь в том, что мир их давно не видел...»

Р.Роллан

Все права защищены. Ни одна из частей настоящего издания и все издание в целом не могут быть воспроизведены, сохранены на печатных форматах или любым другим способом обращены в иную форму хранения информации: электронным, механическим, фотокопировальным и другим – без предварительного согласования с автором.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Великие российские ученые физиологи: создатель учения о высшей нервной деятельности И.П.Павлов, создатель учения о доминанте А.А.Ухтомский и создатель теории функциональных систем П.К.Анохин открыли миру основные законы функционирования и поведения человека. Знание этих законов позволяет человеку действовать в соответствии со своими интересами и целями, иметь свободу выбора - дар божий, позволяющий ему быть творцом, создателем своей судьбы.

И.П.Павлов с помощью разработанного им метода условных рефлексов установил, что в основе психической деятельности человека лежат физиологические процессы, происходящие в коре головного мозга. А.А.Ухтомскому принадлежат поучительные слова: *«Суровая правда о нашей природе, что в ней ничего не происходит бесследно и что «природа наша делается», как выразился один древний мудрый человек. Из следов протекшего вырастают доминанты и побуждения настоящего для того, чтобы преодолеть будущее. Если не овладеть вовремя зачатками своих доминант, они завладевают нами. Поэтому, если нужно выработать в человеке продуктивное поведение с определенной направленностью действий, это достигается ежеминутным, неусыпным культивированием требующих доминант. Если у отдельного человека не хватает для этого сил, это достигается строго построенным бытом»*. В своей работе «Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем» П.К.Анохин отмечает: *«...Формируясь в пределах самой биологической системы на основе ее потребностей, внешних факторов и памяти, цель всегда опережает реализацию ее организмом, т.е. получение полезного результата... В самом деле, своеобразие биологической системы состоит в том, что потребность в каком-либо полезном результате и цель получения этого результата зреют внутри системы, в глубине ее метаболических и гормональных процессов, и только после этого по нервным «приводным ремням» эта потребность реализуется в поведенческих актах, допускающих в какой-то степени математическую формализацию»*. Согласно ученым физиологам, поведением человека – «его судьбой» управляют доминанты (ощущения, чувства и мысли), которыми человек сам может научиться управлять.

Древние ученые не знали законов психофизиологии, но успешно пользовались положительным тысячелетним опытом, передаваемым из поколения в поколение, как секретом достижения желаемого результата. Суть этого секрета заключается в том, что мысли, чувства и ощущения человека создают образы, которые со временем становятся реальностью. Одни и те же силы движут людьми, приводя их к цели (аттрактору), которая притягивает все их действия в зону наибольшей вероятности ее достижения. Это силы реального образа цели, находящейся в полном согласии с мыслями, чувствами и ощущениями человека.

Настоящее человека – это не то, что сейчас есть у него, а то, что у него уже было в мыслях, чувствах и ощущениях. Будущее – это то, кем он хочет быть сегодня. Согласно известному немецкому ученому Г.В.Лейбницу, *«Настоящее время чревато будущим»*. Самый простой и эффективный метод достижения желаемого результата, которым пользовались успешные люди много лет до появления современных психологических тренингов, состоит из трех шагов:

1. определить желаемый результат (цель) в положительных терминах, поверить в то, что можно его получить, что этого результата вы заслуживаете;
2. описать подробно желаемый результат, как будто он уже получен, описать мысли, чувства и ощущения, соответствующие состоянию достижения желаемого результата, нарисовать интегральный образ этого результата и расположить полученный рисунок на видном месте;
3. ежедневно рассматривать рисунок – цель и мысленно представлять состояние, соответствующее моменту достижения желаемого результата, думать, чувствовать и ощущать себя так, словно вы уже получили то, о чем мечтали.

Одно стремление к успеху – мечте не гарантирует полного счастья. Оно возможно, когда человек обретает гармонию с самим собой и окружающими, десенсибилизируя свой отрицательный жизненный опыт – комплексы и психологические защиты. Метод саморегуляции «ЕВРАЗИЯ» может человеку преодолеть внутренние и внешние препятствия на пути к его желанной цели.

Познав себя, каждый может достичь того, чего желает, быть тем, кем хочет.

АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ ИЗВЕСТНЫХ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Для научного, философского и религиозного познания, при приближении к «Абсолютной Истине» посредством истин относительных, современные мыслители успешно используют моделирование (знаковые и абстрактные модели, предметные и материальные модели, статические и динамические модели). Модель внутреннего мира человека – это субъективное отражение внешнего мира через индивидуальную призму восприятия личности.

Мир (вселенная), как совокупность всех форм материи в земном и космическом пространстве, представляет собой картину неисчерпаемого многообразия систем. Система – множество элементов, взаимосвязанных друг с другом и образующих целостность - единство, обладающее свойством взаимодействия ее составляющих элементов для достижения общей доминирующей цели (устойчивого состояния - аттрактора). Вне системы и движения материя не существует. Простейшей системой может выступать пара взаимодействующих элементов (инь – пассивный, статический; ян – активный, динамический), один из которых выполняет роль объекта, а другой – роль субъекта. При взаимодействии объекта и субъекта происходит проявление ян-инь отличий. Субъект (ян компонент) – это источник активности, а объект (инь компонент) – это элемент, относительно которого происходит целенаправленное движение – действие субъекта. Взаимодействие пары элементов инь – ян для достижения определенной цели происходит в пространстве и времени. Пространство – форма существования материи (систем), характеризующая ее протяженность и структурность. Время – последовательность смены состояний в изменении и развитии систем, характеризует длительность их существования.

При всем качественном многообразии составляющих мира, он един, поскольку все, что входит в его состав - это есть лишь различные формы, виды и разновидности движущейся материи, подчиненные принципам холистической логики и законам диалектики.

Холистическая логика в западной философии основана на пяти принципах: принципе единства, принципе целостности, принципе иерархии, принципе подобия и принципе диалектики.

Принцип единства: мир един, и это единство проявляется во всех явлениях и процессах. Апостол Павел говорил, что все мы являемся составляющими единого тела.

Принцип целостности: холистический подход относится только к целостной сущности (внутреннему содержанию материи, выражающемуся в единстве всех ее многообразных свойств и отношений) - системе, обладающей независимым существованием – завершенностью или к энергетическому взаимодействию таких систем.

Принцип иерархии: все системы можно разбить на уровни таким образом, что каждое целое одного уровня будет входить как элемент в целую систему высшего уровня, а элементы каждого целого есть целые системы нижнего уровня.

Принцип подобия: любая целая система структурно подобна любой целой системе высшего и нижнего уровней, т. е. системы разных уровней подчиняются общим законам диалектики.

Принцип диалектики: мир, находящийся в постоянном движении (изменении), внутренне противоречив – состоит из инь – ян противоположностей и существует лишь потому, что его противоположности поддерживаются в относительном равновесии и постоянно переходят друг в друга.

На основе принципа диалектики формируются основные законы диалектики:

- превращение количества и качества – взаимное проникновение полярных противоположностей (инь – ян) материи и превращение их друг в друга, когда они доведены до предела - крайности (появление любой новой сущности из мельчайших составляющих, например, из атомов, есть диалектический скачок, т.к. каждая сущность несет в себе новое качество в сравнении с ее составляющими и не является результатом простой суммы свойств ее составляющих элементов – обладает свойством синергии);
- развитие путем противоречия (борьба противоположностей);
- спиральная форма развития (последующий во времени процесс развития системы повторяет предыдущий, но на качественно более совершенном уровне).

Мир существует лишь потому, что его противоположности поддерживаются в гармонично - уравновешенном движении.

Движение (действие, функционирование) – это способ существования материи (сущности, объекта), наблюдаемой субъектом системы. Движение не может существовать вне материи. Термин древней греческой философии энергия означает:

- действие, осуществление, действительность;
- общую количественную меру различных форм движения материи (системы).

Энергия, как количественная мера процесса движения – процесса существования, основывается на контрасте инь - ян противоположностей. Энергетический дисбаланс – это проявление избыточной или недостаточной энергии для осуществления гармоничного функционирования системы – материи. Для количественной характеристики качественно различных форм движения и соответствующих им взаимодействий вводят различные виды энергии: механическая (кинетическая и потенциальная), электромагнитная, ядерная и др.

Фотографии проявления энергии жизненных сил живых организмов впервые были получены в 1939 году российским инженером Кирлианом. Жизненная энергия (Еп) человека, согласно утверждению древних философов, – это энергия функционирования (действия) его организма (энергоинформационной системы – ЭИС), которая равна сумме физической энергии (Цзин – энергия тела), психической энергии (Ци – энергия души) и ментальной энергии (Шень – энергия духа). Цзин – энергия физиологических функций организма. Ци – энергия функций управления организмом. Шень – энергия функций мышления (приема, переработки и передачи информации).

Вариантом наглядной модели взаимодействия энергетических уровней целостной ЭИС человека может служить условный динамический образ «извозчик – лошадь – повозка»:

- Цзин – повозка (основа);
- Ци – лошадь (движущая сила);
- Шень – извозчик (главенствует и направляет).

Человек является вершиной эволюции природы – это «творение Бога», даже самое сложное его моделирование не может полностью отразить уникальность и целостность разнообразных функций его организма. Поэтому для приближения к Абсолютной Истине посредством истин относительных исследователю предлагается рассмотреть несколько возможных вариантов моделирования ЭИС человека и выбрать в них то, что действует и помогает человеку эффективно решать практические задачи «здесь и сейчас», а также планировать свой успех в будущем, т.е. иметь право выбора – быть свободным и счастливым.

Развитие ЭИС человека происходит путем последовательных метасистемных переходов (количественные изменения на подуровне порождают качественные изменения, приводящие к метасистемному переходу на высший подуровень). По В.Ф.Турчину, метасистемный переход — это элементарная единица, универсальный квант развития (эволюции). В основе метасистемного перехода лежит интеграция – объединение в единое целое (когерентное взаимодействие различных компонентов и функций ЭИС человека для достижения полезного результата – желаемой цели). Интеграция предполагает сокращение степеней свобод компонентов ЭИС. Необходимо учитывать при интеграции компонентов ЭИС человека особенности модели его личности – ее управляющие параметры (свойства), чтобы не оказаться в эволюционном тупике. Творческое и гармоничное развитие личности возможно только при свободном функционировании компонентов его ЭИС. Достижение одновременно интеграции и свободы личности является целью синергетического метода саморегуляции «ЕВРАЗИЯ».

В соответствии с законами диалектики, холистической логики и свойствами «синергетических систем», все уровни модели ЭИС человека (физический – Цзин, психоэмоциональный - Ци, ментальный - Шень) взаимосвязаны – образуют единое целое, имеющее цели своего развития, не совпадающие в общем с целями подсистем, т.к. функционирование - движение открытой ЭИС не может быть сведено к функционированию только отдельных ее компонентов (подсистем), но каждый компонент ЭИС обязательно должен рассматриваться в связи с другими компонентами (с соответствующей подсистемой и надсистемой), что подразумевает наличие определенных каналов связи и наполненность их соответствующими сигналами. Метасистемный переход (переход от

нижних уровней системной иерархии – вложенности к верхним уровням), можно сравнить с универсальным алгоритмом построения черт (яо) гексаграммы (знаковой инь-ян модели):

№ яо	Позиции черт гексаграммы	Уровни модели ЭИС	Метасистемные переходы по В.Ф.Турчину с авторскими дополнениями
6	Завершение, переход в иной процесс	Ментальный (Шень) – мысли	Управление мышлением = культура, мораль – аттракторы; факторы порядка - ST, SF, NT, NF . « Супер Эго »
5	Максимальное раскрытие ситуации		Управление ассоциациями = человеческое мышление (синтез и анализ - параметры порядка); компоненты – S, N, T, F (информационный метаболизм). « Эго »
4	Начало проявления вовне	Психоэмоциональный (Ци) – эмоции, чувства	Управление рефлексам = ассоциации (условный рефлекс - аттрактор); факторы порядка – EJ, EP, IJ, IP . « Предсознание »
3	Переход внутреннего развития ситуации во внешнее развитие		Управление раздражимостью = инстинкт, настрой (совокупность безусловных рефлексов, психоэмоциональный метаболизм – параметры порядка); компоненты – E, I, J, P . « Ид »
2	Внутреннее развитие ситуации	Физический (Цзин) – ощущения	Управление движением = раздражимость (инстинкты – аттракторы), факторы порядка – 2a, 2b, 1b, 1a . « Супер Ид »
1	Зарождение ситуации		Управление положением = движение (гомеостаз, физиологический метаболизм – параметры порядка), компоненты – импульсы жизненных сил (безусловные рефлексы: l, m, e, i, n, s, f, t). « Самость »

В приведенной таблице метасистемных переходов буквами и цифрами моделируются параметры (свойства) действий компонентов каждого уровня ЭИС человека. Любая мысль, чувство, ощущение или рефлекс активизируют определенные системы нейронов мозга, образующих голограммы образов (пространственные энграммы). Группа знаков (буквы и цифры) моделирует совместную активизацию нескольких нейронных голограмм.

Функциональные системы человека на различных уровнях модели ЭИС подобны, но имеют некоторые особенности, соответствующие их иерархии. Функциональные системы низших порядков (уровни - яо: 1, 2, 3) – подуровни Фигуры ТИ (тела), имеют морфологический аппарат – эффект гомеостаза и саморегуляции (обеспечения относительного постоянства внутренней среды) и не выходят за пределы самого организма (кровяное давление, температура) – автоматически компенсируют возникающие сдвиги во внутренней среде. Функциональные системы высших порядков (уровни - яо: 4, 5, 6) – подуровни Фигуры ЮН (функции), обеспечивают внешнее звено саморегуляции – приспособительный эффект благодаря выходу за пределы организма через связь с внешним миром, через изменения поведения.

Ниже приводятся определения основных параметров (свойств) трех уровней ЭИС человека: **Конституция** – совокупность всех морфологических, физиологических и психических (энергетических) особенностей организма, обусловленных в своем развитии действием общих генетических факторов (ДНК). Между телосложением, внешним видом и некоторыми психическими свойствами личности существуют определенные корреляции, которые не обязательно проявляются в каждом отдельном случае.

«**1**» - типы, склонные к полноте – накоплению энергии (преобладанию анаболизма): **1a** – полный, желудочный тип; **1b** – умеренно полный, мускульный тип. **Полный** – **1a**: замедленный метаболизм, преобладает **Инь - замедленный режим функционирования** и стратегия бессознательного **sftn**, преобладает «**Пищевое море**», которое генерирует энергию для переваривания пищи и поступления питательных веществ в кровь. **Умеренно полный** – **1b**: относительно гармоничный метаболизм, преобладает **Инь-Ян – равномерный режим функционирования** и стратегия бессозна-

тельного **stfn**, преобладает **«Море Крови»**, которое генерирует энергию для внутриклеточного обмена веществ в организме.

«2» - типы, склонные к похуданию – освобождению энергии (преобладанию катаболизма): **2a** – худой, умственный тип; **2b** – умеренно худой, дыхательный тип. **Умеренно худой – 2b**: относительно гармоничный метаболизм, преобладает **Ян-Инь – равномерный режим функционирования** и стратегия бессознательного **nfts**, преобладает **«Море Энергии»**, которое генерирует жизненные силы для умственной и физической деятельности. **Худой – 2a**: ускоренный метаболизм, преобладает **Ян - ускоренный режим функционирования** и стратегия бессознательного **nfts**, преобладает **«Костномозговое море»**, которое генерирует энергию для выделения продуктов распада из организма.

Рефлекс свободы (l) – реакция организма живого существа на препятствие, которое оно старается преодолеть, освободиться от него – спастись, обрести свободу – свободную адаптацию и состояние комфорта. Этот рефлекс можно сравнить с силами Эроса – устремленность к созиданию, автопоэзису (творчеству, самовоспроизводству) – **либидо (l)**;

Рефлекс рабства (m) – реакция организма живого существа на неодолимое препятствие, с которым оно смиряется и подчиняется безысходности, обретает рабство, вымирание - патологическую адаптацию и состояние дискомфорта. Этот рефлекс можно сравнить с силами Танамоса – устремленность к разрушению, дегенерации (деструкции, вырождению) – **мортидо (m)**;

Гомеостатический рефлекс – это рефлекс свободы (l) и рефлекс рабства (m) во внутренней среде организма живого существа – способность к адаптации.

Пищевой рефлекс (s) – реакция организма живого существа на потребность в пище, которая необходима для поддержания его жизни (слюноотделение, захватывание пищи, пережевывание, глотание и т.д.).

Половой (родительский) рефлекс (f) – реакция организма живого существа на потребность в размножении для продления рода (функции организма, связанные с оплодотворением, рождением детей, их кормлением и обучением – заботой о потомстве).

Оборонительный рефлекс (t) - реакция организма живого существа на опасность, которая угрожает его жизни или жизни членов его семьи (племя, стаи и т.п.).

Ориентировочный рефлекс (n) – реакция организма живого существа на новые раздражители, которые затрудняют его ориентацию – выбор стратегии.

Плавные движения тела и динамичность поведения – p (преобладание рефлексов s и n) свидетельствуют об отсутствии энергетических «якорей» (отсутствия концентрации – блокировки энергии), возможно, это вызвано ослаблением процессов торможения нервной системы и регуляции амплитуд колебания ЭИС человека, т.е. быстрой сменой настроений (подъем – ян и падение – инь) и связано с акцентуацией **иррациональности «Р»**.

Прерывистые движения тела и статичность поведения – j (преобладание рефлексов t и f) свидетельствуют о наличии энергетических «якорей» (концентрации – блокировки энергии в голове – ян или в гениталиях – инь), возможно это вызвано отделением мыслей от чувств и энергетическим дисбалансом между периферией и центром тела, т.е. потерей полноценного контакта с действительностью и связано с акцентуацией **рациональности «J»**.

