

ЛОГИКА БЕЗСОЗНАТЕЛЬНОГО

Развитие жизни идёт поэтапно, человек с каждым разом узнаёт всё больше нового, происходят изменения взглядов на жизнь, одни становятся людьми лучше, другие - хуже. Неизменно остаётся душа человека, какой она ни была, она есть. Бессознательное является составляющей частью души человека. Многие сталкиваются с таким состоянием: я не хотел (а) этого говорить, эти слова сами вырвались. Откуда были произнесены эти слова – из сознания или из бессознательного. Что это за личности сознание и бессознательное? В каких отношениях они находятся между собой? Когда можно понять, различить, что человек говорит на бессознательном уровне, а когда он говорит на сознательном уровне? Что у них общего? Человек учится, и его сознание и бессознательное совершенствуются. Индивидуум постоянно узнаёт что – то новое. Информация, полученная сознанием, используется для управления своим поведением, другая информация, полученная на бессознательном уровне, используется организмом для регулирования некоторых процессов. Постоянно происходит переработка новых сообщений полученных сознанием. Как только на сознательном уровне было принято окончательное решение, эти сведения передаётся в подсознание, место освободилось, и на это место тут же приходит другое сообщение, которое сознание начинает обрабатывать. Непрерывность взаимодействия сознания и подсознания позволяет человеку решать новые задачи. Бессознательное помогает сознанию решать разные жизненные задачи, взяв на себя выполнение, передвижение человека, выполнение домашних и профессиональных навыков и других отработанных сознанием и вытесненных в подсознание. «Бессознательное – неременная составная часть психической деятельности каждого человека. Любой психологический акт начинается как бессознательный и только в дальнейшем осознаётся, но может так и остаться неосознанным, если на пути к сознанию встречает непреодолимую преграду».[1, с. 283]. Все, фактически, физиологические процессы, в основном, протекают на бессознательном уровне. У

бессознательного своя логика мышления, полностью отличающаяся от логики сознания. «Личное бессознательное состоит, во – первых, из всех трёх содержаний, (которые стали бессознательными либо из – за того, что утратили свою интенсивность и забылись, либо из – за того, что сознание отстранилось от них (вытеснение); и, во – вторых, из содержаний (отчасти, чувственных впечатлений), которые никогда не обладали достаточной интенсивностью, чтобы достичь сознания, но, тем не менее, как – то проникли в душу».[3, с. 48]. Поступивший материал является для человека бессознательным, если поступившая информация сопротивления, глубинная, то это сообщение промелькнёт в сознании и может быть сразу же вытеснена в бессознательное. Если же информация имеет сопротивление не глубинного характера, то, это сообщение становится сознательным. «Личное бессознательное складывается, по существу, из содержаний, которые одно время были сознательными, а затем исчезли из сознания в результате забывания». [3, с. 69]. В сознании информация подвергается детальной обработке и контролю, затем переходит в подсознание, в котором проходит дальнейшую обработку. Доступ к бессознательной информации происходит автоматически, чем быстрее этот процесс будет происходить, тем лучше для индивидуума, быстрее происходит процесс обучения. Маленький ребёнок не умеет правильно пользоваться ножом, он не умеет нарезать хлеб, колбасу, сыр. Маленькие дети много, что не умеют выполнять, застелить постель, мыть полы, выжимать бельё. В процессе жизни, дети всему этому учатся, и прекрасно выполняют все выученные действия. Выученная информация частично вытесняется в подсознание. Эти знания становится и сознательной, и бессознательной т.к. почти всё время выполняются. И уже взрослый человек фактически выполняет очень многие выученные действия на бессознательном уровне, инстинктивно, автоматически, когда нарезал хлеб, не помню, но нарезал. Сознание дало команду нарезать хлеб, и тут же переключилось на другую информацию, бессознательно человек нарезает хлеб, в это время человек полностью поглощен другими мыслями. Только

когда и как индивидуум выполнил эту операцию, этого он не помнит. У каждого человека свои отношения с кем, либо, свои переживания, свои знания, они являются внутренним миром человека, они не осознаются индивидуумом, которые влияют на поведения человека, и в то же время непонятное это поведение ни для этого человека, ни для окружения. Большая часть бессознательных процессов, протекающая во внутреннем мире человека, им не осознаются, но может стать осознанным. Человек вступает в конфликт с различными запретами, вследствие этого у индивидуума нарастает внутреннее напряжение и в коре головного мозга возникает изолированные очаги возбуждения. Молодому человеку 17 лет, он боится большого скопления людей, когда выходит на улицу начинают слезиться глаза, начинается приступ удушья. Причина: конфликт в семье, с 6 лет мальчик живет с отчимом, который его ненавидит, мама любви не дает, при нашей встрече она сказала, что на его месте, она, лучше ушла жить к бабушке. Для снятия возбуждения нужно осознать сам конфликт и его причины появления, осознание возможно только при тяжёлых переживаниях, человек сам препятствует осознанию, и эта информация вытесняется в бессознательное. Длительное время травмирующая информация сохраняется в заторможенном, в замороженном состоянии, этот травмирующий очаг может очень глубоко лежать, но при неблагоприятных условиях этот травмирующий очаг может проявиться и оказать ещё более травмирующее влияние на состояние человека. Как в выше приведённом примере, у молодого человека стали слезиться глаза, приступ, удушья и страх людей. «Личное бессознательное состоит большей частью из комплексов» [3, с. 70]. Если у личности слабо развито сознание – нет целей, мотивации, личность просто живёт, день прошёл и ладно. Но если личность, у которых есть цели и мотивы их достижений, эти цели не совершенны в сознании, человека. В результате в бессознательное вытесняется эта комплексная информация. «Излюбленный способ действия подсознания – вести дело так, будто его и нет, будто сознание управляет всем целиком и полностью. Когда же сознание

обнаруживает подвох, начинается скандал с самим собой».[2, с. 6].

Индивидуум учится в высшем учебном заведении, есть цель достичь, чего, либо, после окончания института. Эта цель находится в сознании, напор выполнения поставленной задачи очень большой. Эта информация частично находится в сознании и частично в бессознательном. Студент устал, больше нет сил, учить, он откладывает учебник в сторону, эти действия он делает на сознательном уровне. Через секунду он держит снова учебник в руках, и читает – это действие происходит на бессознательном уровне. Через какое - то время индивидуум, устав от перенапряжения, не может понять, зачем он читает, ведь решил отдохнуть. Имея цель, человек добивается многого и в этом большая заслуга бессознательного, которое получило большую нужную человеку информацию из сознания. Индивидуум живёт на поставленной перед собой цели, на стремлении получить всё то, что он хотел. Многих людей называют труда голиками. Часто встречающаяся типовая в обычной жизни работа или ситуация, в основном, человек выполняет их инстинктивно, автоматически, на бессознательном уровне. Автоматизмы бессознательного снимают напряжение с сознания, что даёт возможность сознанию решать новые вопросы, которые могут решаться только на сознательном уровне. И эту новую информацию тоже ждёт вытеснение в бессознательное, и доводит новую информацию до автоматизма, и так процесс взаимодействия сознания и бессознательного продолжается постоянно. Индивидуум потерявший работу, три месяца упорно ходит её ищет. В это время, родные его содержат. Сознательно индивидуум рад, что он не голодает и его одевают. Эта информация из сознания вытесняется в бессознательное. Через полгода, человек уже не ищет себе работу. Индивидуум начинает искать отговорки, далеко ездить, маловато платят, плохо чувствую, на предложенную ему работу. Это уже руководит им бессознательное, которое уже научилось отдыхать. «Люди воспринимают, думают, чувствуют, запоминают, решают и действуют бессознательно или, в общем, делают бессознательно то, что другие делают под контролем

сознания. Эти процессы происходят независимо от того, отмечает их сознание или нет». [3, с. 37]. В основном все процессы происходят на бессознательном уровне, лишь малая часть всех психологических процессов контролируется сознанием, сознание оказывает определённое влияние на неосознанные процессы. Бессознательное помогает сознанию принять, какое-либо решение, когда сознание занято и не может принять нужное решение. В основном большая часть процессов протекает бессознательно во внутреннем мире человека, но каждый из них может быть осознан. Трудные, проблематичные ситуации, выводятся на сознательный уровень из бессознательного, для того, чтобы сознание нашло нужный алгоритм, для решения сложной жизненной задачи. Сознание с бессознательным всё время находятся во взаимодействиях, постоянно происходит вытеснение новой информации в бессознательное, и бессознательное вытесняет в сознание нужную информацию. Многие процессы выполняются инстинктивно. Бессознательное доводит до автоматизма информацию, которая без установок сознания выполняется, для того чтобы сознание могло получать новую информацию. В проекционной методике большое место отводится бессознательному, которое получает информацию из сознания, о желании получить восстановление функций организма. Индивидуум проецирует на себя идеальные органы из нормального анатомического атласа, эта информация вытесняется в бессознательное, которое перерабатывает и начинает выполнять. Уже говорилось, что все физиологические процессы протекают на бессознательном уровне. «Широкую поддержку получила точка зрения, будто инстинкты зародились в индивидуальных – позднее ставших общими – актах воли, которые часто повторялись. Это объяснение звучит правдоподобно, поскольку мы каждый день можем наблюдать, как некоторые, с трудом выучиваемые действия постепенно становятся автоматическими в результате постоянной практики».[3, с. 60].

1. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. 1997. С. 608.

2. Леви В. Л. Искусство быть собой. М. 1977. С. 208.
3. Юнг. К. Г. Сознательное и бессознательное. Университетская книга. 1997. С. 537.

САМОСОЗНАНИЕ - ЭТО ПЛОД СОЗНАНИЯ.

Мы часто слышим «болит душа», «душевные качества», «я так чувствую». Слово психология соответствует греческому слова «душа». Психика (душа) – это ёмкое понятие, в которое входит и движение, и отражение объективного понимания общества и взаимоотношения внутреннего и внешнего мира. У каждого человека свои взгляды, своё отношение к жизни. Одни осуждают кого, либо, что, либо, другие поддерживают, а некоторым всё безразлично. Одна и та же информация людьми воспринимают по - разному. Особенности человеческого склада людей интересовало общество ещё с древних времён. Психология как наука о сознании возникла в 17 веке. Умение думать, желать, чувствовать – считается разумом. В процессе эволюции индивидуум изменяет способ и приёмы своего поведения, первичные задатки трансформируются в высшие психологические функции, к которым относится память, внимание, мышление и т.д. Единство высших психических функций образует сознание человека. «Сознание – это часть души, которая имеет дело, главным образом, с событиями текущего момента». [2, с. 48]. Разум одна из составляющих частей души. Познать мышление можно, когда мы наблюдаем за развитием ребёнка. Малыш начинает познавать ближайшее окружение, он узнаёт кого то или что – то, и мы говорим, что этот малыш обладает сознанием. Ребёнок узнаёт свою маму, и ни с кем её не перепутает. При виде её он начинает улыбаться, протягивает ей ручонки. «Сознание – высшая свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных установочных свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности». [1, с. 57]. К сознанию относятся все познавательные процессы: ощущение, восприятие, память,

мышление, воображение, внимание, эмоции, чувства, воля. Считается, что левое полушарие коры головного мозга, отвечающее за аналитическое, логическое мышление, что оно относится к сознанию. К структуре сознания относятся функции: отношение к окружению, к людям. Для построения отношений с обществом, с людьми, всегда присутствуют эмоции и чувства; регулирование поведения и деятельности; познание (обобщенное отражение природы, общества). К структуре сознания относятся функции: познание (обобщённое отражение мира), к нему относится мышление (образ и мысль). К структуре сознания относятся функции: переживание, в которые входят мышление, эмоции, чувства, познание, регулирование поведения. К структуре сознания входит функция: регулирование поведения, в которое входит воля. К структуре сознания входит функция: рефлексия (размышление полное сомнений, противоречий, анализ собственного психического состояния, процесс самопознания). Без познавательных процессов не может происходить развитие человека, и не может существовать сознание. Ребёнок, выросший среди волков, ни как не может адаптироваться в обществе людей, он еле научился изъясняться по - человечески, обучению он практически не поддаётся, интеллект практически отсутствует. Его жизнь среди волков. «Раздражитель (слуховой, зрительный) воздействует на органы чувств, в результате чего возникают нервные импульсы, которые по нервным проводящим путям поступают в головной мозг, обрабатываются там и формируются отдельные ощущения, складывается целостный образ восприятия предмета, который сопоставляется с эталонами памяти, в результате чего происходит опознание предмета, а затем, при мысленном сопоставлении текущей информации и прежнего опыта, посредством мыслительной деятельности происходит осмысление, понимание информации. Внимание должно быть направлено на приём и понимание информации. Ощущения - объективны, так как в них всегда отражён внешний раздражитель, а с другой стороны, субъективны, поскольку зависят от состояния нервной системы и индивидуальных способностей». [1, с. 25]. Индивидуум познаёт общество, сам выбирает пути следования по своему

жизненному пути. «Личность - это активно осваивающий и целенаправленно преобразующий природу, общество и самого себя, обладает уникальным, динамичным соотношением пространственно – временных ориентаций, потребностно – волевых переживаний, содержательных направленностей, уровней освоения и форм реализации деятельности, которая обеспечивает свободу самоопределения в поступках и меру ответственности за их последствия перед природой. Личность получает свою структуру из видового строения человеческой деятельности и характеризуется, поэтому пятью потенциалами: познавательным, ценностным, творческим, коммуникативным и художественным». [1, с. 91]. Чем больше личность стремится к познанию, тем больше познание становится знанием, что в соответствие даёт развитие сознания. Молодой человек получает аттестат окончания школы, поступает в институт, после окончания института становится успешным специалистом в своей отрасли. Каждый человек по - своему индивидуален. Индивидуальность выражается в наличии разного опыта, знаний, мнений, убеждений, в различиях характера и темперамента. Личность больше познаёт себя, общается, вращается в обществе. У общества своё понимания мироздания, вполне возможно, отличающееся от восприятия индивидуума. Вследствие ни понимания, ни согласия с обществом, у индивидуума возникает внутреннее ни восприятия, ни принятие, бунт, внутри душевный конфликт, который перерастает в конфликт с обществом (с конкретным человеком). При помощи воли человек сознательно регулирует своим поведением и деятельностью, связанных с преодолением внутренних и внешних препятствий. Произведение В.А. Коверина «Два капитана». Александр Григорьев вступает в конфликт с обществом, его уверенность, воля помогают доказать его правоту. Исследования показали, что в лобных долях головного мозга находится зона, отвечающая за волевые качества личности, в которых происходит сравнение достигнутого результата с предварительно составленной программой цели. Воля является характеристикой сознания и является важным компонентом психики человека. Мотивированный индивидуум достигает поставленной перед собой цели.