Социальный рефлекс – реакция организма живого существа на нахождение его в группе – в семье (стремление держаться вместе в большой группе – в стае – **экстравертивный рефлекс - e**, или в небольшой группе – в семье или в одиночестве – **интровертивный рефлекс - i**).

«Сверх Оно» (Супер Ид) – коллективное бессознательное, врожденный глубокий слой бессознательного, имеющего не индивидуальную, а всеобщую природу, сконцентрировавшую в себе опыт всех предшествовавших поколений людей в виде **архетипов** (универсальных религиозных, мифологических и сказочных энергетических образов, образующих комплексов и доблестей). **Комплексы** – отрицательный (деструктивный) опыт человека, ведущий к разрушению личности, определяющий стремления **мортидо – m**. **Доблести** - положительный (конструктивный) опыт человека, ведущий к самоактуализации личности, определяющий стремления **либидо – l**.

«Самость» - центральный архетип коллективного бессознательного, образ Бога, целостности (Тай Цзи), идеальной гармонии противоположных начал: **Эроса** – влечений и сил жизни, сексуальности

и самосохранения, источник **либидо «l»**; **Танамоса** – влечений и сил смерти, деструкции и агрессии, источник **мортидо «m»**.

«**Анима**» - женские архетипы (инстинкты, направленные на разрушение и агрессию – **мортидо «mf, mn»**, на созидание и любовь – **либидо «lf, ln»**), «**Анимус**» - мужские архетипы (инстинкты, направленные на разрушение и агрессию – **мортидо «mt, ms»**, на созидание и любовь – **либидо «lt, ls»**).

Основные архетипы, образующие комплексы и доблести:

1. Статический (пожилой) женский положительный архетип – **If**, например, «Великая мать» Гея (дающая жизнь земля; родительский инстинкт - забота о детях и их будущем).
2. Статический (пожилой) женский отрицательный архетип – **mf**, например, Гидра (разрушающее, пожирающее девятиголовое чудовище; сексуальный инстинкт и стремление к мести).
3. Динамический (молодой) женский положительный архетип – **ln**, например, Каллиопа (покровительница творчества, муза; стремление к новому, упорядочиванию и познанию - инсайту).
4. Динамический (молодой) женский отрицательный архетип – **mn**, например, Пандора (двуликая, приносящая несчастье и расстройства, девушка; стремление к хаосу и уходу от действительности).
5. Статический (пожилой) мужской положительный архетип – **lt**, например, «Отец» Уран (управляющее порядком небо; стремление к установлению объективных законов и правил).
6. Статический (пожилой) мужской отрицательный архетип – **mt**, например, Крон (свергнувший отца диктатор; стремление к авторитаризму и дегуманизации).
7. Динамический (молодой) мужской положительный архетип – **ls**, например, Геракл (сильный герой, покоритель, атлет; стремление к созиданию и достижению цели).
8. Динамический (молодой) мужской отрицательный архетип – **ms**, например, Тифон (разрушающее, огнедышащее чудовище; стремление к насилию и наслаждению).

«**Оно**» (**Ид**) – **личное бессознательное**, совокупность инстинктов – движущих сил (**либидо «l»** – инстинкты жизни, **мортидо «m»** – инстинкты смерти), стремящихся к немедленному удовлетворению («принцип удовольствия») и находящихся в антагонизме со «Сверх – Я». Задача «Оно» состоит в том, чтобы вернуться в состояние покоя – гармонии, отдав – разрядив энергию комплексов (вытесненных в бессознательное, желаний и групп психологических травм, объединенных единым аффектом – сильным душевным волнением соответствующего образа архетипа). По Юнгу, комплекс – это совокупность ассоциаций, своего рода картина более или менее сложной психологической природы (психологическая травма, просто болезненность и повышенная напряженность). Комплекс – отрицательный опыт личности с присутствием ему напряжением или энергией имеет тенденцию формировать самостоятельную отрицательную мини-личность. Ему принадлежит нечто вроде своего тела - формы, и в определенной мере своя психология - динамика отрицательных рефлексов и настроения (энергия смерти - **мортидо**), разрушающая здоровье. Он рушит лучшие намерения человека. Комплекс как будто обладает долей волевой энергии «Я». Доблести - положительный опыт личности являются ресурсом положительной динамики рефлексов и настроения (энергии жизни - **либидо**) человека, формирующей самостоятельную положительную мини-личность со своей формой и динамикой, которая ему помогает реализовать лучшие свои намерения, т.е. она также обладает долей волевой энергии «Я».

Знаковые модели нейронных голограмм бессознательного

Тип	Слова-стимулы комплексов, производных мортидо – m («бесы»)	Слова-стимулы доблестей, производных либидо – l («ангелы»)
es	Садизм, ревность, недисциплинированность, чревоугодие, жадность, сребролюбие, эгоизм, воровство, жестокость, страх, волнение.	Трезвость, усердие, трудолюбие, реалистичность, оптимизм, учтивость, общительность, выносливость, блаженный плач.
en	Лицемерие, недисциплинированность, торопливость, риск, гордость, паникерство, тщеславие, тоска, раздражительность, печаль, вспыльчивость.	Воздержание, умеренность, нестяжательство, духовность, свободолюбие, доброжелательность, щедрость, покладистость, бескорыстность, творчество, оптимизм.

ef	Измена, любоддеяние, обман, высокомерие, тщеславие, зависть, лукавство, эгоизм, раздражительность, ненависть, страх.	Терпение, сердечность, миролюбие, доброжелательность, великодушие, отзывчивость, жизнелюбие, веселость, терпение, мягкость, кротость, трезвость.
et	Тирания, критика, бесчувственность, гордость, упрямство, консерватизм, склонность к спорам, гнев, тоска, беспокойство.	Чистота помыслов, целомудрие, трудолюбие, трезвый ум, мужественность, честолюбие, оптимизм, целеустремленность, правдивость.
is	Скрытность, нетактичность, садизм, мазохизм, сребролюбие, самопожертвование, чревоугодие, униженность, гнев, ярость, жесткость, месть.	Упорство, отзывчивость, лабильность, любовь, смирение, самообладание, уравновешенность, трудолюбие, приземленность.
in	Уход от действительности, необщительность, самоунижение, отсутствие веры в свои силы, печаль, суицид, наркомания, уныние, подавленность, раздражительность, рассеянность.	Воздержание, умеренность, нестяжание, мягкость, отзывчивость, бескорыстность, творчество, духовность, смирение, благоговение, неприхотливость, просветление.
if	Замкнутость, утомляемость, печаль, консерватизм, низкая самооценка, пессимизм, пугливость, уступчивость, гнев, волнение, любоддеяние.	Кротость, терпение, доброта, любовь, верность, чистосердечность, отзывчивость, искренность, миролюбивость, гуманность, заботливость, скромность, творчество.
it	Субъективность, консерватизм, гнев, жестокость, саморазрушение, вредные привычки, преступления, страх, ненависть, уныние.	Скромность, целомудрие, умение слушать, беспристрастность, правдивость, тщательность, ответственность, терпение, уравновешенность, собранность.

Иерархическая схема безусловных рефлексов															
«Самость» - образ Бога, целостности, идеальной гармонии противоположных начал - Тай Цзи															
Рефлексы рабства - силы Танамоса (Инь) – устремленность к разрушению – мортидо (m)							Рефлексы свободы - силы Эроса (Ян) – устремленность к созиданию – либидо (l)								
mf	mn	mt	ms				lf	ln	lt	ls					
Основа комплексов – инстинкты мортидо							Основа доблестей – инстинкты либидо								
mef	mif	men	min	met	mit	mes	mis	lef	lif	len	lin	let	lit	les	lis

«Я» (Эго) – осознанное «Я»: это осознанное самовосприятие и совокупность организованных сил, направленных на достижение цели соответствующей установки (**ST** – дело, **SF** – сервис, **NT** - анализ, **NF** – духовность) с учетом преобладающего направления передачи энергии (на контакт с самим собой – интроверсия «**I**» или на контакт с внешним миром – экстраверсия «**E**»), заданного бессознательным («**Оно**»), в соответствии с требованиями внешнего мира («принципом реальности»), поглощающих и распределяющих энергию «**Оно**» (либидо и мортидо). Избыток неистраченной энергии бессознательного («**Оно**») «**Я**» сублимирует для самовыражения и развития личности (познания, просветления). Если «**Я**» при достижении цели встречает сопротивление, то энергетическая разрядка не происходит, а энергетическое напряжение (противостояние «**Оно**» и «Сверх – Я», стресс) возрастает, и усиливается дисбаланс всей ЭИС личности.

Граница «Оно» и «Я» - эндопсихическая (внутренняя, граничащая с «Оно») сфера «Я» (предсознание):

Инвазии – функции агрессии, контролируемые только с помощью жесткого силового нажима (подавления), превосходящие по силе «Я» - комплекс человека.

Аффекты (страсти) – функции эмоций, контролируемые только с помощью жесткого силового нажима (подавления), превосходящие по силе «Я»-комплекс человека.

Субъективные компоненты – функции индивидуальности, которыми уже невозможно полностью управлять, но с помощью волевого усилия их можно хотя бы подавить, вытеснить или, наоборот, усилить.

Память – функция хранения информации, еще поддающаяся контролю со стороны воли, она контролируется «Я» - комплексом (сознанием).

Эктопсихическая (внешняя) сфера «Я»:

1. Функции восприятия информации (**иррациональность – Р**): **ощущение – S (ES** – экстравертивная сенсорика: воля, требовательность; **IS** – интровертивная сенсорика: самочувствие, ощущение удобства); **интуиция – N (EN** – экстравертивная интуиция: интуиция возможностей; **IN** - интровертивная интуиция: интуиция времени, прогноз, предчувствие).

2. Функции обработки информации (**рациональность – J**): **мышление – T (ET** – экстравертивная логика: деловая логика, выгода; **IT** – интровертивная логика: логика отношений, научные теории); **чувства – F (EF** – экстравертивная этика: проявление эмоций, настроения; **IF** – интровертивная этика: отношения между людьми).

«Персона», «первое Я» - принятие самого себя, своего характера (психологического типа «Я») по отношению к обществу, производная доблестей.

«Тень», «второе Я» - неосознанная часть личности, характеризующая теми чертами, которые осознанное «Я» стремится отбросить и игнорировать, которые несовместимы и противоречат стандартам и идеалам, производная комплексов.

«Сверх – Я» (Супер Эго) или «Я – идеал» (наблюдающее «Я»): комплекс «совести» (морали, веры) - энергетически (эмоционально) заряженная группа моральных образов – философия (форма общественного сознания), которая контролирует действия «Я» и предписывает ему соответствующее подражание и деятельность. Если «Я» поддается чрезмерным желаниям (инстинктам либидо и мортидо) под давлением «Оно» вопреки «совести», то возникают чувства стыда, образующие в личном бессознательном очаг «замороженной» энергии - комплекс.

Образ «Сверх – Я» - результат изначальных детских идентификаций с родителями. В детстве преобладает стремление к познанию – инсайту (активные воображения и мечты, иррациональность) и соответствующая частота энергетических колебаний мозга – Тета – 4-7 Гц (в возрасте 4-7 лет) и Альфа – 7-14 Гц (в возрасте 7-14 лет).

Образ «Я – идеал» - результат более поздних идентификаций с более широким кругом лиц. В возрасте, начиная с 14 лет, стремление к познанию снижается, а у взрослых начинает преобладать стремление к забыванию - амнезии (сравнения с опытом и практикой, рациональность) и соответствующая частота энергетических колебаний мозга – Бета. – 14-20 Гц и более.

Основные функции «Сверх – Я» и «Я – идеал»: функция носителя совести, проявляющаяся в форме рационального осознания нравственного значения совершаемых действий и в форме эмоциональных переживаний – угрызения совести (совесть по Бердяеву - «*Это воспоминание о Боге*»); функция самонаблюдения как необходимая предпосылка контролирующей деятельности совести; функция представителя всех моральных ограничений и поборника стремления к самосовершенствованию (целостности) – к тождеству личности с «Самостью».

Знаковые модели нейронных голограмм сознательного

Где есть насилие (M) – нет места любви (L)	Где есть любовь (L) – нет места насилию (M)
<p>Всеразрушающий путь (M) – путь крайностей MSF - настрой на развлечения, мещанство, «легкость» жизни, флирт, кумовство, скандальность; MST - бездушность, грубость, интеллектуальная неразвитость, примитивные интересы, деспотизм; MNT - нереалистичность планов, схематизм, переоценка интеллектуальных способностей, хаос; MNF - мистицизм, упадничество, резонерство, эгоизм, лукавство.</p>	<p>Всеблагий путь (L) – срединный путь LSF - благожелательность, заботливость, справедливость, уважение прав человека, авторитет семьи; LST - установка на координацию, организованность, сотрудничество, объективный контроль; LNT - оптимизм, независимость суждений, демократизм, изобретательность, стремление к просветлению; LNF - высокая духовность, любовь и верность, благородные идеалы, сострадание, творчество.</p>

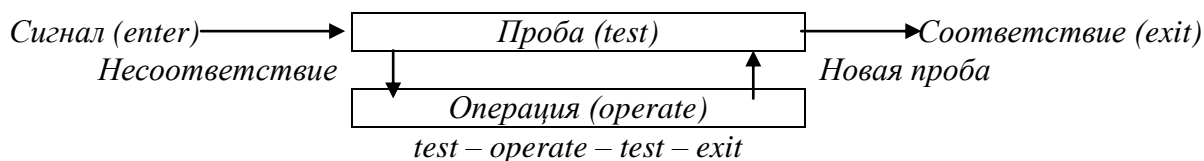
Поведение человека, направленное на удовлетворение потребностей, формирует его опыт (память) по механизму импрининга (запечатление – научение)															
Негативный опыт (память) – основа Тени							Позитивный опыт (память) – основа Персоны								
MEF	MIF	MEN	MIN	MET	MIT	MES	MIS	LEF	LIF	LEN	LIN	LET	LIT	LES	LIS
Всеразрушающий путь мортидо (М) – путь двух крайностей (сладострастия и самоистязания), путь Дьявола (Сатаны, Шайтана) (Инь)							Всеблагой путь либидо (L) – срединный (совершенный) путь, путь Господа (Иисуса, Мухаммада) (Ян)								
MNF		MNT		MST		MSF		LNF		LNT		LST		LSF	
Судьба человека, его Путь - Дао															

Каждый уровень вертикальной иерархии ЭИС человека имеет соответствующую горизонтальную функциональную последовательность – алгоритм действия функциональных систем (ФС). Ниже приводится вариант соответствия последовательности черт (яо) гексаграммы алгоритму действия функциональной системы человека, первую часть которого (1-2-3), можно назвать мобилизующей (Фигура ТИ - познающая часть), а вторую (4-5-6) – результативной (Фигура ЮН - адаптивная часть):

№ яо	Позиции черт гексаграммы	Алгоритм ФС (П.К.Анохин)	Задачи, выполняемые мозгом и соответствующими функциональными системами ЭИС человека
6	Завершение, переход в иной процесс	Обратная афферентация, регистрация и оценка параметров результата действия (ПРД), выход	Регистрация параметров результатов действия (адаптации) и подключение АД для их сличения (самоконтроля) с принятой моделью целенаправленного действия, при несогласовании данных выбирается (планируется) и выполняется другое целенаправленное действие - адаптация (п.4,5,6), при совпадении - выход
5	Максимальное раскрытие ситуации	Эфферентное (центробежное) возбуждение, действие, приближающее к цели	Выводящее возбуждение систем, участвующих в реализации принятого алгоритма действий (адаптации), и осуществление этого целенаправленного действия с подключением воли и энергетических ресурсов организма субъекта
4	Начало проявления вовне	Акцептор результатов действия (АРД), программа действия (ПД)	Создание модели (алгоритма) предстоящего действия (адаптации) для достижения цели с подключением воображения и последующее сличение результатов действия с принятой моделью целенаправленного действия для возможной коррекции неудачного действия
3	Переход внутреннего развития ситуации во внешнее развитие	Принятие решения о достижении цели (об удовлетворении потребности)	Завершение распознавания сигнала и обстановки выводом - заключение, сделанное под влиянием мотивации (физиологической, психоэмоциональной и ментальной) и памяти (опыта, условных рефлексов, защитных механизмов) с подключением энергии инстинктов (воли) для достижения поставленной цели
2	Внутреннее развитие ситуации	Афферентный (центростремительный) синтез	Познание и интеграция информации о сигнале и обстановке для создания цели (потребности) с учетом мотивации и опыта (памяти) на трех уровнях (Цзин, Ци, Шень)
1	Зарождение ситуации	Пусковой сигнал (центростремительный) и обстановка	Прием сообщения о каком-то событии, подключение внимания - пусковая афферентация и обстановочная афферентация

Возможно, относительная информационная изоляция работ советского ученого П.К.Анохина является причиной того, что ряд положений описания его более высокого порядка модели функциональной системы, чем модель функционирования мозга и нервной системы человека Т.О.Т.Е. (test-operate-test-exit), нашли в последней, полученной американскими учеными в 60-70-х годах прошлого столетия, почти полное совпадение. В книге американских психологов К.Прибрама, Е.Галантера и Дж.Миллера «Планы и структура поведения» на основе модели Т.О.Т.Е. предложен подход к анализу поведения животных и людей, исходящий из учета той роли, которую играют «Образы», создаваемые при переработке получаемой информации, и «Планы», лежащие в основе активной их деятельности. В книге К.Прибрама «Языки мозга», являющейся последующим развитием подхода к анализу поведения животных и человека, приведенного в книге «Планы и структура поведения», излагаются принципы мозгового кодирования.