Произведение Ю. П. Германа «Дорогой мой человек», «Дело которому ты служишь», «Я отвечаю за всё», главный герой этого произведения Владимир Устименко, имел огромное желание стать хирургом, он добивается в своей жизни очень больших успехов, благодаря поставленной перед собой цели. Всё это помогает в регулировании поведения и деятельности человека. «Воля – потребность в преодолении препятствий сознательная мотивация личностью своих психических и физических возможностей для преодоления трудностей и препятствий, для совершения целенаправленных действий и поступков». [1, с. 91]. Без сознания нет проблем. Сознание начинает искать выход из сложившейся ситуации. Личность оценивает себя, слушает оценки о его персоне от других, сравнивая с другими людьми, что приводит к представлению индивидуума о себе, накапливая мнения о своей личности, постепенно у человека формируется целая система таких представлений. Всё это постепенно делает его многогранным. Очень многое зависит от самого человека, кокой у него темперамент, характер, направленности личности, способностей. Под характером понимается совокупность складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении устойчивых индивидуальных особенностей личности. Характер, как и темперамент, зависит от его биологических и физиологических особенностей и прежде всего от типа нервной системы. Произведение Шарлотты Бронте «Джейн Эйр», её главная героиня обладала твёрдым характером в своих намерениях и решениях. Джейн Эйр имела уравновешенный тип нервной системы, она спокойно и уверенно переносила все тяжести жизненных перипетий. Темперамент является биологическим фундаментом, который передаётся от родителей. При слиянии яйцеклетки со сперматозоидом образуется у индивидуума определённая группа крови, от которой зависит темперамент и характер человека. В результате исследований японский учёный Тоситака Номи выделил характерные черты, присущие определённой группе крови. Люди, с первой группой крови: лидеры, уверенные, рискованные, амбициозны, суетливы, ревнивы. Индивидуумы, со второй группой крови: спокойны, гармоничны, доброжелательны, терпеливы,

медлительны, прислушиваются к мнениям других, мнительны, упрямы, чрезмерная работоспособность. С третьей группой крови: своенравны, гибкие, приспособляются ко всему, потому что полагаются только на себя, легки в общении, оптимисты, возможно резкие смены настроения. С четвертой группой крови: тактичны, уравновешены, спокойны, умеют сочувствовать и сострадать, альтруисты, интересны в общении, веселы. Чем выше направленность личности, которая укрепляется мотивацией, даёт человеку твёрже стоять на «своих ногах». Высшим развитием сознания является самосознание. Самосознание помогает понимать свой внутренний мир, осознать себя, понимать себя. Взаимоотношения с людьми помогает также лучше увидеть себя. Человек живёт в обществе, это его закаляет, он учится оценивать людей, себя, делает его более многогранным. Попадая в сложные жизненные ситуации, осознавая себя, человек выбирает обыкновенные правила поведения, характера, жизненная направленность помогает оценить прошлые события, находиться в настоящем и стремится достичь успехов в будущем. Екатерина вторая, рождённая в Германии, по национальности немка, по вере католичка, принимает христианство, становится великой правительницей, преданной русскому государству. Индивидуум постоянно находится в таком движении, что помогает интегрировать себя в единое целое. Самопонимание помогает самоусовершенствоваться, самореализоваться. Без саморазвития индивидуум остаться на прежнем уровне жизненного пути. При любых ситуациях травмирующие ситуации существуют, в этот момент включаются защитные механизмы, вытеснив неприятные сведения из сознания в подсознание, тем самым стремится сознание защитить свою индивидуальность от угрозы из вне. Психические процессы - внимание, память, мышление, эмоции, восприятие являются составляющими гранями сознания. Без всех этих составляющих не может существовать сознание. Психические функции, помогают построению внутреннего миропонимания, построение модели внешней среды. Разум развивается, проделывая путь от самого рождения человека, до последних его минут. Сознание является венцом развития человека, которое помогает

личности подняться на высшие ступени своего развития, а так же уметь защитить себя в сложных жизненных ситуациях. Индивидуум тесно связано с социальной средой, в которой он находится. Сознание развивается только в социальных взаимоотношениях, к которым относятся взаимоотношения с природой, активный труд, речевые взаимоотношения и мыслительные процессы в трудовой деятельности. Волевые качества помогают личности принимать различные решения и выходить с достоинством из любых сложных ситуаций. Человек ставит перед собой цель, при помощи мыслительной деятельности, обдумывая действия и предвидение их результатов, тем самым регулирует поведение индивидуума – всё это происходит под контролем сознания. В трудных жизненных ситуациях человек ищет выхода из сложившейся проблемы. Как улучшить своё здоровье? Этот вопрос всегда присутствует у каждой личности. Осознанно он обращается к специалистам, чтобы получить положительный результат в улучшении своего самочувствия. Осознанно человек выполняет определённые действия в проекционной методике, которые впоследствии, помогают индивидууму получить улучшение функций организма.

1. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Феникс. 1997. С. 730.
2. Юнг. К. Г. Сознательное и бессознательное. Университетская книга. 1997. С. 537.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ СТРЕСС?

Стресс – (от латинского - stress – нагрузка, напряжение) – психологическое состояние человека, возникшее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, которые бывают и физические, и психологические, а так же соответствующее состояние нервной системы организма. Стрессовые ситуации подстерегают индивидуума по - всюду. Основные стрессы это проблемы в семье, не понимание близких, проблемы в учёбе, проблемы на работе, не понимание друзей, одиночество. Если разобраться, практически, человек всегда одинок. У него свои взгляды на жизнь, своё понимание мира, своё отношение к

целям, мотивациям для достижения своих целей, если они есть. Вследствие этого и определённые поступки. Индивидуум проживает, по крайней мере, должен проживать, свою жизнь. Как это он делает, это зависит только от него. Взаимоотношения, если у людей одинаковые взгляды на жизнь, становятся взаимными, и они живут в согласии, но если существуют разногласия в жизненных позициях, тогда личность находится в постоянном стрессе, и каждый варится в своём понимании жизни, у всех людей это понятие своё. Парень с девушкой встречаются, парень делает предложение девушке, она хорошая, ему все говорят, работящая, домовитая, без вредных привычек. Девушка соглашается вроде парень хороший, и тут начинаются проблемы, муж, который обещал рано приходить домой, помогать, приходит поздно, он зависает с друзьями, приходя домой, он объясняет свою задержку по своему, она верит, потому что, хочет верить. Впоследствии начинаются скандалы. И с вытекающими из стрессовых ситуаций последствиями. Стрессы бывают отрицательные (трагические ситуации), к отрицательным стрессам относятся утраты, непонимание, различные аварии. К положительным, радостным стрессам, относятся дни рождения, свадьбы, праздники. Какой бы ни был проблемные ситуации, положительный или отрицательный, эмоциональный или физический (тем или другим) одновременно, воздействие его на организм имеет неспецифические черты. Стрессовые ситуации воспринимаются через репрезентативные системы органы чувств (визуализацию или зрение, аудиальная или слух, кинестетическая система или тактильные ощущения). Две личности ведут беседу, один увидел, как произошло столкновение машин, другой этой ситуации не видел. У каждого из этих людей разное психологическое состояние, увидевший человек саму аварию – стресс наибольшей интенсивности, другой увидел результат аварии – стресс меньшей интенсивности. У каждого индивидуума свой уровень притязаний, своё видение мира, отношение к нему, своё понимание мира, свой взгляд на социум (на любые жизненные ситуации). Для одной личности это трагедия, он обижается на очень долгие годы, или проносит свою обиду через всю свою