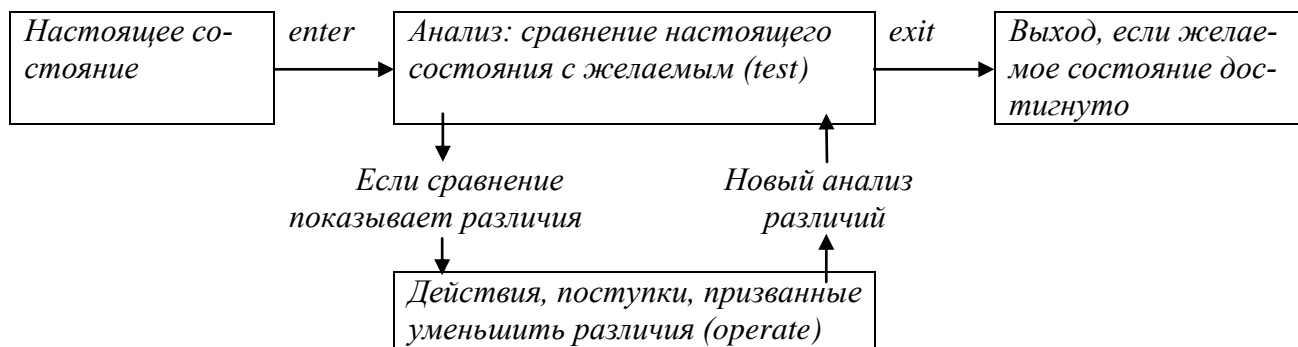
- Модель Т.О.Т.Е. (test – operate – test - exit) или А.Д.А.В. (анализ – действие – анализ - выход)



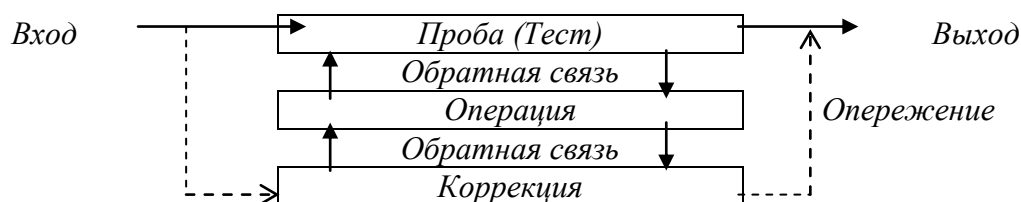
Т.О.Т.Е.

американскими нейропсихологами применяется для моделирования действий сознания человека при достижении поставленной цели. С помощью этой модели описывается стратегия ментального поведения человека, основанная на идее, что все ментальные и поведенческие программы вращаются вокруг установленных целей и различных средств их достижения. Краткий алгоритм программы ментального поведения, реализованный в модели Т.О.Т.Е. состоит из трех основных действий:

1. обнаружение цели и проверка того, достигнута ли поставленная цель;
2. осуществление действия по достижению цели;
3. очередная проверка достижения цели: если цель не достигнута, вновь происходит действие для ее достижения; если цель достигнута, цикл завершается.



Усовершенствованный К.Прибрамом вариант сервомеханизма Т.О.Т.Е.:



- Центральное положение метода моделирования сервомеханизмом действий нервной системы заключается в том, что операционные компоненты схемы Т.О.Т.Е. сами могут быть элементами этой схемы. Сервомеханизм Т.О.Т.Е. моделирует как стратегические, так и тактические элементы поведения, а также свойства опережающего реагирования нервной системы.

В выше приведенных работах американских ученых имеется ряд предположений, которые могут дополнить описание эпистемологической (распознающей) и адаптивной модели ФС, предложенной П.К.Анохиным, и послужить, согласно утверждению одного из основателей нейропсихологии известного советского ученого Александра Романовича Лурия, «... толчком к новым продуктивным размышлениям».

Ниже автором приводится блок – схема эпистемологической (познающей), мобилизующей и адаптивной, результирующей модели функциональной системы поведенческого акта П.К.Анохина во взаимодействии с подсистемой - микромиром и надсистемой - макромиром (сплошные линии со стрелками показывают последовательную передачу информации и энергии из одного блока в другой, пунктирные – экспресс передачу информации и энергии – «короткое замыкание» минуя познающую, мобилизующую часть блок-схемы, шаги 1-3):

Блок-схема ФС

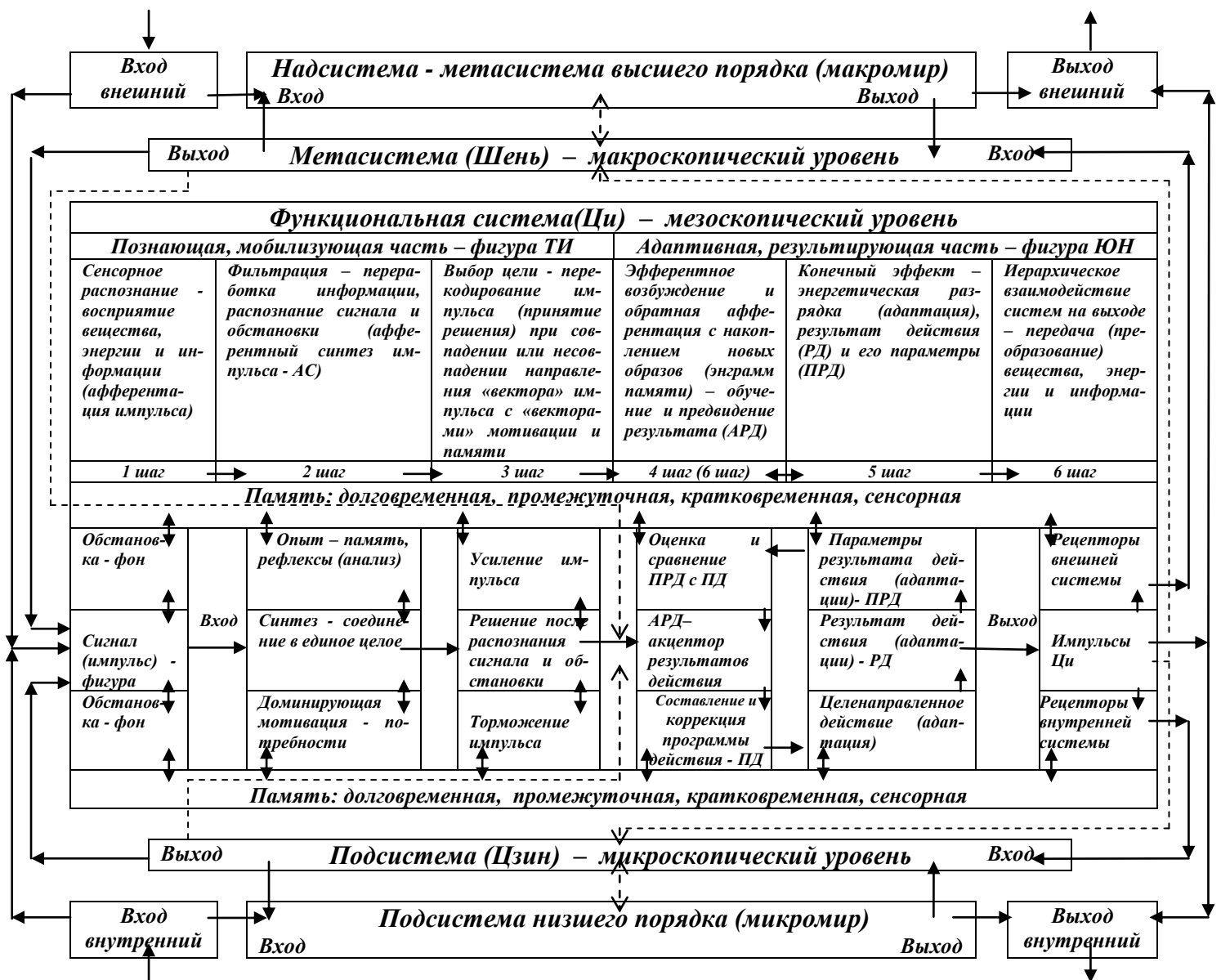
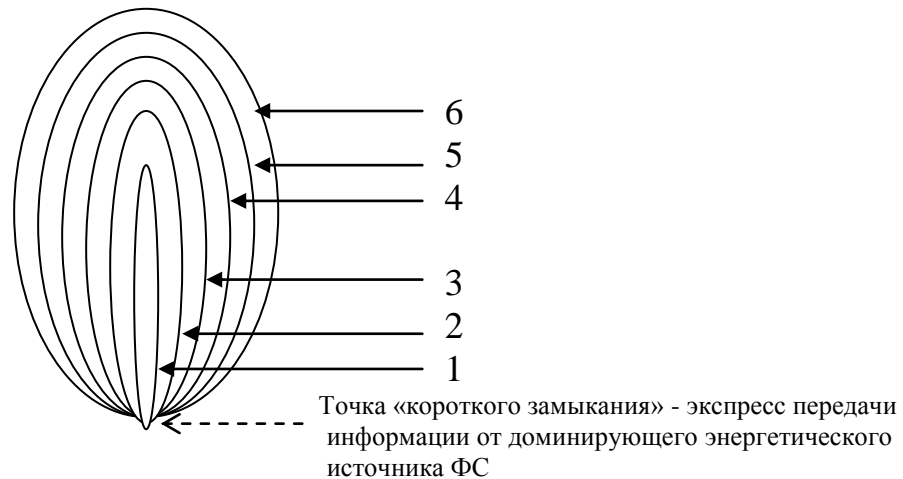


Схема иерархических объединений подсистем ЭИС человека (Шень - 6, 5; Ци - 4, 3; Цзин - 2, 1) имеет вид:



Иерархия встроенных систем ЭИС строится на иерархии результатов каждой подсистемы предыдущего уровня, а взаимосвязь между подсистемами может осуществляться не только через входы и выходы ФС каждого подуровня, но и минуя познающую, мобилизующую часть - первые три шага блок-схемы ФС, подключая сразу эфферентные пути подуровня или надуровня ЭИС – адаптивную, результирующую (удовлетворяющую доминирующую потребность) часть блок-схемы ФС (шаги 4-5-6), на основе «короткого замыкания». Адаптивная, результирующая часть ФС (см. блок-схему ФС) включает в АРД «распознающую» и «сравнивающую» ПРД с ПД составляющие, при этом сам поступающий импульс (сигнал) по схеме «короткого замыкания» воспринимается этой частью ФС как «решение» (выбор цели) – результат третьего шага полной блок-схемы модели ФС. Взаимосвязь подуровней ЭИС по принципу «короткого замыкания», минуя афферентный синтез («хозяина» целостной модели ФС), сокращает шестишаговую блок-схему до упрощенного варианта американской модели работы нервной системы Т.О.Т.Е (test – operate – test – exit), впервые приведенной в книге Дж.Миллера, Е.Галантера и К.Прибрама «Планы и структура поведения» почти на тридцать лет позже описания ФС, предложенного П.К.Анохиным.

Представленная П.К.Анохиным архитектура ФС и схема иерархических объединений подсистем говорят о динамичности и пластичности ФС, позволяющими быстро мобилизовать высшим уровням необходимые компоненты всех встроенных низших уровней и внезапно менять свои компоненты для достижения полезного результата – цели (аттрактора). П.К.Анохин в работе «Принципиальные вопросы теории функциональных систем» пишет: «... *все функциональные системы независимо от уровня своей организации и от количества составляющих их компонентов имеют принципиально одну и ту же функциональную архитектуру, в которой результат является доминирующим фактором, стабилизирующим организацию систем*».

Теория функциональных систем П.К.Анохина получила дальнейшее развитие в концепции системного квантования процессов жизнедеятельности, предложенной российским ученым Константином Викторовичем Судаковым. «Системоквант», по определению К.В.Судакова, - это дискретные (прерывные) системные процессы от формирования любой потребности (цели) до ее удовлетворения (достижения). Каждый «системоквант» реализуется ФС на энергетической основе и информационном наполнении доминанты – на основе ведущего параметра (фактора порядка) соответствующего подуровня ЭИС человека (Шень, Ци, Цзин). После удовлетворения доминирующей потребности (достижения цели - аттрактора) деятельностью ЭИС человека завладевает следующая ведущая по ментальной, эмоциональной и физиологической значимости потребность (доминанта) - строится новый «системоквант» доминирующей ФС, по отношению к которой другие ФС выстраиваются в иерархическом временном порядке. Такой принцип – принцип доминанты Алексея Алексеевича Ухтомского отражает сущность непрерывно происходящего обмена веществ, энергией и информацией при адаптации организма человека к изменениям внутренней и внешней среды. Этот принцип был сформулирован А.А.Ухтомским в 1922-23гг., ему принадлежат поучительные слова: «Суровая правда о нашей природе, что в ней ничего не происходит бесследно и что

«природа наша делаема», как выразился один древний мудрый человек. Из следов протекшего вырастают доминанты и побуждения настоящего для того, чтобы преодолеть будущее. Если не овладеть вовремя зачатками своих доминант, они завладевают нами. Поэтому, если нужно выработать в человеке продуктивное поведение с определенной направленностью действий, это достигается ежеминутным, неусыпным культивированием требующих доминант. Если у отдельного человека не хватает для этого сил, это достигается строго построенным бытом».

Выше приведена блок-схема первой части ФС П.К.Анохина (фигуры ТИ, яо 1-2-3) распознавание - фильтрация и выбор цели – мобилизация (сосредоточение ресурсов организма для достижения цели), и второй ее части адаптивной - самоприспосабливающейся и результирующей – достигающей цели (фигуры ЮН, яо 4-5-6) можно дополнить анализом алгоритма законченного действия (поведения) модели ЭИС человека на каждом из трех уровней: ментальном (Шень), психоэмоциональном (Ци), физическом (Цзин). Анализ блок-схем модели ФС на трех уровнях ЭИС человека для десенсибилизации энергии комплексов предлагается проводить по двум крайним – предельным параметрам, приводящим функционирование организма - системы к энергетическому дисбалансу – Всеразрушающему пути мортидо (М). Устранение (десенсибилизация) двух крайностей возвращает функционирование организма – системы на срединный (гармоничный) путь – Всеблагой путь либидо (L).

Истина о срединном пути была открыта тысячелетия назад. Согласно высказыванию Будды: «Есть две крайности, избегать которых обязан тот, кто ведет духовный образ жизни. Какие же это крайности? Одна – жизнь среди сладострастия, похотей, наслаждений: это низко, неблагоприятно, недуховно, недостойно, ничтожно. Другая – жизнь среди самоистязания: это грустно, недостойно, ничтожно. Совершенный, монахи, избёг двух крайностей и вступил на тот совершенный путь, где ум и взор его просветляется, на тот путь, который ведет к покою, познанию, просвещению, к Нирване».

Во всех основных мировых религиях срединный путь (Дао) является истинным, ведущим к целостности и гармонии личности, т.е. к свободе. «Человек высшей учености, узнав о Дао, стремится к его осуществлению. Человек средней учености, узнав о Дао, то соблюдает его, то его нарушает. Человек низшей учености, узнав о Дао, подвергает его насмешке». (Дао дэ цзин)

Чтобы срединный путь стал доступен человеку, ему необходимо перевести неосознаваемые импульсы «крайностей» Шень, Ци и Цзин на сознательный уровень – десенсибилизировать и сублимировать, т.е. достичь состояния контроля над ними, приобретая свободу выбора эффективного решения. Свобода выбора – это власть над своим поведением и возможность личной самоактуализации. Наличие в памяти – во втором блоке ФС ментальных, психоэмоциональных и физических блоков (защит) препятствует изменению личности, как в плохую, так и в хорошую сторону, т.е не позволяют человеку разрядить импульсы мортидо (М) на трех уровнях его ЭИС за счет отрицательной обратной связи – процесса торможения в познающей, мобилизующей части ФС. Защитные механизмы (блоки) формируются в памяти человека, как результат его отрицательного прошлого опыта, с целью его защиты от повтора этого опыта в будущем.

Блок – схему модели ФС на ментальном уровне (Шень) можно представить вербально и в ян (S, T, P, L) и инь (N, F, J, M) символах (знаках):

1 шаг	2 шаг	3 шаг	4 шаг (6 шаг)	5 шаг	6 шаг
Восприятие информации	Анализ и оценка информации	Принятие решения – выбор цели	Принятие плана и стратегии достижения цели (оценка результата поведения - самооценка)	Регуляция поведения и параметры результата целенаправленного поведения	Информационный метаболизм
S, N (P)	T, F (J)	N, S (P)	T, F (J)	S, N (P)	L, M

В юнговской типологии принято, что каждой их четырех функций ментального уровня (S, N, T, F) соответствует свой информационный канал:

1. в первом канале находится ведущая (доминирующая) функция, которая определяет информационную субъективность личности – ее подход к миру и адаптивность;
2. второй канал занят вспомогательной функцией, характеризующей продуктивность и творческую направленность личности;
3. третий канал занят менее развитой вспомогательной функцией, уязвимой для внешнего воздействия (противоположная функции второго канала);
4. в четвертом канале находится подчиненная, самая слабая функция (противоположная функции первого канала).

При информационном метаболизме каждая функция ментального уровня в каждом информационном канале работает как фильтр, пропускающий определенный вид информации лучше, чем другие:

- S – сообщает о том, что есть информация;
- N – сообщает о том, чего информация стоит;
- T – сообщает о том, что за информация;
- F – сообщает о том, какова ценность информации.

Сенсорика (S) и интуиция (N) отвечают за процесс восприятия информации, логика (T) и этика (F) – за процесс переработки информации. Если у человека ведущая функция связана с процессом восприятия информации, то он – иррационал (P), если ведущая функция связана с процессом обработки информации, то он – рационал (J). Иррациональность (P) и рациональность (J) формируются соответственно динамичностью (p) и статичностью (j) настроев ЭИС человека.

Акцентуация функций восприятия (S, N) и переработки информации (T, F), а также наличие других ментальных защит в памяти человека на первом и втором шаге блок-схемы ФС ограничивают выбор эффективного решения на третьем шаге блок-схемы ФС. Это отчетливо проявляется при словесной репрезентации человеком его субъективной модели мира и в соответствующем его поведении, как результате неэффективного действия на четвертом, пятом и шестом шагах блок-схемы ФС.