жизнь, а для другого, ничего особенного, мы все разные. Женщине 45 лет, она не может простить своей маме обиду, перенесённую в три года, родители собирались пойти в гости, девочка решила, что она тоже пойдёт вместе с родителями в гости. Увидев, что их дочь тоже собирается пойти в гости, мама сказала, что без сопливых обойдёмся. Реакция у всех детей разная одни дети ничего особенного в этом не видят, а эта девочка пронесла обиду практически через всю жизнь. Большую роль в этих восприятиях на окружающие взаимоотношения зависят от темперамента человека. Темперамент – это тип нервной системы в деятельности, поведении человека. Ошибочно думать, что темперамент зависит только от наследственных свойств нервной системы. Социальная среда имеет большое влияние на темперамент, и на личность человека. Индивидуум вращается в обществе, с кем он имеет большой контакт, как влияет этот контакт на личность? Люди преподносят, какие, либо объяснения со своей точки зрения, и индивидуум начинает в это искренне верить. Хорошо если эти объяснения соответствуют действительности, и личность начинает жить согласно правилам социального поведения. А если эти объяснения шли в разрез правил социума, человек попадает в сложные жизненные ситуации и начинается конфликт с самим собой, который приводит к стрессовым ситуациям. Сейчас в интернете идёт пропаганда зацеперов. Молодые люди верят, это так увлекательно проверить свои силы, сразиться со своим страхом, похвастаться перед другими. Результат плачевный, потеря рук, ног, сильные ожоги. У личности меняются приоритеты, взгляды на жизнь. Темперамент отражает, в основном, поведение, и частично врождённого характера. Рассмотрим конкретно темпераменты. Холерики, меланхолики – не уравновешенный тип нервной системы. Холерики целеустремленные личности, обладает большой жизненной энергией, возбудимость у холериков в два раза превышает торможение, если на пути у холерика возникает препятствие, что приводит его в агрессивное состояние. Меланхолики прямая противоположность холерикам - они пассивны, заторможены, робкие, повышенная тревожность, неуверенны в себе, замкнуты, в стрессовой

ситуации, склонен к реакции страха, обидчивы, это состояние проявляется через слезу. Сангвиники, флегматики – уравновешенный тип нервной системы. Сангвиники – реалисты, активны, уравновешены, они легко сходятся с людьми. Флегматики – невозмутимы, трудно переключаются на другую работу, они очень упорны и повышенная работоспособность, трудно сходятся с людьми. Чистых темпераментов нет. Поэтому возникают более сложные жизненные ситуации в общении. Тип нервной системы – врождённое её свойство, которое, однако, может несколько изменить под влиянием условий жизни. Помимо темперамента на восприятие ситуаций так же влияет направленность личности – это экстравертированный тип личности или интровертированный тип личности. «Экстраверсии – интроверсии, представляющие собой характеристику индивидуально – психологических различий человека, крайние полюсы которой соответствуют преимущественной направленности личности, либо на мир внешних объектов, либо на явления его собственного субъективного мира». [1, С. 16]. Экстравертированный тип личности – обращённость личности на окружающий мир, к этому типу относятся сангвиники, холерики, они общительны, инициативны, гибки в поведении. Интровертированный тип личности направлены на внутренний мир – не общительность, замкнутость, склонность к самоанализу, затруднения социальной адаптации, это меланхолики и флегматики. Черты характера, которые объединяют в себе совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении – влияют на восприятие окружающего мира. Характер тесно связан с темпераментом данной личности, и он формируется жизненными обстоятельствами. На характер очень влияет окружающая среда, и личные убеждения. Какой характер такие у человека поступки, привычные практические действия составляют основу характера человека. Если индивидуум труслив, то он ни будет инициативным, решительным, такие люди недоверчивы, угодливы. Восточная поговорка гласит: посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер –

пожнёшь судьбу. Темперамент, характер и направленность личности экстравертированный, интровертированный типы личности влияет на восприятие стрессовых ситуаций. Стресс отрицательно отражается как на психике, так и на телесном самочувствии. Любые проблемные ситуации приводят к выбросу огромного числа гормонов. Переизбыток гормонов, вырабатываемый гипофизом, гипоталамусом, даёт сначала защитную реакцию организма, для сохранения всех функций в экстремальной ситуации. Стрессовая ситуация со временем стирается, становится разрешимой, и на многое человек изменил отношение, но большое количество гормонов, оказавшись в свободном режиме в организме человека, в результате стресса, начинают отрицательно влиять на функциональную работу всех систем организма. « Существуют связи с корой головного мозга и зрительным бугром, с экстрапирамидной системой (подкорковыми ганглиями), с нижележащими висцеральными ядрами мозгового ствола, особенно с ретикулярной формацией (так называемый лимбо – гипоталамо – ретикулярным комплексом) и спинного мозга. Следует отметить ещё тесные связи гипоталамической области, воронки с гипофизом». «Находясь в тесной анатомической связи с корой головного мозга, зрительным бугром и периферическими висцеральными приборами, подбугровая область принимает участие в реакциях, сопровождающих психическую деятельность. Процессы, протекающие в коре головного мозга, окрашенные эмоционально через посредство подбугровых аппаратов, сопровождаются висцеральными рефлексам (изменением вазомоторов, сердечной деятельности, диурезом, расширением зрачков, повышением мышечного тонуса, слезотечением и т.д.)». [2, с. 206 - 207]. По каким либо причинам происходит увольнение человека с работы, сокращение штатов, небольшая провинность, что приводит личность к стрессовой ситуации. Реакция на происходящую ситуацию у всех индивидуумов не одинаковая. Потеря постоянного заработка, привязанность к людям, может привести к инфаркту, инсульту, за которыми может стоять и летальный исход. Другие личности, находясь в такой же стрессовой ситуации начинают искать похожую

работу или переучиваются, для того чтобы начать новую трудовую деятельность. Стресс так же играет положительную роль в судьбе человека. Индивидуум закаляется в стрессовых ситуациях, они являются движущей силой в жизни личности. Люди, пережившие блокаду Ленинграда, многим из них уже под девяносто лет, живут и здравствуют, их стресс адаптировал к этой сложной ситуации, страшнее уже нет ни чего. Человек стремится облегчить свою участь после перенесённого стресса, он в этот момент пользуется защитными механизмами, психологической защитой, чтобы освободиться от тяжёлых воспоминаний, неприятных чувств. Какая бы не была стрессовая ситуация, восприятие её зависит от психологического состояния человека. В какой социальной среде в данный стрессовый период находится индивидуум, какие у него друзья, близкие, как они готовы помочь, прийти на помощь, попавшему, в сложную жизненную ситуацию их близкий, или посторонний. Психологическая реабилитация поможет понять причину стресса, стрессовой ситуации, поможет разобраться в себе, в своих вопросах, понять причину возникшей проблемы. Суметь принять нужное поведение для разрешения сложных ситуаций. Применяемая проекционная методика поможет улучшить функцию организма, которая была подорвана проблемной ситуацией.

1. Обозов Н. Н. Типы личности, темперамент и характер. Методическое пособие. 1997. С. 36.
2. Триумфов А. В. Топическая диагностика заболеваний нервной системы. Ленинградское отделение. 1974. С. 235.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПОМОГАЮТ УЛУЧШИТЬ ФУНКЦИЮ ОРГАНИЗМА.

В течение всей своей жизни у человека накапливается свой багаж знаний, свой жизненный опыт. Представление о мире у каждого своё. Каждый раз, поступающая из вне информация, пополняет к уже сложившемуся представлению о мироздании. Имея своё понимание социума, плюс

поступающая ровная спокойная информация помогает человеку жить в согласии с самим собой, душевное благополучие. Это его устраивает, нет никаких противоречий. В результате, каких - то не планируемых изменений в течение жизни, возникает конфликт, ни принятие, ни согласие с чем, с кем, либо, нарушается спокойное течение стабильной жизни, которые приводят к дисбалансу представлений ситуаций, людей, взаимоотношений. Индивидуум стремится к защите, защитить себя от нарушенного равномерного течения жизни. Защитить себя – значит включить защитные механизмы. Защитные механизмы защищают сознание, в которое входит, цензура. «Цензура, как страж на посту, инспектирует все поступающие на входы сознания, тщательно контролируя каждое душевное движение и не пропуская опасные сигналы». [1, с. 290]. Цензура рассматривает, оценивает любую информацию, которая может дать дисбаланс в психике человека. Цензура стремится к минимальным отклонениям в эмоциональных нарушениях, снижению тревоги, противоречий в нутрии человека. Она стремится защитить, уберечь личность от травмирующей информации, цензура перерабатывает информацию, связанную с чувством тревоги, с угрызением совести, которые возникают при различных жизненных ситуациях, она стремится стабилизировать человека к сведению отрицательных эмоций к минимуму. Нарушенный душевный баланс, вследствие полученных неприятных информации индивидуум стремится к восстановлению душевного равновесия, снизить уровень притязаний, изменить отношение к значимости этих ситуаций. «Защитные механизмы – специфические дискретные «манёвры», способы мышления, к которым прибегает человек, что бы избавиться от неприятного эмоционального материала». [2, с. 9]. Они направлены на защиту и укрепление чувств, ценности человека, его «Я». Длительное пребывание в проблемной ситуации, бессознательное человека начинает пользоваться защитными механизмами, пытаясь защитить его, которые не приводят к разрешению проблемы. Они играют роль к снижению личностного роста человека, тормозят в адекватной оценки сложившейся ситуации. Поведение индивидуума становится не совсем

правильным, он уходит от реальности и вредит сам себе, тем самым усугубляет проблемную ситуацию и погружается ещё более сложные проблемы. Проблемы валятся как снежный ком. Основной принцип защитных механизмов уйти от проблем - это заболеть человеку. Болезнь, затем смерть отца привела девушку в отчаяние. Любой стресс стал протекать для неё как отрешением от действительности, она могла сидеть целый день, и смотреть в одну точку не отрываясь, или начиналась рвота, она отказывалась от еды, худела. Непринятие чего, либо, давали возможность защитить организм при помощи погружения себя в болезнь, протекавшее как психиатрическое заболевание. Одна из защитных механизмов является отрицание. Отрицанием пользуются люди стремящиеся игнорировать неприятные для него реальности и действуют так, как будто этих неприятных ситуаций нет, и не было. Потерявший своё положение бизнесмен, продолжает вести себя, так как будто он продолжает, находится на том же уровне, в том же социальном статусе, как и раньше. Защитный механизм отрицание дают возможность отгородиться от стресса, так как могут его травмировать, снижается внимание, появляется не уверенность, страх перед неудачей. Человек избегает схожих с травмирующей информацией разговоров, прочтение книг напоминающие эту для него трагедию, просмотр кинофильмов, в которых есть похожие ситуации. Разочаровавшийся в любви индивидуум подавляет в себе картины прошлых событий, и они оказываются запрещёнными к воспроизведению. В этот момент блокируется неприятная информация, что даёт возможность в применении защитных механизмов - подавление. Психологическая защита подавление воздействует на информацию, когда она достигла системы памяти, и эта информация обрастает физиологическими - вегетативными вкраплениями. Эта информация сохраняется и проявляется в описках, при письме, человек нечаянно обмолвился, неловко двигается, у него появляются навязчивые движения, проявляются в различных симптомах. Если создаются определённые условия для осознания причин конфликта, приведшего личность к таким негативным последствиям, то он поддаётся коррекции. Эту информацию можно усилием

воли ослабить или нейтрализовать с помощью мыслительной деятельности, при изменении личностных ценностей. Частенько люди не понимая сложившейся ситуации, пользуются защитным механизмом вытеснение. Травмирующие ситуации человек забывает, они выпадают из его памяти, причиной такого состояния, забывания травмирующей ситуации, является намерение избежать неприятной проблемы, которое вызывается тяжёлыми воспоминаниями. Индивидуум постоянно рассеян или забывчив, в этот момент видны его скрытые побуждения. Через несколько лет травмирующая вытесненная информация из бессознательного, вновь поступает в сознание с прежней силой. Травмирующие переживания часто приводит к психосоматическим заболеваниям. Личность меняет работу ради высокой заработной платы, в этот момент он поступает своими моральными принципами. В результате у человека возникает глубокий моральный конфликт. Вследствие внутреннего конфликта у индивидуума могут возникнуть различные соматические, психосоматические заболевания, головные боль, проблемы с сердечной деятельностью, проблемы желудочно – кишечного тракта. В приведённом примере вытеснение осуществлялось не полное, частичное. При частичном вытеснении, остаётся не вытесненным отношение человека к истинному мотиву. Что даёт возможность сохраняться и проникать в сознание в изменённом виде, человек ощущает немотивированную тревогу, страхи, а так же психосоматические проблемы. Страхи, тревожность, в результате не полного вытеснения травмирующей информации даёт возможность переоценить сложившуюся сложную ситуацию, тем самым разрешается конфликт, или, к сожалению, ещё больше погрузиться в свою «трагедию», и подключает к себе другие защитные механизмы. Нас интересует психологическая защита идентификация, одна из форм психологической защиты проекции. С начало рассмотрим вид психологической защиты – проекцию. «Мы всегда склонны проецировать на всё, что нас окружает, наши собственные трудности, принимая и называть сложным то, что в действительности просто – причём объекты таких проекций обычно даже не

подозревают о наших интеллектуальных проблемах».[3, с. 61]. Личность начинает приписывать свои чувства, мысли свои черты характера, поведение, другому человеку, тем самым пытаюсь снять с себя ответственность за сложившуюся ситуацию. Осуждая другого человека, индивидуум не желает признать, поверить, понять, что все качества, которые приписаны другому человеку, присуще и ему. Индивидуум, обвиняя другого человека в своих пороках, пытается ослабить собственные пороки и собственные слабости. Как бы человек ни был неправ, он стремится обвинить всех, кроме самого себя. На столе в кабинете стоял горшок с цветком, цветок рос в наклонном положении, в какой - то момент горшок с цветком падает, хозяйка этого кабинета обвиняет уборщицу, в том что, уборщица могла бы пересадить цветок, а уборщица этого не сделала и горшок с цветком упал, могла бы уборщица всё убрать, а приходится всё это делать хозяйки этого кабинета. Проецируя свои черты характера, индивидуум не осознаёт своих отрицательных черт характера, поступков, мыслей. «Пропуская в сознание информацию о существовании неблагоприятного факта как такового, человек меняет его принадлежность – относит его не к себе, а к другому или объекту, дополняя (изменяя) тем самым вытесненную часть информации». [1, с. 303]. Переноса, проецируя свои проблемы на другого человека, индивидуум пытается утвердиться, повысить в чужих глазах свой авторитет. Тем самым стремится спрятать свою низкую самооценку, возвысив себя, что приводит к отрицательному восприятию окружения. Противоположная проекции, защитные механизмы, является идентификация. Индивидуум переносит, приписывает себе чувства, качества, поступки, мысли, пытаюсь возвысить себя в глазах других людей. Прочувствовать, побывать, прожить в роли другого человека, даёт возможность индивидууму увеличить способность испытывать чувства наслаждения, понять какие - то истины, переоценить кого то, путём сопричастности кому – то. «Идентификация с героем помогает человеку встать на его точку зрения, принять его способы восприятия окружающего и разделить его представления о приёмах разрешении конфликтов. Она даёт возможность не столько понять,