Согласно утверждению авторов нейро-лингвистического программирования Ричарда Бэнделера и Джона Гриндера, сообщая о своей модели мира, человек делает это посредством поверхностной структуры репрезентации, которая может содержать три процесса словесного моделирования: генерализацию (обобщение), опущение (удаление) и искажение. На субъективный взгляд автора этой монографии к трем процессам словесного моделирования следует добавить четвертый процесс - энергизацию. Эти процессы блокируют человеку путь к более богатому выбору в своем поведении (энергетической разрядке), т.е. обедняют его модель мира, представленную в неполной и искаженной вербальной репрезентации, вызывают у других людей непонимание. Источником наиболее полной репрезентации поверхностной структуры (сознательной структуры) является глубинная структура (бессознательная структура). Источником репрезентации содержания глубинной структуры является опыт (комплексы – m и доблести – l) человека, хранящийся в его памяти.

Обобщение заключается в применении правил к категориям, по отношению к которым они являются лишь частными случаями. Человек считает, что эти правила всегда истинны, и обращает внимание только на то, что их подтверждает, игнорируя исключения. Люди, склонные к обобщению, рассматривают мир в фиксированных категориях и не отличаются гибкостью. Среди них большую часть составляют логики (T).

Удаление в поверхностной структуре репрезентации модели мира происходит, когда нет слов для описания некоторых ее частей или о них умалчивается, а также когда их вообще не заметили. Тот, кто активно пользуется удалением в процессе мышления, нелогичен в рассуждениях, его трудно понять. При этом такие люди обладают сильной способностью к концентрации внимания (преобладает сенсорное восприятие) и умеют удалять всю ненужную информацию (чаще это сенсорика – S).

Искажение приводит к извращению (изменению) личного опыта человека – преувеличению или преуменьшению, добавлению того, чего не было и т.п. С одной стороны, оно ограничивает способность действовать и вызывает страдания, с другой – является основой творчества, художе-

ственного таланта и оригинальности мышления. Люди, искажающие свой опыт сильнее других, чаще имеют хорошо развитую интуицию – N.

Энергизация – употребление в речи «бренных» и других эмоциональных выражений - слов-стимулов мортидо приводит к смятению разума, потере спокойствия и гармонии. С одной стороны, энергизация связана с эмоциональной акцентуацией (F) и субъективизмом, с другой, при достижении определенной критической точки (точки бифуркации), человек может разрядить избыток напряженности с помощью плача, смеха или крика. Люди, способные к быстрой энергетической разрядке (чаще это этики – F), реже страдают психосоматическими заболеваниями, чем те, кто долго хранит в себе ментальные энергетические «блоки» - комплексы.

Для того чтобы снять напряжения на ментальном уровне и избежать соответствующего непонимания при наличии в поверхностной структуре репрезентации человека обобщения, удаления, искажения и энергизации, ему необходимо ответить на, уточняющие вербальную репрезентацию, вопросы:

Процессы	Возможные варианты слов и фраз в поверхностной структуре	Возможные варианты уточняющих вопросов
Обобщение	Никто, никогда, все, всегда, каждый раз, вечно и т.п.	Никто-никто? Никогда-никогда? Все - это кто? Всегда-всегда и сейчас? Каждый раз - это когда? Вечно – это сколько?
	Способен (не способен), могу (не могу), получится (не получится).	В чем и как это проявляется? Что произойдет, если сможете (получится)?
	Обязан (не обязан), должен (не должен).	Что произойдет, если ... ? Почему и кому вы обязаны (должны)? Почему бы и нет?
Удаление	Это, то, что-то, где-то, кто-то, когда-то, как-то.	Что (кто, где, когда, как) точно? Уточните пожалуйста, что (кто, где, когда, как)..... ?
	Я считаю, что он злой. Очевидно, определено, ясно, понятно и другие суждения.	Почему вы так считаете? Кто это определил? Откуда такие выводы?
	Им, они, никто (отсутствующие люди или предметы), сделали (пассивные глаголы).	Кто именно?
	Красивее, лучше, хуже, глупее, умнее, другие сравнения.	В сравнении с кем (чем) красивее? Лучше чего?
	Считали, думали, приняли (неконкретные глаголы)	Как именно сделали это?
Искажение	Не уверен, смогу ли я это сделать. Я думаю, что он это сделает.	Почему вы не уверены в себе? Что заставляет вас так думать?
	Страх, подавленность, впечатление, другие абстрактные существительные, полученные из глаголов.	Что вас пугает? Что давит на вас? Что оказало на вас такое впечатление?
	Он опять опоздал, (значит) он меня не уважает. Он не слушает меня, (следовательно) он хочет меня обидеть.	Вы действительно считаете, что он не уважает вас, и это основная причина его опоздания? Почему вы так решили?
	Вы ко мне плохо относитесь. Вы думаете, что я Другие догадки о чьих-то мыслях и суждениях.	Почему вы так думаете? Как вы пришли к такому мнению?
	Его действия меня злят. Он нервирует меня.	Какие его действия вызывают у вас злость? Какие его действия или черты характера вызывают ваше беспокойство?

Энергизация	Произношение фраз на повышенных тонах или, наоборот, очень тихо.	Повторите то, что вы сказали. Если не трудно, повторите еще раз эту фразу. Произнесите эту фразу два раза подряд.
	Бранные и другие нелитературные слова, чрезмерно усиливающие или ослабляющие энергетические составляющие поверхностной репрезентации.	Могли бы вы, сказать то же самое, но другими словами. Повторите эту фразу, но используя другие слова.
	Употребление кличек, оскорблений или навешивание «ярлыков», употребление при обращении только фамилии вместо полного имени.	Что, по вашему мнению, означает ... Как зовут человека, о котором вы говорите?

Согласно утверждению американского психолога Вирджинии Сатир, люди, пряча свою слабость (Тень), прибегают часто к четырем типам защитного поведения – моделям общения, блокирующим гибкость мышления:

Тип поведения	Цель защитного поведения	Упражнение для десенсибилизации «блока»
Расчетливый (компьютер) – преобладает установка анализ - NT .	Рассчитать все так, чтобы избежать угрозы.	Встать в неподвижную вертикальную позу, руки скрестить на груди, все тело напрячь и холодным, без эмоций голосом повторять фразу: «Если внимательно прислушаться к его речи, можно отметить много рациональных идей, которые могут быть реализованы». Можно повторять слова-стимулы, соответствующие логике и интуицу.
Заискивающий (миротворец) – преобладает установка сервис - SF .	Заискивать, чтобы другой человек не сердился.	Встать на одно колено, протянуть вперед руку (как нищий), поднять голову, как можно выше и жалобным голосом повторять в заискивающей манере фразы: «Все, что ты хочешь – это хорошо. Я здесь для того, чтобы сделать тебя счастливым». Можно повторять слова-стимулы, соответствующие этике и сенсорике.
Обвинитель (диктатор) – преобладает установка дело - ST .	Обвинять, чтобы другой человек считал его сильным.	Встать в позу обвинителя, положив одну руку на пояс, а другую руку с указательным пальцем направленным прямо перед собой протянуть вперед. С напряженным лицом, выкрикивая имена и упрекая всех окружающих, повторять фразы: «Ты никогда не делаешь правильно. Что с тобой происходит?» Можно повторять слова-стимулы, соответствующие сенсорике и логике.
Отстраненный (безумный) – преобладает установка духовность - NF .	Отстраниться настолько, чтобы игнорировать угрозу.	Соединив колени так, чтоб они были вывернуты внутрь, наклонить тело в одну сторону, а руки направить в другую, плечи сгорбить и двигаться рассогласованно в разные стороны. Певучим прерывистым голосом произносить фразы о чем-либо отвлеченном: «Возможно, там этого нет. Когда-нибудь все изменится». Можно повторять слова-стимулы, соответствующие интуицу и этике.

Тип	Темы для выбора слов-стимулов
T – логик	Анализ, расчет, закономерность, справедливость, обоснованность, логика, рассудок, план, система.
F – этик	Гармония, гуманность, чувства, эмоции, этика, искренность, доброжелательность, мягкость, сопереживание, доверие.
S – сенсорик	Практичность, конкретность, опыт, настоящее, реалистичность, действия, поступки, комфорт, уют, упорство, здесь и сейчас.

N – интуит	Идеи, фантазии, предчувствие, изобретательность, будущее, мечты, романтика, интуиция.
-------------------	---

Экстравертичность и интровертичность личности оказывает влияние, прежде всего, на преобладание направления движения жизненной энергии (сознательное на объект, бессознательное к субъекту у E - экстраверта; сознательное к субъекту, бессознательное на объект у I - интроверта) и соответствующих рецепторов информации (внешних – e; внутренних - i).

Блок – схему модели ФС на психоэмоциональном уровне (Ци) можно представить вербально и в ян (e, p, E, P, L, l) и инь (i, j, I, J, M, m) символах (знаках):

1 шаг	2 шаг	3 шаг	4 шаг (6 шаг)	5 шаг	6 шаг
Внешнее (внутреннее) раздражение	Центральная переработка	Реакция	Проприорецептивное раздражение (усиление или задержка реакции НС)	Переработка проприорецептивного раздражения	Энергетический метаболизм
i, e	p, j	i, e	E, I	P, J	L, M; l, m

Согласно К.Г.Юнгу, «... Мы цивилизованы в своей дифференцированной функции, в пределах которой обладаем свободой воли. В рамках подчиненной функции ни о какой свободе не может быть и речи. Это наша открытая рана, или, по крайней мере, открытая дверь, через которую может проникнуть все, что угодно...».

Две крайности на ментальном и психоэмоциональном уровнях, вызывающие невроз:

1. акцентуация ведущей ментальной функции модели личности;
2. активизация подчиненной функции.

Для определения своей ведущей функции можно задать себе всего три вопроса: «Что мне дается легче всего? Чем чаще всего я обычно занимаюсь? Что мне дается трудней всего?» Полученные ответы можно сравнить с краткой характеристикой «юнговских психологических типов»:

Тип	Краткая характеристика	Результат акцентуации
ET Мужской тип	<u>Экстравертивное мышление</u> этого типа людей направляет процесс их суждения на внешние объекты, факты, при этом объективное ориентирование получает некоторый перевес. Его жизненные проявления находятся в зависимости от интеллектуальных выводов, т. е. он подчиняется выведенной им же формуле (правилу) и считает, что окружающие должны ей тоже подчиняться. Среди людей этого типа нередко встречаются энциклопедически образованные люди, реформаторы, публичные обвинители и пропагандисты, занимающие четкую позицию.	Если у этого человека примитивно узкая «формула», то он является, как правило, тираном, самодовольным критиком, брюзгой, догматиком. От таких типов часто страдают члены их семей. Неполноценность чувств сказывается на личных интересах. Невроз перерастает в агрессивность.
EF Женский тип	<u>Экстравертивное чувство</u> этого типа людей определяет объект, как детерминанту, для него характерно прекрасное и гармоничное общение. То, что он не может почувствовать – не может и осмыслить, при этом подавляется мышление (логика), т. к. оно мешает чувствовать. Он легко входит в доверие и адаптируется. Если это женщина, то она, как правило, может полюбить только подходящего ей мужчину, отвечающего принятым требованиям.	Основная форма невроза для такого типа – истерия, с характерным для нее инфантильно-сексуальным миром бессознательных представлений. Как следствие – стремление к изменам и «новым» чувствам, переживаниям.

Для ET и EF рациональность (J) – функция разумного суждения и зависит больше от объективных данных.

Тип	Краткая характеристика	Результат акцентуации
ES Мужской тип	<u>Экстравертивное ощущение</u> – это ощущение, которое зависит в большей степени от объекта. Человек этого типа – самый большой реалист, очень часто пользуется своим опытом. Его желания направлены на конкретное получение физического наслаждения, что взаимосвязано с его моралью. При незначительной акцентуации - это человек осязаемой действительности, без склонности к рефлексии и без властолюбивых намерений. Не лишен любезности, нередко это веселый собутыльник или эстет, обладающий изысканным вкусом. Он подбирает очень хорошую (практичную) одежду и в соответствии со своими средствами. Этот тип людей хорошо ощущает и взаимодействует с внешним миром, все замечает и на все обращает внимание.	При заметной (значительной) акцентуации человек такого типа превращается в грубого искателя наслаждений или в беззащитного рафинированного эстета. Он способен к проявлению насилия, ревности. Ему свойственны различные фобии. Нередко у таких людей развивается хитрое крючкотворство, мелочная мораль, суеверная религиозность с ритуалами. Неврозы людей этого типа трудно лечить только разговорами, необходимо использовать эффективные «нажимы» - убеждения.
EN Женский тип	<u>Экстравертивная интуиция</u> – это активный творческий процесс, связанный с бессознательным восприятием. Психологическое приспособление, основанное на интуиции, у такого типа людей подавляет ощущение. Экстравертивная интуиция – это интуиция возможностей, способствующая тому, что человек такого типа не пребывает там, где общепризнанные, реальные ценности, а там, где имеются возможности. Он задыхается в стабильных, устоявшихся условиях, часто хладнокровно все бросает и хватается за новое. Среди представителей этого типа много биржевых дельцов, бизнесменов, продюсеров, инициаторов и политиков. Большая опасность для таких людей состоит в том, что они быстро растрачивают свои силы (живут недолго). Они часто предчувствуют свои заболевания и опасность.	При неврозе человек этого типа подпадает под власть бессознательного принуждения, педантичного резонерства и умничанья. Для него характерны ипохондрические, навязчивые идеи, фобии и различные, необъяснимые телесные ощущения.

Для ES и EN иррациональность (P) – функция, связанная с наивностью, беззащитностью, характеризует резкость и насилие.

Тип	Краткая характеристика	Результат акцентуации
IT Мужской тип	<u>Интровертивное мышление</u> связано с некоторой субъективностью, т. к. к фактам он относится со сдержанностью и использует их только для какого-либо доказательства, а не ради их самих. Люди такого типа склонны к втискиванию фактов в форму своего образа или к их игнорированию, если они мешают им развернуть их фантастические образы. При выработке идей они стараются их углубить, а не расширить. Их суждения холодны, непреклонны. Они ни с чем не считаются. Для них любое дело следует	При сильной акцентуации мышление таких людей нередко бесплодно, и можно охарактеризовать как создание теорий ради теорий. Они не любят критики, не гибки и косны в своем мышлении (консерваторы). Невроз у таких людей сопровождается

	начинать с очистки мозга от хаоса. Нередко это молчаливые жертвы честолюбивых женщин, холостяки-мизантропы с сердцем ребенка, с опаской относящиеся к женщинам.	внутренним изнурением и мозговым истощением и носит характер психастении.
IF Женский тип	<u>Интровертивное чувство</u> не позволяет человеку принориться к объективному, а ставит субъект над объектом. Люди такого типа часто молчаливы и труднодоступны. Чтобы сблизиться с ними, нужно определенное мастерство, они малообщительны и малоподвижны. Внешне они холодны и равнодушны, но чувства, которые они испытывают, очень сильны и постоянны. Устанавливая стандарты поведения в коллективе, они влияют на свое окружение и держатся с достоинством.	При акцентуации женщины этого типа проявляют беззащитное честолюбие. Их невроз проявляется в коварной жестокости, неврастеничности, при этом сильно страдает физическое здоровье (анемия и т. п.)

Для IT и IF рациональность (J) проявляется в эгоистичности и навязывает им психологию угнетенного.

Тип	Краткая характеристика	Результат акцентуации
IS Мужской тип	<u>Интровертивное ощущение</u> состоит в том, что рядом с ощущаемым объектом стоит субъект, и вносит свою поправку в объективное раздражение, что иногда приводит к полному подавлению чисто объективного воздействия. Интровертивное ощущение способствует постижению глубины, а не поверхности психологического мира, оно позволяет человеку такого типа ориентироваться больше по субъективной части ощущения, вызванной объективным раздражителем, у него вытеснена интуиция. Люди такого типа обычно спокойны, пассивны, им свойственно разумное самообладание. По его взгляду трудно понять, о чем он думает. Кажущаяся его медлительность обманчива, он может быть взрывным и резким.	При акцентуации у таких людей складываются отвратительные представления об объектах. При неврозе истерические черты уступают симптомам истощения.
IN Женский тип	<u>Интровертивная интуиция</u> направлена на внутренние объекты и воспринимает все, что происходит на дальних планах сознания. Интровертивная интуиция нередко способствует получению данных, связанных с опытом предшествующих поколений, имеющих большое значение для понимания действительности. О людях такого типа нередко говорят, что они обладают пророческим предвидением, это мистики-мечтатели, фантазеры, гении, религиозные пророки, шаманы.	Акцентуация уводит людей этого типа от действительности. Неврозы у этих людей проявляются в излишней навязчивости, привязанности к определенным лицам или объектам.

Для IS и IN иррациональность (P) проявляется в неуверенности, необоснованном смущении, скрытности, неспособности к коммуникации. Вся их деятельность направлена вовнутрь.

К.Г. Юнгом отмечалось, что для экстравертивных типов (E) опасность заключается в том, что они вовлекаются в окружающие их объекты и полностью в них теряются, что влечет возникновение нервных или телесных расстройств (дисгармонии) как компенсации, принуждающие их к недобровольному самоограничению. У них истерия является наиболее частой формой проявления невроза. А у интровертов (I) типичная форма невроза – психастения, сопровождающаяся большой истощенностью, сенситивностью и хроническим утомлением. Нередко их боязнь перед объектом развивает у них неспособность отстаивать свое мнение, страх подпасть под чужое влияние, недоверие к новому.

Чаще человек развивает две ментальные функции, находящиеся в первых двух информационных каналах, реже – три. Четвертая (подчиненная) функция больше всего связана с подсознанием – осуществляет связь с инстинктами и архетипами личности, поэтому человек не любит, когда ее затрагивают, и часто приходит от этого в ярость. Подчиненная функция - это кровотокающая рана личности. Если человек развил только функцию в первом информационном канале, то две вспомогательные функции во втором и третьем канале будут вести себя подобно подчиненной функции, формируя теневую сторону личности. Постоянно адаптироваться в окружающем мире только по первой функции человек устает, испытывает скуку и тогда переключается на вспомогательную творческую функцию во втором канале. Ассимилировать (сознательно использовать) можно также и третью функцию, как вспомогательную, а безболезненное обращение к четвертой функции возможно только с подключением воображения – в состоянии транса (альфа волн головного мозга). Достижение целостности личности – последовательная ассимиляция 1, 2 и 3 функций (адаптация по этим функциям) с добавлением в воображении возможных результатов по 4 функции возможно только на срединном уровне, т.е. без акцентуации первой функции. Активизация четвертой функции открывает дверь для неосознаваемых теневых импульсов:

1-я функция	4-я функция	Теневые импульсы
ET	IF	Самовлюбленность, наивность, привязанность к идеалам, вера в справедливость.
EF	IT	Вульгарность, театральность, примитивность и негативность суждений, циничность, неадекватность.
ES	IN	Мания преследования, уход от действительности, предчувствие и предвидение всего плохого: болезней, несчастий, катастроф и т.п.
EN	IS	Нравоучение, споры, неумелые – примитивные практические действия.
IT	EF	Скрытая бескорыстная привязанность, неразборчивость в людях.
IF	ET	Нерешительность, растерянность, пессимизм, ригидность, неуступчивость.
IS	EN	Дезинтеграция, хаос, негативизм, жуткие фантазии.
IN	ES	Растерянность, половое бессилие, отсутствие аппетита, низкая чувствительность к раздражителям, астения.

Свойства анализаторов определяют субъективность восприятия индивидом внутренней и внешней информации, т.е. его соответствующие психологические функции (Е, I). По локализации рецепторов (чувствительных нервных образований, воспринимающих раздражения из внешней или внутренней среды, преобразуя их в нервные сигналы) анализаторы бывают экстероцептивные (е) и интероцептивные (i). Теневые импульсы вынуждают интроверта (обычно медлительного, тихого, внешне спокойного) громко разговаривать, шуметь, жестикулировать, как экстраверт. Экстраверт, обладающий повышенной возбужденностью, жестикуляцией и энергичностью, в таких случаях может замкнуться, уйти в себя, стать малоподвижным и медлительным, как интроверт.

Синдромы дисбаланса ЭИС условно можно разделить на невротические (инь) – неврозы (чаще возникает отрицательная обратная связь в познающей, мобилизирующей части ФС, синдром возникает вследствие внутреннего конфликта: неврастения, истерия, фобии и т.д.) и психические (ян) - психозы (чаще возникает отрицательная обратная связь в адаптивной, результирующей части ФС, синдром, появляющийся при неспособности адаптации к изменившимся условиям среды: эйфория, депрессия, апатия и т.д.).

Процесс психологической коррекции личности можно провести через дезинтеграцию (анализ каждой информационной функции модели ЭИС человека) и последующую целостную интеграцию этих функций (синтез всех информационных функций модели ЭИС человека), используя шестишаговую блок-схему модели ФС. Условный рефлекс (процесс восприятия и переработки информации) формируется при прохождении шести шагов блок-схемы модели ФС, после подкрепления он запоминается и становится автоматическим. Для его коррекции можно мысленно (созна-

тельно) многократно повторить (отрефлексировать – ощутить, прочувствовать, осмыслить и вообразить) все шесть шагов ФС, изменяя результат соответствующих параметров восприятия и переработки информации путем повышения ценности (значимости) информации, обеспечивая целостность модели ЭИС – срединный уровень.

Гармонизация личности связана с переходом от «одномерного» знания (от акцентуации по ведущей функции) к многомерному пониманию (вовлечению в процесс познания и адаптации первых трех функций с мысленным воображением результатов от участия четвертой функции). Интегральное (целостное) познание основано на полноценном наблюдении (S), суждении (Т), переживании (F) и воображении (N). Целостность – это свободный информационный и энергетический метаболизм соответствующих ФС на ментальном (Шень) и психоэмоциональном (Ци) уровнях модели личности. Синдромы дисбаланса ЭИС человека есть следствие ошибочного выбора жизненного пути – пути мортидо (M), т.е. отсутствие свободы выбора. Человек ограничивает свои степени свободы (ценность информации) – вызывает напряженность (стресс) ЭИС и соответственно энергетический дисбаланс своими индивидуальными анализаторами (сенсорными системами) и стереотипами (устойчивыми условными и безусловными рефлексам - привычками, навыками), соответственно полученными по наследству и приобретенными в раннем детстве и последующем опыте.

Стереотипы поведения, как параметры личности могут вывести человека на путь мортидо (M) или на путь либидо (L). На путь мортидо (M) подталкивают человека отрицательные стереотипы, которые образуются, когда условия среды препятствуют быстрой его к ним адаптации.

Самостоятельное предотвращение или снятие (устранение) индивидом чрезмерного эмоционального напряжения для сохранения психологического гомеостаза часто происходит с помощью механизмов психологической защиты. Адекватным способом психологической защиты в большинстве случаев является лишь энергетическая сублимация (преобразование деструктивной энергии в творческую или другую приемлемую форму активности). Психологическая защита – это рефлекс рабства (патологическая адаптация) на психоэмоциональном уровне ЭИС человека. Она может загнать вглубь возникающие конфликты и образовать соответствующий «темный комплекс» - источник последующей внутренней напряженности и энергетической дисгармонии. Психологические защиты, как было уже отмечено, возникающие на втором шаге блок-схемы ФС, препятствуют изменению личности и в плохую, и в хорошую сторону.

Согласно Анне Фрейд, защитные механизмы основываются на двух типах реакций:

1. блокирование выражения импульсов в сознательном поведении;
2. искажение их до такой степени, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или отклонилась в сторону.

Психологами описано более 20 видов психологических защит, некоторые из них приведены в таблице:

Чаще у	Психологические защиты	Ликвидация последствий
Логиков - Т	<u>Вытеснение</u> - не только самый эффективный, но и самый опасный защитный механизм, его основной причиной является страх, результатом является недопущение в сознание или устранение из него болезненных чувств и воспоминаний, желаний и мыслей, которые сохраняются в бессознательном и вызывают внутреннюю дисгармонию – психосоматическое заболевание, которое вырывается наружу в виде соответствующих симптомов.	Ликвидация последствий вытеснения – осознание и осмысление вытесненной информации, переживание травм и реализация незавершенных дел (действий).
Этиков – Ф	<u>Подавление</u> – избегание волнующей (напрягающей) информации, отвлечение внимания от нежелательных осознаваемых аффекторных импульсов и конфликтов. Подавление происходит сознательно – волевым желанием, на основе этических мотивов, продукт подавления	Для ликвидации последствий подавления необходимо <u>отрефлексировать (осмыслить)</u> продукты подавления.

	находится в предсознательном.	
Интуитов - N	<u>Аскетизм</u> – один из вариантов подавления всех инстинктивных побуждений. Это бегство от действительности в мир иллюзий.	Борьба с аскетизмом – это возврат в состояние «здесь и сейчас».
Сенсорики - S	<u>Нигилизм</u> – отрицание ценностей, бегство от свободы. Для этого вида психологической защиты характерны параметры: мазохистские и садистские тенденции, деструктивизм, разрушение, конформизм, высокомерие, дерзость. Здесь защитный механизм выражается в отдельных негативных чертах характера и поведения.	Борьба с нигилизмом – осознание патологической опасности такого поведения, снятие мышечных блоков и эмоциональная разрядка.

Примером защитных типов поведения могут служить:

- чаще у экстравертов (E) – агрессия (нападение на «фрустратора» - причину, вызывающую переживание неудачи);
- чаще у интровертов (I) – аутизм (самозамыкание, «уход от фрустратора»);
- чаще у рационалов (J) – рационализация (объяснение своих желаний и действий ложными мотивами, «оправдание фрустратора»);
- чаще у иррационалов (P) – проекция (приписывание другим людям вытесненных зачастую «постыдных» побуждений и чувств, «перенесение на других фрустратора»).

По мнению многих ученых, средством освобождения личности от психологических защит могут быть:

- целостное развитие личности;
- достижение когерентности на всех трех уровнях ЭИС;
- рефлексия и формирование жизненно важных достижимых целей;
- самоактуализация – выявление и развитие своих способностей для достижения выбранных целей.

Причинами стресса и невротических проблем, согласно модели американского психотерапевта А.Лоуэна, ученика основоположника телесно – ориентированной терапии В.Райха, является нарушение свободного течения «биоэнергии» – импульсов (инстинктов – жизненных сил) в теле человека. Подавление стремлений (инстинктов – n, s, t, f) индивида к их свободному удовлетворению (рефлекс свободы - l) порождает боль в теле и патологическую адаптацию (рефлекс рабства - m) как реакцию на это подавление. Основной закон гармонии в биоэнергетике, по Лоуэну, состоит в том, что «*накопление энергии не может превышать ее расход*». Нарушение этого закона связано с нарушением гармоничного процесса обмена веществ (метаболизма – совокупности процессов анаболизма и катаболизма) в организме. Две крайности: замедленный метаболизм (преобладает анаболизм) приводит к избыточному весу, свойственному типу конституции 1а; ускоренный метаболизм (преобладает катаболизм) приводит к истощению – похуданию, свойственному типу конституции 2а. Блок – схему модели ФС на физическом уровне (Цзин) можно представить вербально и в ян (s, t, p, l) и инь (n, f, j, m) символах (знаках):

1 шаг	2 шаг	3 шаг	4 шаг (6 шаг)	5 шаг	6 шаг
Накопление простых молекул, доноров для анаболизма	Химический процесс	Синтез сложных молекул с накоплением энергии - анаболизм	Накопление сложных молекул, доноров для катаболизма	Ферментальные реакции	Расщепление сложных молекул с освобождением энергии - катаболизм
n, s (p)	t, f (j)	n, s (p)	t, f (j)	n, s (p)	l, m

С биоэнергетической точки зрения, равновесие (энергетический баланс) в трехмерной пространственной модели тела поддерживают три пары взаимно-перпендикулярных проекций равнодействующих жизненных сил (инстинктов). В первой вертикальной паре одна из компонентов равнодействующей тянет организм вверх (ян), а другая, тянет организм вниз (инь), во второй и

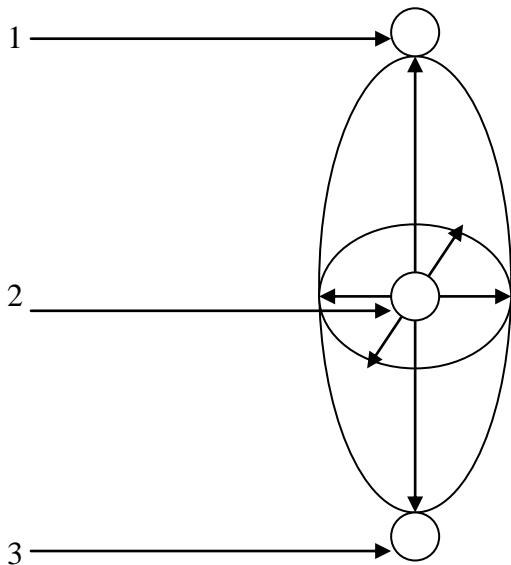
третьей горизонтальных парях одна (ян) из компонентов равнодействующей направлена горизонтально от центра вовне, другая (инь) – к центру.

Жизнь (функционирование ЭИС) находится в состоянии постоянных изменений благодаря взаимодействию этих пар сил, которые как бы перетягивают канаты по вертикали и горизонтали. Условным центром гармонии является срединный пункт в движении «энергетического маятника», т.е. его равномерное (гармоничное) движение вокруг среднего энергетического центра (ян-инь-равномерный режим). Любая длительная задержка «энергетического маятника» в верхнем или нижнем энергетических центрах (инь – замедленный режим), т.е. доминирование статичности (неподвижности, замедленности – j), или чрезмерное возрастание интенсивности колебаний «энергетического маятника» вокруг среднего центра (ян-ускоренный режим), т.е. доминирование динамичности (подвижности, быстрой изменчивости – p), приводят ЭИС человека к бифуркации (неустойчивости, дисгармонии, хаосу). При биоэнергетическом моделировании эти две крайности – чрезмерные статичность (j) и динамичность (p) возникают при определенных ограничениях свободного движения «энергетического маятника» (жизненных сил) в теле человека.

Свободному движению «энергетического маятника», согласно А.Лоуэну, чаще всего препятствуют мышечные блоки тела, которые взаимосвязаны с «замороженной» энергией комплексов. Свобода, грация и красота – естественные отличительные особенности каждого живого организма. Свобода – это отсутствие внутренних ограничений (мышечных блоков) потоку жизненной энергии, грация – выражение этого потока в движении, а красота – это проявление внутренней гармонии, порожденной этим потоком. Все это означает здоровое тело, следовательно, здоровую психику.

Энергетические центры тела:

- 1 – Верхний центр = голова = мозг, сознание = психические функции;
- 2 – Средний центр = сердце = эмоции, органы = пищеварительные функции;
- 3 – Нижний центр = половые органы = репродуктивные функции.



Тело (конституция) и психологические функции имеют свою филогенетическую (эволюционную) историю, и значит - соответствующее взаимовлияние, но не абсолютное. Согласно Юнгу, небрежение конституцией приводит к болезненному нарушению, пренебрежительное отношение к унаследованной структуре психики делает то же самое.

Диагноз в телесно-ориентированной терапии – это суждение аналитика о доминирующих тенденциях в структуре характера пациента, которые связаны с врожденной конституцией и ее изменением под действием травматических переживаний ранних лет жизни, раскрываемых в психоаналитическом исследовании невротического поведения. В характере, по утверждению А.Лоуэна, отчетливо проявляется зависимость психического функционирования от биоэнергетических процессов:

Внешние признаки и свойства акцентуированных типов

ES - «Садистский» тип акцентуации - вид неряшливый, взгляд агрессивный, губы чаще полные и широкие. Шея мускулистая. Массивный лоб, волевой рот, тяжелый квадратный или круглый подбородок. Голова несколько наклонена вперед. Сильно развита икроножная мускулатура и мышцы передней стороны бедер. Тело плотное и подвижное. Чаще склонен к полноте. «Крепко стоит на земле». Ригидность наблюдается в области таза и плеч. Преобладающее направление передачи энергии в меридианах – центробежное, с отсутствием энергетических «якорей» (без какой-либо задержки в верхнем и нижнем энергетических центрах).

EN - «Оральный» тип акцентуации - голова устремлена вперед, глаза горят. Движения резкие, без изящества. Сидя, часто притопывает ногами, барабанит пальцами по столу, почесывает нос, кусает ногти. При разговоре энергично жестикулирует. Ему трудно усидеть на одном месте. Мышцы недостаточно развиты. Грудная клетка «сплюснутая», нередко сутулится. При дыхании живот неподвижен. Нижняя часть тела развита хуже верхней части. Плечи часто отведены назад, голова – вперед. Ригидность наблюдается в стопах ног, груди, шее, кистях рук, тазу. Преобладающее направление передачи энергии в меридианах – центробежное, с отсутствием энергетических «якорей» (без какой-либо задержки в верхнем и нижнем энергетических центрах).

EF - «Истерический» тип акцентуации - взгляд оценивающий, высокомерный, нос приподнят. При походке женщины часто «раскачивают» бедрами. Дыхание неглубокое и частое, грудь «наполнена» воздухом, диафрагма напряжена, живот напряжен. Спина ригидная, шея зажата, а голова фиксирована в вертикальном положении. Таз отведен несколько назад и зажат. Передняя часть тела жесткая. От основания черепа до крестца наблюдается «одеревенение». Верхняя часть тела более ригидная, чем нижняя. Преобладающее направление передачи энергии в меридианах – центробежное, с относительной задержкой в головном (мозг) или генитальном (половые органы) энергетических центрах.

ET - «Нарциссический» тип акцентуации - живые глаза, твердая и решительная нижняя челюсть. Лицо худощавое, прямоугольное, мускулистое. Тело гармонично развито. Организм не гибок, походка армейская. Напряжения в области шеи, челюсти, нижней части спины, в стопах. Все тело кажется «одеревенелым». Руки часто скрещены на груди. Неловок, движения механические. Преобладающее направление передачи энергии в меридианах – центробежное с относительной задержкой в головном (мозг) или генитальном (половые органы) энергетических центрах.

IS - «Мазохистский» тип акцентуации - вид чаще несколько сутулого (сгорбившегося) крепыша, бедра и ягодицы массивны, шея толстая. Лицо выражает муки, взгляд печальный и злой. Слегка припухшие губы и нижняя часть носа. Плечи несколько приподняты. Мышцы нижних конечностей ригидные. Походка пружинистая. Склонен скорее к полноте. Преобладающее направление передачи энергии в меридианах – центростремительное, с отсутствием энергетических «якорей» (какой-либо задержки в верхнем и нижнем энергетических центрах).

IN - «Шизофренический» тип акцентуации - застенчивая улыбка (как у ребенка). Тело узкое, словно сжато, плечи опущены, заметная сутулость, дыхание поверхностное (неглубокое). Слабая мышечная система. Руки безвольно висят по бокам, ноги нетвердо стоят на земле. Голова выдвинута вперед, глаза «бегают» или опущены вниз, кажется, что смотрит в даль, голос тихий. Мало внимания обращает на свой облик. Поток импульсов жизненных сил в мышцах прерывается или ослабевает в суставах. Передача энергии заблокирована в тыльной стороне шеи, а иногда и в затылке. Преобладающее направление передачи энергии в меридианах – центростремительное, с отсутствием энергетических «якорей» (какой-либо задержки в верхнем и нижнем энергетических центрах).