сколько почувствовать то, что чувствует герой, и, таким образом, научиться интерпретировать свои сходные состояния». [1, с. 308]. Если индивидуум постоянно уподобляется другим понравившимся ему людям, персонажам из книг, кино и происходит отождествлением этих людей, персонажей с их ценностями, человек теряет свой облик, теряет свою индивидуальность, что приводит личность к деградации как личности, человек проживает не свою, а чужую жизнь. Но есть и положительная сторона этого защитного механизма. Человек, потерявший веру в себя, с заниженной самооценкой, проживает жизнь серого человека, фактически потерявшего себя в этом мире. И вдруг появляется персонаж, который индивидууму очень понравился, он, индивидуум, начинает желать жить полноценной жизнью, идентифицируя себя с этой личностью. Какое - то время индивидуум идентифицирует себя с понравившейся личностью, впоследствии индивидуум живёт своей счастливой жизнью, и он благодарен, что этот жизненный случай помог ему найти себя. Прочитав трилогию Ю.Германа «Дорогой мой человек», индивидуум поступает в медицинский институт, успешно его заканчивает и становится прекрасным хирургом. А до прочтения этого произведения, индивидуум не знал, что ему дальше делать, как жить. Защитный механизм – идентификация, применяемая в проекционной методике, помогает человеку восстановить функцию организма, индивидуум проецирует идеальные органы на себя, что помогает улучшить функциональные процессы в организме человека, улучшить состояние здоровья, поверить в себя, что жизнь прекрасна, потому что здоровье улучшилось. Человек может радоваться природе, посещать увеселительные мероприятия, он может вернуться в социум.

1. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. 1997. С. 608.
2. Обозов. Н. Н. Личность: акцентуации характера. Школа практической психологии. 1996. С. 48.
3. Юнг. К. Г. Сознание и бессознательное. 1997. С. 538.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ УЛУЧШИТЬ ФУНКЦИЮ ОРГАНИЗМА

Самое ценное у человека – это его здоровье. Все болезни, так часто говорят, от нервов. Это не совсем верно. Любые переживания, как положительные, так и отрицательные воздействуют на физиологическое и психологическое состояние личности. Во время стресса происходит выброс огромного количества гормонов. Они помогают справиться с перипетиями жизненных проблем. Так организм защищается от стрессовой ситуации. Переизбыток гормонов приводит к функциональному нарушению организма. В какой области индивидуума будет произведён удар стрессовой ситуацией, очень сложно сказать. Многие психические проблемы кодируются на уровне тела. В учебном пособии по психотерапии описаны заболевания, которые стали вследствие определённых стрессов. Заболевание сахарного диабета – «Большую роль играет наследственность. Острое начало часто после стресса. Значимыми психологическими факторами, способствующими развитию диабета, являются фрустрации, одиночество и подавленное настроение. Кроме того к диабетикам применены такие термины как «оральный», «зависимый», «нуждающийся в материнской ласке» и «чрезмерно пассивный». Иммунные расстройства. Инфекционные заболевания – «Имеются данные, что на быстроту выздоровления от мононуклеоза и гриппа влияют психологические факторы; они влияют также на подверженность общим простудным риновирусным заболеваниям. Обнаружено, что рекуррентный простой герпес и генетический герпес появляются более часто у больных с депрессией или у тех, кто пережил чрезвычайно сильный стресс. События, вызывающие стресс, плохое психологическое состояние, снижают сопротивляемость к туберкулёзу и влияют на течение заболевания».[5, с. 56]. Стресс – это психологическое состояние личности, возникшее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, которые бывают и физические, и психологические, а также соответствующее состояние нервной системы организма. Стрессовые ситуации подстерегают индивидуума по – всюду, начинаются проблемы с перинатального периода. Ребёнок, находясь в утробе матери, переживает вместе с ней все проблемы происходящие в нашем мире. Его восприятие проблем чисто индивидуально, возможно даже идут в разрез здравого смысла. Младенец переживает вместе с ней все проблемы, которые встречаются на её пути, и у плода начинают появляться психологические проблемы, в виде обид. Обиды за маму, за себя. Это личное понимание ситуаций ребёнка, находящегося в утробе матери. «Двухмесячный внутриутробный

период, Инесса ощущает – состояние нервное, хотят от меня избавиться – может быть, и было желание у родителей сделать аборт. Три месяца внутриутробного периода – я не нужна. Скованность, потерянности. Родители ругаются бесконечно. Четыре месяца внутриутробного периода – одиноко, грустно. Пять месяцев внутриутробного периода – на меня обратили внимание, но это не радует. Шесть месяцев внутриутробного периода – я сама заявляю о своём присутствии. Мне не нужна их любовь, я постепенно становлюсь сильнее. Семь месяцев внутриутробного периода – чувствую, как переворачиваюсь в утробе, брыкаюсь. Я не нужна своим родителям, они не обращают на меня внимание. Восемь месяцев внутриутробного периода – есть потребность выбраться наружу. Девять месяцев внутриутробного периода – роды. Чувствую резкое сжатие по всему телу. Мне не хватает дыхания и воздуха. Сильная боль в висках. Яркий свет, шлепок. Я почему – то, по мнению врачей необычная. Мне очень обидно». Инесса рассказывала, что родители её не любили, она ощущала любовь тёти и ей за это очень благодарна. В этом примере показана работа бессознательного, получения информации, и её хранения до определённого времени, чтобы стать осознанной. Бессознательное, является носителем огромной информации, некоторая из этой информации в нужный момент становится доступной сознанию. Индивидуум пользуется поступившей из бессознательного уровня в сознание информацией, чтобы произвести коррекцию своих проблем. Инесса, придя домой, долго разговаривала по телефону со своей мамой, этот разговор помог ей и маме понять, и простить друг друга. И она забыла, на что обижалась, не смогла вспомнить, что говорила во время сеанса, описала только внутриутробный период, а остальное исчезло из её памяти. Исчезнувшие обиды помогают улучшить состояние здоровья человека. 3. Фрейд считал, «В бессознательном, в отличие от сознательного, воспринимаемый мир сливается с переживаниями человека, его отношением к этому миру, что делает невозможным контроль действий и оценку их результатов». [4, с, 15]. Сознательное переосмысление ситуации помогло Инессе понять, что это были её личные переживания, и, вполне возможно, отличались от настоящих, действительных взаимоотношений, проблем, которые происходили в личной жизни родителей. «3.Фрейд же показал, что сознание – это лишь вершина айсберга, возвышающаяся над большим основанием бессознательного. Роль сознания, по 3. Фрейду, состоит в том, чтобы упорядочить бессознательное, отграничить возможное от невозможного, желаемое от действительного, настоящее от прошлого и будущего, реальное от нереального». [4, с, 15]. В дальнейшей жизни, подрастая индивидуум, воспринимает мир, и относится к