IF - «Пассивно-женственный» тип акцентуации - взгляд обращен в себя. Внешне спокоен. Голос мягкий, манеры интеллигентные. Миловидное лицо, женственное телосложение. Относительно мало подвижен. Напряжение приходится на глубокие мышцы, поверхностная мускулатура относительно мягкая. Верхняя часть тела высоко «заряжена» и ригидная, нижняя часть массивная. Передача энергии заблокирована в области горла, челюсти и груди. Чаще вежлив и пассивен. Преобладающее направление передачи энергии в меридианах – центростремительное, с относительной задержкой в головном (мозг) или генитальном (половые органы) энергетических центрах.

IT - «Шизоидный» тип акцентуации - взгляд часто направлен себе под ноги. Лицо астеническое, незмоциональное. Нос удлиненный или средней длины, мужчины часто носят усы. На теле нередки шрамы или татуировки. Говорит тихо, дыхание поверхностное. Верхняя часть тела несколько зажата, голова часто поворачивается вместе с плечами. Глубокое напряжение в основании черепа или в мышцах челюсти. Зажимы в локтях и коленях вызывают нескоординированность движений. Преобладающее направление передачи энергии в меридианах – центроостремительное, с относительной задержкой в головном (мозг) или генитальном (половые органы) энергетических центрах.

Регулярное выполнение физических упражнений высвобождает (десенсибилизирует) заблокированную жизненную энергию и повышает способность человека получать удовольствие. Основные упражнения, применяемые в телесно-ориентированной терапии:

№	Сегменты	Мышечные панцири	Упражнения
1	Глаза	Мышечный панцирь глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз, сдерживает эмоции страха и ужаса.	Максимальное раскрытие глаз (как при страхе), свободное вращение и движение глаз слева направо и наоборот.
2	Рот	Мышечный панцирь включает мышцы подбородка, горла, затылка. Панцирь проявляется в сжатой челюсти, сдерживает эмоции плача, крика, гнева, сосания, гримасничанья.	Имитация плача и рвотных движений, произношение звуков, мобилизующих губы.
3	Шея	Мышечный панцирь включает глубокие мышцы шеи и языка, сдерживает эмоции гнева, крика и плача.	Имитация крика, воплей, рвотных движений.
4	Грудь	Мышечный панцирь включает широкие мышцы груди, плеч, лопаток, сдерживает эмоции смеха, плача, страстности.	Дыхательные упражнения, включающие глубокие вдохи, задержки дыхания и полные выдохи. Удары руками.
5	Диафрагма	Мышечный панцирь включает мышцы внутренних органов и позвоночника, выражается в выгнутости позвоночника вперед, сдерживает эмоции гнева и ярости.	Поднятие и опускание диафрагмы, упражнения на гибкость позвоночника (прогибы туловища вперед и назад).
6	Живот	Мышечный панцирь включает мышцы живота и спины, сдерживает эмоции страха нападения, злости и неприязни.	Массаж живота.
7	Таз	Мышечный панцирь включает мышцы таза и конечностей, выражается в вытянутости таза назад, сдерживает эмоции возбуждения, гнева и удовольствия.	Удары ногами и тазом по кушетке.

Под поведением человека в общем смысле можно подразумевать реализацию его функциональными системами действий на трех уровнях – Шень, Ци и Цзин. Поэтому приведенные выше утверждения можно эффективно использовать для построения целостного метода коррекции (саморегуляции) ЭИС человека на всех трех уровнях одновременно, применяя последовательно анализ (разбор каждого из шести шагов отдельно) и синтез (соединение шести шагов в единое целое) поведения (действия) функциональной системы, вызывающего состояние мортидо (М).

Уровень Шень

1 шаг	2 шаг	3 шаг	4 шаг (6 шаг)	5 шаг	6 шаг
Восприятие информации	Анализ и оценка информации	Принятие решения – выбор цели	Принятие плана и стратегии достижения цели (оценка результата поведения - самооценка)	Регуляция поведения и параметры результата целенаправленного поведения	Информационный метаболизм
S, N (P)	T, F (J)	N, S (P)	T, F (J)	S, N (P)	L, M

Уровень Ци

1 шаг	2 шаг	3 шаг	4 шаг (6 шаг)	5 шаг	6 шаг
Внешнее (внутреннее) раздражение	Центральная переработка	Реакция	Проприорецептивное раздражение (усиление или задержка реакции НС)	Переработка проприорецептивного раздражения	Энергетический метаболизм
i, e	p, j	i, e	E, I	P, J	L, M; l, m

Уровень Цзин

1 шаг	2 шаг	3 шаг	4 шаг (6 шаг)	5 шаг	6 шаг
Накопление простых молекул, доноров для анаболизма	Химический процесс	Синтез сложных молекул с накоплением энергии - анаболизм	Накопление сложных молекул, доноров для катаболизма	Ферментальные реакции	Расщепление сложных молекул с освобождением энергии - катаболизм
n, s (p)	t, f (j)	n, s (p)	t, f (j)	n, s (p)	l, m

При коррекции сложного поведения человека каждый из шести шагов блок-схемы ФС можно разбить на соответствующие компоненты и провести их анализ-синтез на более низком уровне:

1 шаг		2 шаг		3 шаг		4 шаг (6 шаг)		5 шаг		6 шаг	
1		1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5		5	
6		6		6		6		6		6	

Анализ компонентов и параметров поведения ЭИС человека позволяет определить две крайности (симптомы «сладострастия» - старого ян и «мученичества» - старого инь), а синтез позволяет выбрать «срединный» путь, путь успешной самоактуализации личности - восстановления гармонии ЭИС на трех уровнях (Шень, Ци, Цзин). Акт самоактуализации – это действия личности, завершающиеся достижением сознательно поставленных перед собой целей (аттракторов либидо L), вызывающие положительные переживания. Процесс самоактуализации (эволюции ЭИС) личности возможен при полном выявлении и развитии индивидуальных возможностей (параметров) ее Самости.

«Человек, умеющий управлять собой, может эффективно управлять другими людьми». Менее чем 1% людей обладает врожденной способностью к саморегуляции, остальные 99% способны научиться этому. Фраза *«познай самого себя»* с древних времен является ключом, открывающим дверь к саморегуляции и самоактуализации личности.

Свобода есть естественная способность человека к самоактуализации. Известному французскому писателю и философу Вольтеру (Мари Франсуа Аруэ) принадлежат слова: *«Свобода состоит в том, чтобы зависеть только от законов».*

Модель системного принципа регуляции организма человека, предложенная П.К.Анохиным, можно использовать для построения саморегулирующейся системы управления социумом (организацией, предприятием и т.п.), т.к. для различных сложных открытых систем справедлив принцип подобия: системы различных уровней подчиняются общим законам синергетики.

Психофизиология – наука не только о физиологических, но и о нейронных механизмах психических процессов, состояний и поведения животных и человека, интегрирующая различные дисциплины, изучающие работу мозга, в единую нейронауку. Нейронаука о функциональных системах является составной частью одного из самых молодых и перспективных направлений научной мысли – синергетики.

МЕТОД «ЕВРАЗИЯ» ЧАСТЬ 1

Экспресс - тренинг «коррекция личности»

Желая что-то сжать, сначала растяни его.

Желая что-то ослабить, сначала усиль его.

Желая что-то уничтожить, позволь этому сначала расцвести.

Желая что-то отнять, сначала дай это.

Это и зовется утонченно-искусным просветлением.

Мягкое и слабое побеждает твердое и сильное...

Лао-цзы

Отклонение от срединного пути либидо (L) при длительном функционировании ЭИС человека в ян – ускоренном режиме с обострением или в инь – замедленном режиме без обострения приводит к ментальному (информационному), эмоциональному и физическому перенапряжению (состоянию мортидо (M)) или торможению (энергетическому застою) – сбою функций саморегуляции организма (нарушению гомеостаза). Саморегуляция ЭИС человека – свойство (параметр) Самости, отражающее успешное завершение действий шестишаговой модели функциональной системы (ФС) на ментальном (Шень), психоэмоциональном (Ци) и физическом (Цзин) уровнях при достижении жизненно необходимых целей. Синергетический метод саморегуляции «ЕВРАЗИЯ» основан на сознательном применении человеком различных топологически выверенных недирективных воздействий на собственный организм для гармонизации познавательного-адаптивных процессов ФС и их когерентности (согласованности) на всех трех уровнях ЭИС. Коррекция установки, настроения и самочувствия человека положительно отражается на его здоровье и эффективности поведения, т.е. возвращает его на срединный путь либидо (L).


Метод «ЕВРАЗИЯ» характеризуется трехуровневым воздействием на системно-организованные индивидуально-типические параметры функциональной структуры процессов саморегуляции личности. Он основан на синтезе всеобщих законов синергетики, древней философии, современной рефлексотерапии и психологии (психотерапии), является системой взглядов - научным мировоззрением на решение проблем личности.

Энергетический дисбаланс, вызванный незаконченным действием ян и инь импульсов жизненных сил (защипыванием ФС) на каждом из трех уровней (Шень, Ци, Цзин), формирует очаги «извращенной» энергии (извращенные ощущения, чувства и мысли), которая в виде пространственных энграмм памяти концентрируется («замораживается») в подсознании подобно сжатой пружине, отнимающей жизненную энергию у всей ЭИС для ее сдерживания. Такое перераспределение энергии (дисбаланс) в организме человека нарушает нормальное (гармоничное) функционирование различных энергетических подсистем человека и требует разрядки извращенной энергии (причины дисгармонии) или ее сублимации.

При энергетическом подходе к определению жизненных сил человека - его потребностей (стремлений) следует различать: потребности тела (потребность в разрядке энергии Цзин) – физический уровень; потребности психики (потребность в разрядке энергии Ци) – психоэмоциональный уровень; потребности разума (потребность в разрядке энергии Шень) – ментальный уровень.

Задача человека, как живой энергоинформационной системы – удовлетворить свои потребности (стремления на каждом уровне), не вступая при этом в конфликт ни с самим собой (с «Я» - идеалом), ни с окружающими людьми - внешним миром, т.е. не вызывать новых напряжений. Удовлетворение потребностей (энергетическая разрядка) на срединном пути либидо (L) приближает человека к цели – достижению гармонии с самим собой, окружающим миром и к ощущению чувства безопасности (свободы от беспокойства – напряжения). Избежать крайностей (уйти с пути мортидо (M)) можно при полном освобождении (чистке) тела, души и разума от «замороженной» энергии «темного» комплекса проблем, на основе ее соответствующей десенсибилизации (уменьшения значимости) и сублимации (переключение остатков извращенной энергии на творчество). Эта задача может быть решена самостоятельно каждым человеком, если он познал себя – свою модель личности (компоненты и параметры ЭИС) и освоил метод обучения ФС новым паттернам (моделям, образцам) функционирования для достижения жизненно необходимых целей.

Алгоритм тренинга «коррекции личности»:

№	Инструменты	Действия	Примечание
1	Программа «TYPOLOGY-2002» (экспресс-тест).	Определить один из 64 (16) психологических типов, соответствующий тестируемому.	Возможно экспресс тестирование по внешним признакам и по почерку (типология К.Г.Юнга).
2	Перечень слов-стимулов мортидо для соответствующего типа личности.	Выбрать пару слов-стимулов мортидо. Нарисовать ассоциативные образы черным фломастером на темных листах.	Возможно использование ассоциативного теста, предложенного К.Г.Юнгом.
3	Перечень слов-стимулов либидо для соответствующего типа личности.	Выбрать пару слов-стимулов либидо. Нарисовать ассоциативные образы цветными фломастерами на белых листах.	Возможно использование ассоциативного теста.
4	Тренажер со словами-стимулами мортидо и соответствующими рисунками. 	Закройте глаза, напрягите максимальное количество мышц головы, туловища, рук и ног, удержите напряжение 1 – 2 минуты, откройте глаза. Движение глаз слева направо в такт загорания лампочек на тренажере с мысленным повторением слов-стимулов мортидо в течение 3-х минут. Затем в течение 2-х минут визуализация образов мортидо с закрытыми глазами.	Возможно одновременное прослушивание в наушниках ритмичной музыки в течение 5-ти минут.
5	Тренажер со словами-стимулами либидо и соответствующими рисунками. 	Закройте глаза, расслабьте максимальное количество мышц головы, туловища, рук и ног, удержите расслабление 1 – 2 минуты, откройте глаза. Движение глаз слева направо в такт загорания лампочек на тренажере с мысленным повторением слов-стимулов либидо в течение 3-х минут. Затем в течение 2-х минут визуализация образов либидо с закрытыми глазами.	Возможно одновременное прослушивание в наушниках релаксирующей музыки в течение 5-ти минут.
6	Тренажер со словами-стимулами мортидо и либидо. 	Движение глаз слева направо в такт загорания лампочек на тренажере с мысленным повторением слов-стимулов мортидо и либидо в течение 3-х минут. Затем в течение 2-х минут визуализация образов либидо с закрытыми глазами.	По окончании тренинга необходимо отдохнуть в течение 15-ти минут и выполнить идеомоторные движения рук при закрытых глазах в течение 2-х минут.



С целью проверки результатов сублимации деструктивной энергии слов-стимулов мортидо тестируемому предлагается отрефлексировать свое энергетическое состояние (ощущения, чувства и мысли) при произношении слова-стимула мортидо. При недостаточной десенсибилизации корректируемого состояния экспресс-метод можно повторить еще раз.

После каждого сеанса тренинга требуется отдых в течение одного часа и не рекомендуется приступать к действиям, требующим особой осторожности и внимания.

МЕТОД «ЕВРАЗИЯ» ЧАСТЬ 2

Экспресс – тренинг «коррекции взаимоотношений»

Вне дома относись к людям так, будто встречаешь важных гостей.
Народом руководи так, будто совершаешь важный жертвенный обряд.
Не делай другим того, чего себе не желаешь,
И тогда ни в стране, ни в семье не будет недовольных.

Кун-цзы

После успешного проведения первой части тренинга «коррекция личности» равнодействующая вектора поведения человека ориентирована на достижение поставленной цели – самоактуализацию личности. На пути к самоактуализации могут возникнуть надсистемные проблемы, для преодоления которых предлагается использовать вторую (результатирующую) часть метода «коррекция взаимоотношений» - психофизиологический коучинг на основе алгоритма творческого решения системных проблем (АТРСП).

Творческий образ жизни доступен каждому, для этого не нужны особые прирожденные способности или сверхблагоприятные условия. Творческая личность стремится к творческой цели, а внешние обстоятельства часто мешают ей. Перевод тяжелых проблем в решаемые задачи с помощью коучинга сокращает время достижения личностью самоактуализации.

Термин коучинг произошел от английского слова коуч (фургон, вагон) – транспортное средство, которое перевозит человека или группу людей из некоторого начального местоположения в желаемое. Ведущий тренер поведенческих навыков, всемирно известный мастер НЛП Роберт Дилтс в своей книге «Коучинг с помощью НЛП» дает следующее определение «... коучинг - это процесс, в ходе которого отдельным людям и целым коллективам помогают действовать продуктивно и максимально реализовывать свои способности». Другими словами, коучинг – это инструмент – тренинг для самоактуализации личности. С маленькой буквы коучинг – улучшение ситуации; с большой буквы коучинг – достижение цели в социуме.

Время – самый драгоценный и универсальный ресурс, который есть у человека. Талантливый и удачный человек тратит на результат времени меньше, чем обычный. Поэтому обычному человеку необходимо научиться делать что-либо быстрее – на автомате (выработать соответствующие условные рефлексy), чтобы стать удачливым.

Для формирования активного творческого мышления, согласно алгоритму законченного действия – АТРСП, необходимы как минимум шесть качеств (параметров модели ФС):

1. Восприятие информации «глазами ребенка», как новую, не имеющую аналогов.
2. Анализ и оценка информации с учетом мотивации и опыта.
3. Наличие достойной цели - новой (или недостигнутой), значительной, общественно-полезной.
4. Умение программировать достижение поставленной цели.
5. Большая работоспособность по выполнению намеченных планов, умение решать творческие задачи в выбранной области, владение техникой преодоления противоречий на пути к цели.

6. Готовность "держать удар": отстаивать свои идеи, выносить непризнание, непонимание. Результативность: на пути к конечной цели должны регулярно вырабатываться промежуточные результаты.

Алгоритм творческого решения надсистемных проблем (АТРСП) – это код собственного процесса мышления, которым человек может воспользоваться так, как это было задумано Всевышним (Создателем).

Если человек думает, что у него есть проблема, то она у него есть. Если человек думает о результате и цели, то любые встречающиеся у него на пути проблемы могут быть разрешены, т.к. у этого человека их не существует. Вместо проблемы оптимист имеет возможность достичь цели, т.е. перейти из настоящего состояния в состояние достижения результата (цели).

Переход ориентированности на проблему к ориентированности на ее решение – дает первая часть метода «Евразия», вторая часть этого метода служит инструментом для ее решения – достижения цели в социуме.

При достижении цели гораздо лучше положиться на свою настоящую сущность – свой тип личности и попытаться стать лучше, чем пытаться привыкнуть к роли, которая человеку абсолютно не подходит. Другими словами, решение проблем необходимо строить на основе активизации - ассимиляции 3-х ведущих функций личности и на воображении ситуации по 4-й его функции. Отправным пунктом на пути к высоким личным и профессиональным достижениям является критический взгляд на свои сильные и слабые функции. Самооценку следует начать с определения своего типа личности, т.е. с анализа своих слабых и сильных сторон личности.

Решение проблем в социуме на основе АТРСП меняет стиль мышления человека, оно перестраивается и становится более глубоким, управляемым – системным, способным воспринимать информацию о сигнале и обстановке всесторонне, во всем многообразии.

Алгоритм психофизиологического коучинга – это конкретные шаги для эффективного достижения цели на основе научной теории, а не бессистемный перебор различных вариантов. АТРСП снабжен правилами, нарушение которых можно определить, если вновь перечитать принципы холистической логики и диалектики, приведенные в первой главе настоящей книги с учетом соответствующей иерархии систем:

№	Подсистема: атомно-клеточный темпомир	ЭИС человека: Шень-Ци-Цзин	Надсистема: социальный темпомир
6	Клеточный уровень	Параметры мышления. Установка на вид деятельности (Шень)	Всемирная организация
5	Белковые структуры (ДНК → РНК → белок)	Компоненты высшей нервной деятельности (ВНД).	Уровень организации государства или союза государств
4	Длинные молекулы с генетической информацией - ДНК	Параметры нервной системы. Темперамент (Ци)	Уровень организации региона или государственных институтов
3	Молекулярные соединения – органические соединения (аминокислоты и др.)	Компоненты нервной системы.	Уровень организации предприятия (учреждения)
2	Химические соединения различных атомов	Тело – конституция (Цзин)	Уровень организации группы (социум)
1	Атомы (элементы таблицы Менделеева)	Многоклеточные организмы (органы)	Дуэт, семья (муж и жена)

В начале решения надсистемных проблем человеку следует прекратить волноваться, суетиться, необходимо собрать разностороннюю информацию о проблеме, сведя проблемную ситуацию к конкретному проблемному состоянию, задав себе следующие вопросы: «Что у меня плохого?», «Какая у меня проблема?», «Как я хочу изменить проблемную ситуацию?».

Затем предлагается взглянуть на решаемую проблему в целом на основе 3-х шаговой упрощенной схемы «сигнал – действие – результат», иначе «исходные данные – действия – решение проблемы». После предварительного ответа на вопросы трехшаговой схемы можно приступить к решению системной проблемы на основе АТРСП.

Исходные данные: Какая у меня проблема?

Действия: Как я хочу изменить проблемную ситуацию?

Решение проблемы: Какое решение проблемы меня устроит?

Под надсистемной проблемой чаще подразумевается конфликт между компонентами социума при их взаимодействии, вызывающий соответствующее обострение противоречий. Конфликты являются неотъемлемой частью современной жизни. Условно конфликты делят на четыре типа: внутриличностный (внутрипсихический), межличностный, конфликт между личностью и группой, межгрупповой конфликт. Внутриличностный конфликт - это порождение амбивалентных (двойственных, противоположных) стремлений объекта, т.е. форма взаимодействия противоположных импульсов его бессознательного и сознательного, вызывающих энергетический дисбаланс ЭИС (напряжение, стресс). Управление внутриличностными конфликтами, т.е. восстановление гармонии личности возможно на основе первой – мобилизующей части метода «ЕВРАЗИЯ». Управление надсистемными конфликтами (межличностным, между личностью и группой, межгрупповым) возможно на основе второй – результирующей части метода «ЕВРАЗИЯ», т.е. на основе АТРСП, рассматривая конфликт как задачу, которая должна быть решена. Учитывая принцип подобия, для упрощения моделирования решения такого типа задач в конфликтной ситуации будут рассматриваться только два конфликтующих компонента и их окружение. Каждый из двух конфликтующих компонентов будет моделировать как личность, так и группу (представителя группы) на соответствующем уровне надсистемы, при этом один из них играет роль субъекта – источника активности (ян), а другой играет роль объекта (инь), относительно которого происходит целенаправленное действие субъекта. В модели конфликтной ситуации объект противостоит субъекту. Задачу управления конфликтом можно свести к задаче управления параметрами объекта и субъекта на основе слов Ливия Титу: «*Достигнутый мир лучше и надежнее ожидаемой победы*».

Алгоритм творческого решения системных проблем (АТРСП):

Исходные данные: Какая у меня проблема?

Действия: Как я хочу изменить проблемную ситуацию?

Решение проблемы: Какое решение проблемы меня устроит?

1. Восприятие информации.

Вопросы	Ответы
Какие основные параметры (свойства) проблемы вы можете перечислить?	
Кто вовлечен в конфликт? (объект, субъект, дополнительные компоненты системы)	
Что лежит в основе источника проблемы?	
Какие взаимоотношения имеете вы с другими компонентами проблемной ситуации, и как это может повлиять на ее разрешение?	
Знаете ли вы о функционировании вашей системы с включенными вами в нее компонентами?	
Какие люди из других групп (систем) могут иметь в будущем отношение к этой проблеме и ее решению?	

2. Анализ и оценка информации.

Вопросы	Ответы
В чем состоит основное противоречие между объектом и субъектом системной проблемы?	
Какие внутренние перемены следует провести, чтобы изменить способ взаимодействия объекта и субъекта системной проблемы?	
Представьте, как бы выглядела системная проблема, если вы усилите до максимума основное противоречие между объектом и субъектом?	
Что противоположно проблемному состоянию?	
Какие ваши ценности (потребности) затронуты конфликтной ситуацией?	
Каким образом вы решали подобную ситуацию в прошлом?	

3. Принятие решения – выбор цели.

Вопросы	Ответы
Опишите пространство, в пределах которого возник конфликт (проблема).	
Определите имеющиеся ресурсы времени для разрешения конфликта (проблемы).	
Опишите, какими личными ресурсами вы обладаете для разрешения проблемной ситуации.	
Опишите долгосрочную системную цель.	
Опишите промежуточные цели, которые необходимо достичь.	
Опишите препятствия, которые следует преодолеть сейчас для достижения цели.	

4. Принятие плана и стратегии достижения цели.

Вопросы	Ответы
Что желательно получить в идеальном варианте решения проблемы при достижении долгосрочной цели?	
Перечислите параметры желаемого результата, критерии их оценки и сроки исполнения.	
Что необходимо сделать для достижения конечного долгосрочного результата?	
Какие ресурсы и условия для этого необходимы?	
Что необходимо немедленно сделать для достижения промежуточного краткосрочного результата?	
Что необходимо сделать после достижения кратковременного результата при приближении к конечной цели?	

5. Регуляция поведения и параметры результата целенаправленного поведения.

Вопросы	Ответы
Нарисуйте схематично запланированные действия для достижения цели, используя моделирование «маленькими фигурами».	
Проанализируйте все возможные шаги «маленьких фигур» на пути устранения противоречий для достижения цели.	
Упростите схему моделирования запланированных действий ликвидацией лишних, не влияющих на достижение цели, связей и действий.	
Разделите противоречивые действия в пространстве и времени.	
Уточните, кто из компонентов системной проблемы может выполнить запланированные действия наилучшим образом.	
Что вы могли бы сделать для более эффективного достижения цели?	

6. Оценка результата поведения - самооценка. Информационный метаболизм.

Вопросы	Ответы
Обеспечивает ли полученное решение выполнение требования идеального решения?	
Какое системное противоречие устраняется полученным решением?	
Если достигнуты параметры желаемого результата (задача решена), перейти от теоретического решения к практической реализации.	
Если ответа нет, проверить – не является ли формулировка задачи: сочетанием нескольких разных задач. В этом случае следует изменить модель задачи, выделив определенные подзадачи для поочередного решения.	
Если ответа нет, изменить задачу, выбрав другую доминанту (противоречие).	
Если ответа нет, вернуться назад и заново сформулировать задачу, отнеся ее к надсистеме. При необходимости такое возвращение совершают несколько раз – с переходом к подсистеме.	

«Нельзя посеять одно, а получить другое. Какое семя посеяно, то и даст всходы».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог, хотелось бы еще раз отметить, что «совершенномудрые» (философы) много тысячелетий назад дали человечеству огромные знания о законах развития «поднебесной» и самого человека. Следуя даоскому пониманию сути любого целенаправленного действия, его необходимо начинать с противоположного, доводя до предельного состояния, и тогда цель достигается сама собой в «недеянии».

Дао Дэ Цзин:

Желая что-то сжать, сначала растяни его.

Желая что-то ослабить, сначала усиль его.

Желая что-то уничтожить, позволь этому сначала расцвести.

Желая что-то отнять, сначала дай это.

Это и зовется утонченно-искусным просветлением.

Мягкое и слабое побеждает твердое и сильное...

«Недеяние», согласно даосскому пониманию, – это действие накануне события. Важно заметить исток любого явления, дабы повлиять на него в самом начале.

Дао Дэ Цзин:

Легко сохранить то, что умиротворено.

Легко спланировать то, что еще не получило развития.

Легко разломать то, что еще хрупко.

Легко рассеять то, что еще мало.

Действуй тогда, когда еще ничего нет.

Правь там, где еще нет смуты.

Полнокровное дерево вырастает из мельчайшего ничто.

Башия в девять уступов поднимается из просеянной земли.

Путешествие в тысячу ли начинается с одного шага...

Метод «ЕВРАЗИЯ» начинается с экспресс-тестирования и завершается гармонизирующим тренингом в соответствии с Дао Дэ Цзин. Как сказал Марк Твен: «*Древние украли все наши лучшие идеи*». Метод «ЕВРАЗИЯ» - это целостный, синергетический метод восстановления гармонии ощущений, чувств и мыслей при достижении желаемой цели.

«Все новое – это хорошо забытое старое».

ПРИЛОЖЕНИЕ

При отсутствии программы Turology-2002 для приближенного определения модели личности можно воспользоваться нижеприведенными данными экспресс – теста.

Психологический тест предпочтений:

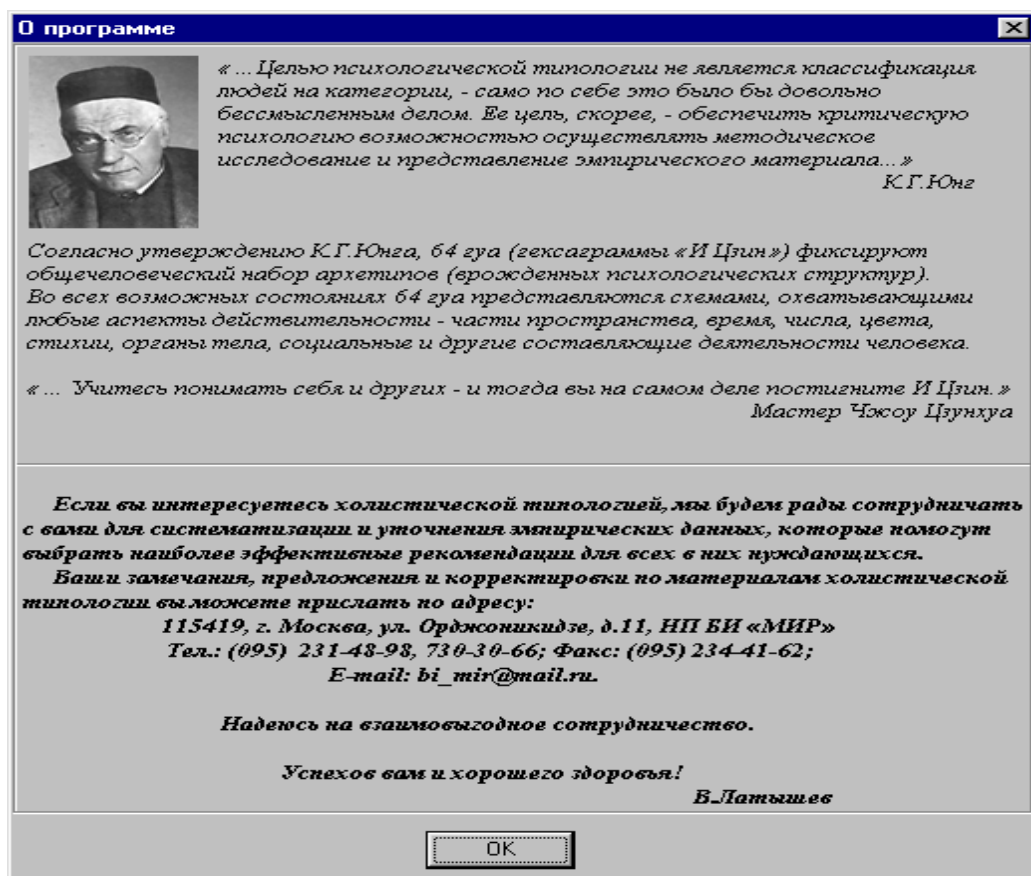
№	Экстраверсия - E		Интроверсия - I	
1	<u>Общительность</u> – способность легко входить в контакт с другими людьми	√	<u>Замкнутость</u> – неспособность легко входить в контакт с другими людьми	
2	<u>Разговорчивость</u> – способность легко завязывать разговор, словоохотливость		<u>Вдумчивость</u> – склонность к постоянным размышлениям, молчаливость	√
3	<u>Оживленность</u> – выражение оживления, веселости, свойственна интенсивная деятельность		<u>Сдержанность</u> - способность сдерживаться, владеть собой, не суетливость, спокойствие	√
	Итого:	E= 1		I= 2
№	Сенсорика - S		Интуиция – N	
1	<u>Практичность</u> – способность хорошо разбираться в жизненных делах	√	<u>Изобретательность</u> – способность создавать, придумывать что-либо новое, прежде неизвестное	
2	<u>Настойчивость</u> – способность добиваться своей цели, во что бы то ни стало	√	<u>Уступчивость</u> – способность отступать перед натиском, уходить на второй план	
3	<u>Опыт</u> - совокупность знаний, вынесенных из жизни		<u>Предчувствие</u> – способность угадывать, предчувствовать без предварительного сопоставления фактов	√
	Итого:	S= 2		N= 1
№	Логика - T		Этика – F	
1	<u>Логика</u> – последовательный, закономерный ход рассуждений	√	<u>Гармония</u> – взаимное соответствие, согласованность	
2	<u>Справедливость</u> – соответствие принятым правилам	√	<u>Гуманность</u> – отношение, проникнутое любовью и уважением к человеку	
3	<u>Анализ</u> – построение логичного рассуждения, уточнения сложной структуры или явления	√	<u>Симпатия</u> – расположение, влечение к кому-либо, чему-либо	
	Итого:	T= 3		F= 0
№	Иррациональность - P		Рациональность - J	
1	<u>Импровизация</u> – действие без предварительной подготовки		<u>Планирование</u> – составление планов мероприятий, развития чего-либо	√
2	<u>Свобода</u> – отсутствие ограничений на деятельность		<u>Контроль</u> – проверка выполнения чего-либо по ранее оговоренным правилам	√
3	<u>Творчество</u> – деятельность, порождающая нечто новое, неповторимое, оригинальное, уникальное		<u>Аккуратность</u> – способность содержать все в порядке, тщательно и точно выполнять поручения, работу, обязанности	√
	Итого:	P= 0		J= 3
Результат психологического теста: тип - ISTJ				

Программа Typology-2002

Для начала работы с программой нажмите кнопку «Пуск», выберите пункт меню «Программы», перейдите на название программы «Typology-2002» и щелкните мышью два раза или нажмите клавишу «Enter».

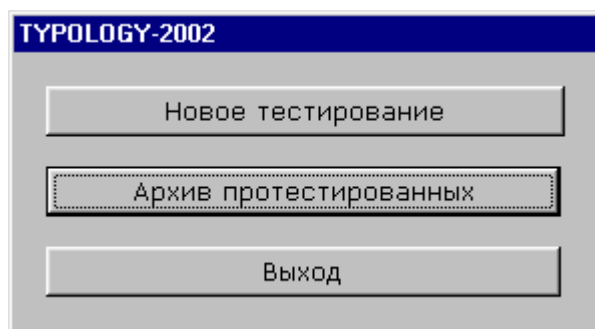
Работа с программой происходит аналогично работе с приложениями WINDOWS. Позиционирование (перемещение курсора) в программе можно осуществлять с помощью манипулятора «мышь» или кнопки «Tab».

После запуска программы открывается начальное информационное окно:



Для продолжения нажмите «ОК». Откроется Окно № 1:

Окно № 1.



Кнопка «Новое тестирование» - при нажатии этой кнопки Вы входите в Окно № 2 «Данные о новом тестируемом».

Кнопка «Архив протестированных» - при нажатии на эту кнопку Вы входите в Окно № 4 «Архив».

Кнопка «Выход» – при нажатии на эту кнопку происходит выход из программы.