нему, со своих жизненных позиций, которые сложились в его понимании окружающей среды. С самого рождения начинает складываться характер человека с учётом его темперамента. На личность сильно влияет окружающая среда. Жизнерадостный человек может стать мнительной личностью. Стрессовые ситуации сломили его. Огромное количество людей, разной возрастной категории, бояться за свою жизнь, каждая личность дорожит своей жизнью, но эта категория индивидуумов сами себе ещё начинают вредить своими придуманными страхами. Женщине 68 лет, повысился сахар в крови, повышен протромбин, она наслушалась различных трагических историй и результат: паника внутри этой дамы, ухудшения общего состояния, страх в глазах. Осознанная информация, полученная в течение дня, передаётся в подсознание. У подсознания своя логика мышления, очень сильно отличающаяся от логики сознательного понимания мира. «Самая же основная трудность в том, что у некоторых людей слабо развиты сознательные силы, которые могли бы управлять мощью бессознательного в выбранного направления. Наша природа ещё мало доверяет нашему разуму. Поэтому очень легко принять любое разумное решение в отношении себя и очень трудно его выполнить. Полное согласие между сознанием и подсознанием встречается не чаще, чем счастливый брак. Но излюбленный способ действия подсознания – вести дело так, будто его и нет, будто сознание управляет всем целиком и полностью. Когда же сознание обнаруживает подвох, начинается скандал с самим собой...» [3, с, 6]. Это состояние, описанное 68 женщины, называется – уход в болезнь. Сознательные и бессознательные мышление и действия переплетаются и сложно сказать, когда личность говорит и делает на сознательном или на бессознательном уровне. «Бессознательное – неременная составная часть психической деятельности каждого человека. Любой психический акт начинается как бессознательный и только в дальнейшем осознаётся, но может так и остаться неосознанным, если на пути к сознанию встречается непреодолимую преграду». [2, с, 283]. В психологии бессознательное называют «Оно» - является источником психической энергии, у которого в основе лежат удовольствие, стремление к удовольствию. Излюбленное действие бессознательного это ничего не делать. Если в семье есть личность, ведущий праздный образ жизни, ему всё позволено, то и все остальные члены семьи требуют к себе точно такие же отношения. Это основы лени человека. Также и уход в болезнь, в этот момент индивидуум трясётся только за свою жизнь и ни чего не предпринимает, страх сковывает его. Личность перестаёт интересоваться миром. Его интересует только его болезненное состояние. Где бы он не находился, разговоры только про болезни. «Я» - сознание, регулирует

происходящие процессы у индивидуума с внешним миром, часто «Я» переплетается с бессознательными процессами. Это результативные желания, которые можно добиться через труд, упорство, целеустремлённость, через желания иметь в жизни многое. «ОНО» умеет только желать, «Я» - способно исполнять, учиться. Возникают конфликты между разными частями личности, которые приводят личность к заболеваниям. Возникший конфликт между «Я» и «ОНО» - приводит к неврозу. Конфликт между «Я» и внешним миром приводит к психозу. «Сверх Я» - является моральной цензурой. Цензура - запрет, норма каких либо дел, желаний, которые принимает личность. «Сверх Я» является совестью человека. Цензура индивидуума тесно связана, как сознанием, так и на бессознательном уровне. Контроль поступков, действий, ограничения желаний, которые приводят личность к замкнутости, к занижению самооценки, в других случаях помогают сдерживать свои эмоции, для получения положительных результатов при каких либо ситуациях. Сознание «Я» находится между наковальнями, с одной стороны это бессознательное, с другой стороны цензура, ограничения «СВЕРХ – Я» и ещё зависит от внешнего мира. «Я» стремится сохранить, восстановить нормальные отношения с внутренним и внешним миром. Напряжённые отношения между «Я» и «ОНО» вызывает у человека беспокойство и тревогу. «СВЕРХ – Я» следит за «Я», и если «Я» нарушило требования общества, у индивидуума возникает чувство вины. «Я» стремится разрешить эти возникшие конфликты при помощи «механизмов психологической защиты», которые связаны с осознанными и неосознанными системами защиты. Защитные механизмы – это способы получения временного душевного равновесия, необходимого для борьбы с трудностями, возникшими в жизни человека. «Я» стремится защитить личность при помощи различных психологических защит, например – проекция – это психологическая защита, стремление личности перенести свои проблемы на другого человека. В этот момент границы «Я» сдвигаются, сужаются, и неприемлемые аспекты своего «Я» считаются принадлежащими другому, другим личностям. Индивидуум переносит, присваивает свои отрицательные черты характера другому человеку. Обвиняя, его, например, в жадности, ограниченности, в неумении слушать другого человека. И, наоборот, в расширении объёма «Я», становится возможность присоединение, когда за своё принимается то, что принадлежит другой личности. Форма защиты проецирования своих отрицательных черт характера другим, помогает личности ослабить чувства вины, собственные пороки и свои слабости. Это длится некоторое время, затем всё повторяется заново. У индивидуума ухудшается характер, он лишается хороших друзей. При смещении границ «Я»

даёт возможность со стороны увидеть проблему и постараться её решить. При условии если этот человек хочет увидеть проблему и решить её. Идентификация, разновидность психологической защиты проекции, включает другого человека в своё «Я», переносит на себя его манеру разговора, движений. «Вообразив себя на месте модели, то есть, переместив своё «Я» в этом общем пространстве, он может испытать состояние сочувствия, соучастия, симпатии, то есть почувствовать другого через себя и, тем самым глубоко его понять». [2, с, 305]. Идентификация с положительным героем, помогает личности изменить себя в лучшую сторону, тем самым изменяется отношение к миру. Психологическую защиту идентификации можно применить и для восстановления функций организма. Искренне желая поправить своё здоровье, индивидуум может идентифицировать органы из нормального анатомического атласа, со своими органами. Назвала эту методику - проекционной. Идентифицируя свой орган с идеальным органом, даёт возможность улучшить физиологическую структуру органа, улучшить его функциональную работу. И в этот момент происходит расширение границ своего «Я», которые помогают улучшить состояние своих органов. Пациент как бы рисует орган,водя по нему. Идентифицируя свою проблемную зону в организме с идеальным органом, в процессе жизненных перипетий, изменённый отдел организма начинает проецировать, переносить, на себя идеальное состояние этого органа. Постепенно утратившая первозданность проблемная зона организма, начинает улучшать свою структуру. Происходят восстановительные процессы в организме. Наде 67 лет болеет хроническим бронхитом, снижение памяти. Лечение принимала три недели, даже за такой короткий период у пациентки уменьшился кашель. Во время сеанса идентификации используются различные изображения из нормального анатомического атласа. На одном из сеансов проекционной методики, Надя на изображении лёгких стала видеть образы родных, знакомых, близких ей людей. Лёгочные заболевания – это нехватка любви близких людей. На других сеансах по идентификации своих лёгких с лёгкими из нормального анатомического атласа образы постепенно стали исчезать, кашель уменьшился, улучшилась память, улучшился сон. Этот пример показывает работу бессознательного, которое помогло пациентке решить психологическую проблему, возникшую очень давно. «Возможно в бессознательном записан весь ход развития личностной патологии: история её возникновения, причины, развитие и современный результат, к которому пришла эта проблема, современный способ патологического реагирования. И, учитывая это, можно предположить, что бессознательное, в свою очередь, знает и путь разрешения этой проблемы, знает, какой способ будет адекватным для её

трансформации». [1, с, 27]. Люда 68 лет перенесла онкологическую операцию. У Люды и до операции были проблемы депрессивного характера. Во время проекционной методики, она ощущает расслабление, снимаются головные боли. Проекционная методика помогла ей снять напряжение. Улучшился сон, уменьшились страхи за свою жизнь. Проекционная методика даёт улучшение работы суставов, помогает решить проблемы многих внутренних органов, это возможно только при одном условии, - искреннее желание пациента улучшить свое состояние здоровья. «Может быть, это и есть высший пилотаж в психотерапии, когда бессознательный ресурс сталкивается с бессознательной проблемой и решает её. При этом весь терапевтический процесс не выходит на уровень осознания и проявляется только положительным результатом в жизни человека». [1, с, 27]. Спустя несколько лет, были составлены тексты по проекционной методике. Пациент смотрит на изображение нормального анатомического атласа, и восприятие идентификации органов происходит посредством суггестивного воздействия. Суггестивное воздействие в проекционной методике помогло повысить эффект в улучшении самочувствия пациентов, поверить в себя, что жизнь прекрасна, потому что здоровье улучшилось. Эту методику можно применять и в стационарах, поликлиниках, санаториях, профилакториях.....