Данные о новом тестируемом в Окне № 2:

Данные о новом тестируемом (TYPOLOGY-2002)

Фамилия

Имя

Отчество

Возраст(лет)

Пол Мужской Женский

Вес(кг) Рост(см)

Нажать, если рост и вес неизвестны

Примечание

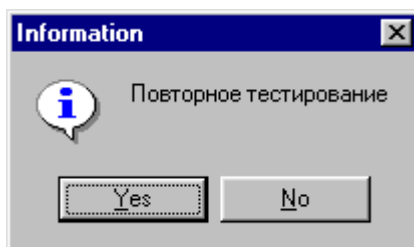
Начать тестирование (собственное)

Комплексное тестирование (со стороны + собственное)

Тестирование со стороны

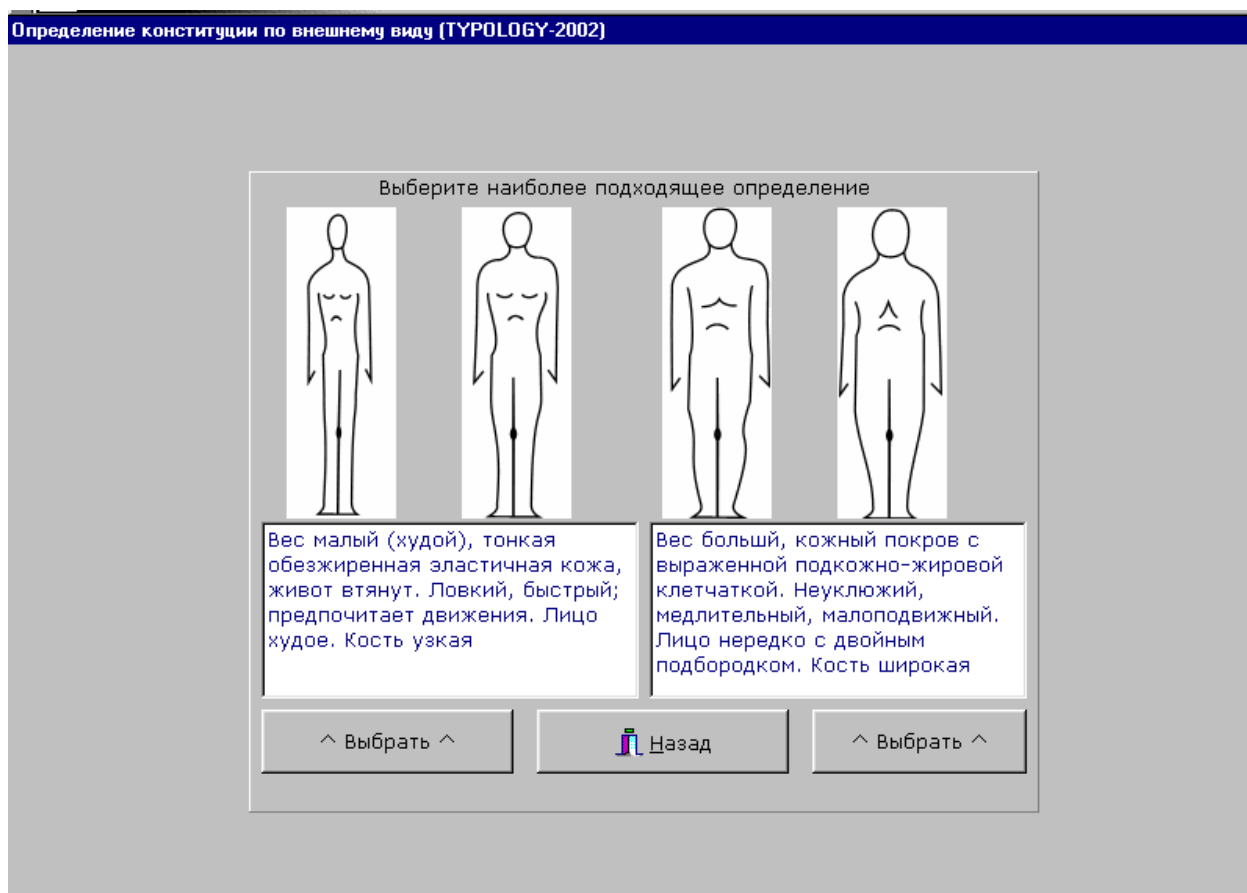
Назад

Поля «Фамилия», «Имя», «Отчество» - вводятся данные о новом тестируемом. Если этот человек ранее уже проходил тестирование, то после занесения всех начальных данных и попытке начать тестирование программа предупредит об этом:



Если нажать «Yes» – начнется тестирование, если «No» – останется Окно № 2 ввода данных. Кнопка «Возраст» – введите возраст тестируемого (полное количество лет) – от 6 лет. Выберите пол тестируемого «Мужской» – «Женский».

Кнопки «Вес» и «Рост»: введите вес (в килограммах) и рост (в сантиметрах) тестируемого. Вместо заполнения этих данных можно нажать кнопку «Нажать, если вес и рост неизвестны». Открывается окно «Определение конституции по внешнему виду»:



С помощью последовательного нажатия кнопок «Выбрать», по силуэту и описанию выбирается конституция (телосложение) тестируемого. После определения происходит возврат в Окно № 2 «Данные о новом тестируемом», при этом в полях «Вес» и «Рост» появляется надпись «определено».

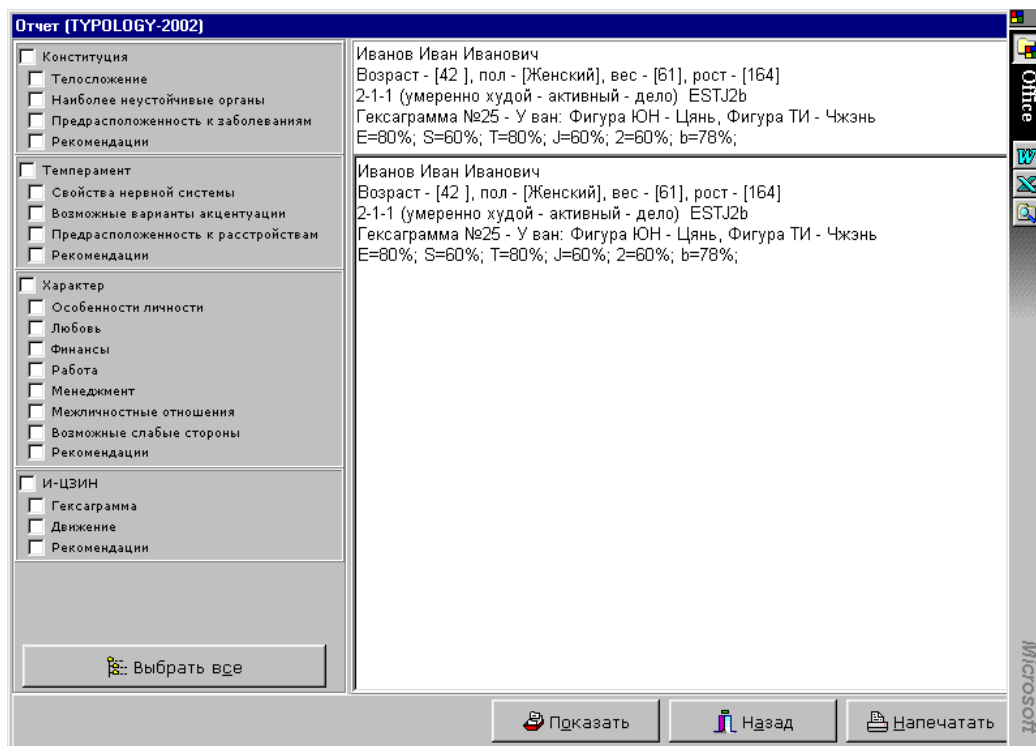
Поле «Примечание» - при желании в это поле можно занести некоторую дополнительную информацию о тестируемом. Введенный текст будет напечатан в Окне № 3 «Отчет» после начальной информации о человеке.

Для выхода из Окна № 2 «Данные о новом тестируемом» в окно № 1 нажать кнопку «Назад».

Кнопки «Начать тестирование (собственное)», «Комплексное тестирование (со стороны + собственное)», «Тестирование со стороны». При нажатии соответствующей кнопки начинается тестирование. Каждый раз необходимо выбирать один из двух предлагаемых вариантов, нажав кнопку «Выбрать», расположенную под соответствующим вариантом. Необходимо отвечать быстро, не задумываясь. В режиме собственного тестирования для уточнения некоторых вопросов можно воспользоваться кнопкой «Сомневаюсь». При желании, в любой момент можно прекратить тестирование, нажав кнопку «Стоп». При этом произойдет возврат в Окно № 2 «Данные о новом тестируемом».

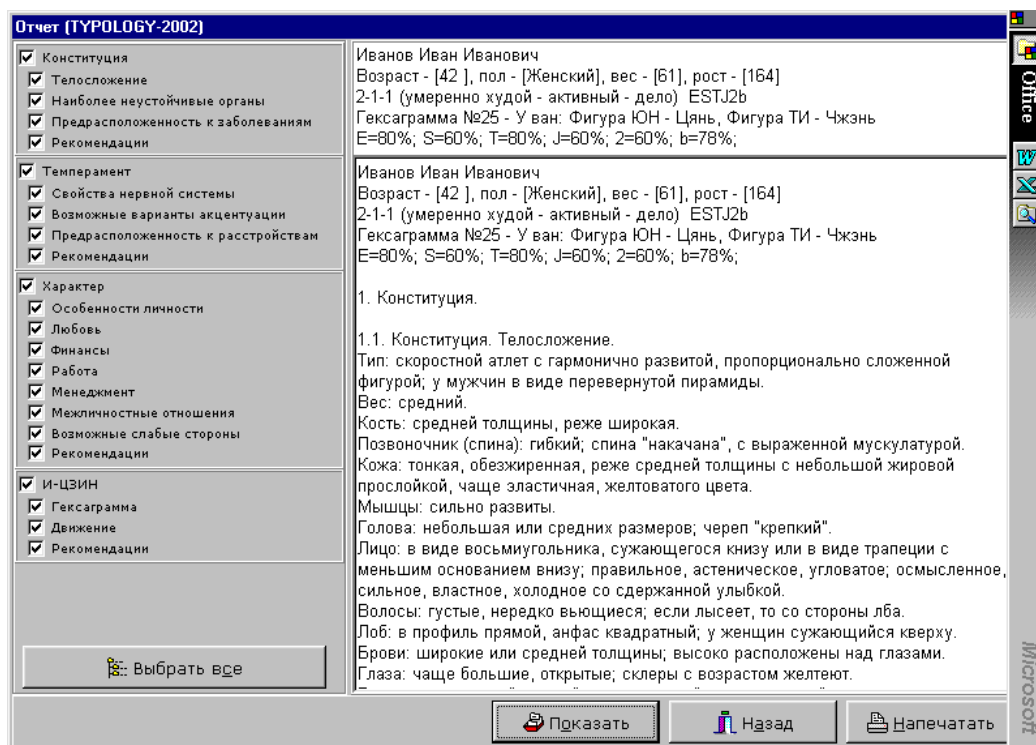
После окончания тестирования откроется окно:

Окно № 3. «Отчет»



Левая, затененная половина окна содержит список описаний, разделенный на группы «Конституция», «Темперамент», «Характер», «И-Цзин». Каждая группа имеет некоторое количество подразделов. Для просмотра описания можно выбрать любой подраздел, щелкнув на нем «мышью», или целую группу описаний, щелкнув на заголовке группы. При желании отменить выделение некоторого пункта необходимо повторно щелкнуть на нем «мышью». При нажатии на кнопку «Выбрать все» происходит выделение всех заголовков.

Кнопка «Показать»: при нажатии на эту кнопку в правой половине окна появляются тексты



описаний, предварительно выделенные в левой половине окна:

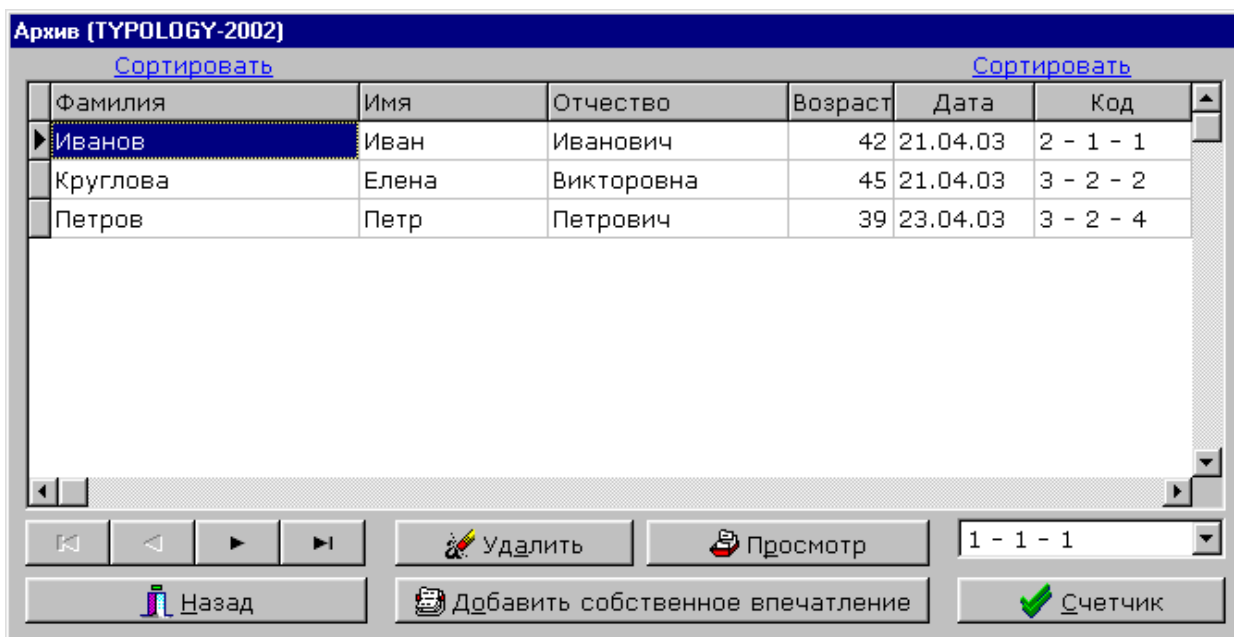
Для просмотра описаний можно воспользоваться вертикальной линейкой прокрутки. При необходимости часть окна с описаниями можно расширить, поместив «мышь» на линию, разделяющую темную и светлую части окна до появления символа $\leftarrow\rightarrow$, и «перетащить» вертикальную границу влево.

В тексты описаний можно вносить любые изменения, часть информации можно удалить, можно добавить свои впечатления.

Кнопка «Назад» – при нажатии на эту кнопку происходит возврат в Окно № 1.

Кнопка «Напечатать» – при нажатии на эту кнопку весь текст, расположенный в правом окне, будет распечатан на принтере.

Если, находясь в Окне № 1, нажать кнопку «Архив протестированных», откроется окно:

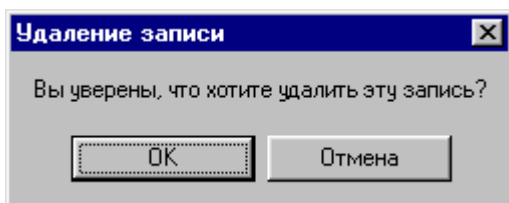


Окно № 4. «Архив»

Окно «Архив» содержит базу данных результатов тестирования.

Кнопки «Сортировать»: при нажатии на левую кнопку записи в архиве сортируются по фамилиям протестированных, при нажатии на правую – по дате тестирования. Перемещаться по списку можно с помощью «мыши», клавиш управления курсором, линейки прокрутки, а также с помощью символов \leftarrow , \leftarrow , \rightarrow , \rightarrow .

Для удаления записи из списка результатов нужно перейти на любое место записи и нажать кнопку «Удалить». Программа выдаст предупреждение:



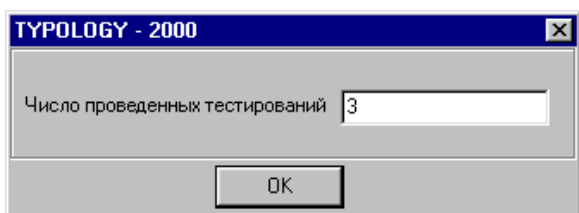
При нажатии на кнопку «ОК» запись будет удалена, при нажатии кнопки «Отмена» происходит возврат в окно «Архив»

Для того, чтобы просмотреть полную информацию о результатах тестирования, проведенного ранее, необходимо выбрать запись из списка результатов тестирования и нажать кнопку «Просмотр». Откроется окно результатов (Окно № 3 «Отчет»).

Кнопка «Назад» возвращает в Окно № 1.

Кнопка «Добавить собственное впечатление» – при нажатии на эту кнопку начинается тестирование «со стороны». При этом ранее полученные данные о тестируемом будут скорректированы.

Кнопка «Счетчик». При нажатии на эту кнопку открывается окно с данными о количестве тестирований, проведенных с момента установки программы:



Для возврата в Окно № 4 «Архив» нажать «ОК».

В правом нижнем углу находится раскрывающийся список всех 64 холистических типов. Для просмотра описания одного из типов необходимо нажать на треугольник в правой части списка и выбрать соответствующий код. Произойдет переход в окно результатов «Отчет».

Ассоциированный тест К.Г.Юнга

Для помощи клиенту в постижении темной области его души, согласно К.Г.Юнгу, можно использовать словесный ассоциированный тест. С этой целью консультант использует список слов-стимулов мортидо – m. Он объясняет клиенту, как следует реагировать на произнесенное консультантом слово-стимул из списка: *услышав слово-стимул, клиент должен быстро назвать первое, пришедшее ему в голову слово-ответ (ассоциацию)*. Консультант отмечает ответы и время реакции клиента на слова-стимулы напротив этих слов. Назвав все слова-стимулы, консультант повторяет их снова, а клиент должен воспроизвести свои прежние ответы. Длительность и неверное воспроизведение ответов клиентом указывают на доминирующие слова-стимулы, связанные с его «темным комплексом». Другими характерными нарушениями (параметрами), определяющими слова-стимулы, связанные с «Тенью», являются следующие: вопреки инструкциям реакция тестируемого состоит больше, чем из одного слова; при повторении слова допускается ошибка; реакция выражена гримасой, смехом, жестикуляцией, кашлем; заиканием и т.п.; неполная реакция типа «да», «нет»; реакция игнорирует реальный смысл слова-стимула; постоянно употребляются одни и те же слова; использование иностранных слов; полное отсутствие реакции.

Когда определены наиболее значимые слова-стимулы мортидо – m, несложно определить наиболее значимые – доминирующие слова-стимулы либидо – l (из соответствующего списка слов-стимулов либидо – l), как слова антонимы – слова с противоположным значением.

«Совершенномудрые» (философы) много тысячелетий назад дали человечеству огромные знания о законах развития «поднебесной» и самого человека. *«Все новое, нередко, - это хорошо забытое старое»*. Я искренне надеюсь, что эта книга пробудит в вас интерес к систематизации ваших эмпирических данных о себе и вашем окружении с целью успешного их применения для самоактуализации.

Ваши замечания, предложения и корректировки по материалам, изложенным в этой книге, вы можете прислать по адресу: 115419, г. Москва, ул. Орджоникидзе, д. 11, НПО ЭИТ ЕВРАЗИЯ; отправить по факсу (495) 231 – 48 - 98 (сайт www.eit-eurasia.ru, электронная почта info@eit-eurasia.ru).

Надеюсь на взаимовыгодное сотрудничество. Успехов вам и хорошего здоровья!

В.А.Латышев

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ ИЗВЕСТНЫХ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ	5
МЕТОД «ЕВРАЗИЯ» ЧАСТЬ 1. Экспресс - тренинг «коррекция личности»	30
МЕТОД «ЕВРАЗИЯ» ЧАСТЬ 2. Экспресс – тренинг «коррекции взаимоотношений»..	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
ПРИЛОЖЕНИЕ	38