Список используемой литературы:

1. Гордеев М. Н. Классический и эриксоновский гипноз: Практическое руководство – М. 2001. С. 240.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. 1997. С. 608.
3. Леви В.Л. Искусство быть собой. (Издание второе, переработанное и добавленное). М., «Знание» 1977. С. 208.
4. Тутушкина М.К. Практическая психология. Учебник для вузов. 2-е издание, переработанное, дополненное. 1998. С. 336.
5. Шустов Д.И. Учебное пособие по психотерапии. 1996. С. 207.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ, КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА.

Самое ценное у человека – это его здоровье. Все болезни, так часто говорят, от нервов. Это не совсем верно. Любые переживания, как положительные, так и отрицательные воздействуют на физиологическое и психологическое состояние

человека. Во время стресса происходит выброс огромного количества гормонов. Так организм защищается от стрессовой ситуации, что впоследствии приводит к нарушению на физиологическом уровне. В какой области организма будет произведён удар стрессовой ситуацией, очень сложно сказать. Многие психические проблемы кодируются на уровне тела. В учебном пособии по психотерапии описаны заболевания, которые стали вследствие определённых стрессов. Заболевание сахарного диабета – «Большую роль играет наследственность. Острое начало часто после стресса. Значимыми психологическими факторами, способствующими развитию диабета, являются фрустрации, одиночество и подавленное настроение. Кроме того к диабетикам применены такие термины как «оральный», «зависимый», «нуждающийся в материнской ласке» и «чрезмерно пассивный». Иммунные расстройства. Инфекционные заболевания – «Имеются данные, что на быстроту выздоровления от мононуклеоза и гриппа влияют психологические факторы; они влияют также на подверженность общим простудным риновирусным заболеваниям. Обнаружено, что рекуррентный простой герпес и генетический герпес появляются более часто у больных с депрессией или у тех, кто пережил чрезвычайно сильный стресс. События, вызывающие стресс, плохое психологическое состояние, снижают сопротивляемость к туберкулёзу и влияют на течение заболевания». (5, с. 56). Стресс – это психологическое состояние человека, возникшее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, которые бывают и физические, и психологические, а также соответствующее состояние нервной системы организма. Стрессовые ситуации подстерегают индивидуума по – всюду, начинаются проблемы с перинатального периода. Ребёнок, находясь в утробе мамы, переживает вместе с ней все проблемы происходящие в нашем мире. Его восприятие проблем чисто индивидуально, возможно даже идут в разрез здравого смысла. Младенец переживает вместе с мамой все проблемы, которые встречаются на её пути, и у плода начинают появляться психологические проблемы, в виде обид. Обид за маму, обиды за себя. Это личное понимание ситуаций ребёнка, находящегося в утробе мамы. «Двухмесячный внутриутробный период, Инесса ощущает – состояние нервное, хотят от меня избавиться – может быть, и было желание у родителей сделать аборт. Три месяца внутриутробного периода – я не нужна. Скованность, потерянности. Родители ругаются бесконечно. Четыре месяца внутриутробного периода - одиноко, грустно. Пять месяцев внутриутробного периода – на меня обратили внимание, но это не радует. Шесть месяцев внутриутробного периода – я сама заявляю о своём присутствии. Мне не нужна их любовь, я постепенно становлюсь сильнее. Семь

месяцев внутриутробного периода – чувствую, как переворачиваюсь в утробе, брыкаюсь. Я не нужна своим родителям, они не обращают на меня внимание. Восемь месяцев внутриутробного периода – есть потребность выбраться наружу. Девять месяцев внутриутробного периода – роды. Чувствую резкое сжатие по всему телу. Мне не хватает дыхания и воздуха. Сильная боль в висках. Яркий свет, шлепок. Я почему – то, по мнению врачей необычная. Мне очень обидно». Инесса рассказывала, что родители её не любили, она ощущала любовь тёти и ей за это очень благодарна. В этом примере показана работа бессознательного, получения информации, и её хранения до определённого времени, чтобы стать осознанной. Бессознательное, является носителем огромной информации, некоторая из этой информации в нужный момент становится доступной сознанию. Индивидуум пользуется поступившей из бессознательного уровня в сознание информацией, чтобы произвести коррекцию своих проблем. Инесса, придя домой, долго разговаривала по телефону со своей мамой, этот разговор помог ей и маме понять, и простить друг друга. И она забыла, на что обижалась, не смогла вспомнить, что говорила во время сеанса, описала только внутриутробный период, а остальное исчезло из её памяти. Исчезнувшие обиды помогают улучшить состояние здоровья человека. 3. Фрейд считал, «В бессознательном, в отличие от сознательного, воспринимаемый мир сливается с переживаниями человека, его отношением к этому миру, что делает невозможным контроль действий и оценку их результатов». (4, с, 15). Сознательное переосмысление ситуации помогло Инессе понять, что это были её личные переживания, и, вполне возможно, отличались от настоящих, действительных взаимоотношений, проблем, которые происходили в личной жизни родителей. «3.Фрейд же показал, что сознание – это лишь вершина айсберга, возвышающаяся над большим основанием бессознательного. Роль сознания, по 3. Фрейду, состоит в том, чтобы упорядочить бессознательное, отграничить возможное от невозможного, желаемое от действительного, настоящее от прошлого и будущего, реальное от нереального». (4, с, 15). В дальнейшей жизни, подрастая индивидуум, воспринимает мир, и относится к нему, со своих жизненных позиций, которые сложились в его понимании окружающей среды. С самого рождения начинает складываться характер человека с учётом его темперамента. На личность сильно влияет окружающая среда. Жизнерадостный человек может стать мнительной личностью. Стрессовые ситуации сломили его. Огромное количество людей, разной возрастной категории, бояться за свою жизнь, каждая личность дорожит своей жизнью, но эта категория индивидуумов сами себе ещё начинают вредить своими

придуманными страхами. Женщине 68 лет, повысился сахар в крови, повышен протромбин, она наслушалась различных трагических историй и результат: паника в нутрии этой дамы, ухудшения общего состояния, страх в глазах. Осознанная информация, полученная в течение дня, передаётся в подсознание. У подсознания своя логика мышления, очень сильно отличающаяся от логики сознательного понимания мира. «Самая же основная трудность в том, что у некоторых людей слабо развиты сознательные силы, которые могли бы управлять мощью бессознательного в выбранного направления. Наша природа ещё мало доверяет нашему разуму. Поэтому очень легко принять любое разумное решение в отношении себя и очень трудно его выполнить. Полное согласие между сознанием и подсознанием встречается не чаще, чем счастливый брак. Но излюбленный способ действия подсознания – вести дело так, будто его и нет, будто сознание управляет всем целиком и полностью. Когда же сознание обнаруживает подвох, начинается скандал с самим собой...» (3, с, 6). Это состояние, описанное 68 женщины, называется – уход в болезнь. Сознательные и бессознательные мышление и действия переплетаются и сложно сказать, когда человек говорит и делает на сознательном или на бессознательном уровне. «Бессознательное – неременная составная часть психической деятельности каждого человека. Любой психический акт начинается как бессознательный и только в дальнейшем осознаётся, но может так и остаться неосознанным, если на пути к сознанию встречается непреодолимую преграду». (2, с, 283). В психологии бессознательное называют «Оно» - является источником психической энергии, у которого в основе лежат удовольствие, стремление к удовольствию. Излюбленное действие бессознательного это ничего не делать. Если в семье есть человек, ведущий праздный образ жизни, ему всё позволено, то и все остальные члены семьи требуют к себе точно такие же отношения. Это основы лени человека. Также и уход в болезнь, в этот момент индивидуум трясётся только за свою жизнь и ни чего не предпринимает, страх сковывает его. Личность перестаёт интересоваться миром. Его интересует только его болезненное состояние. Где бы он не находился, разговоры только про болезни. «Я» - сознание, регулирует происходящие процессы у человека с внешним миром, часто «Я» переплетается с бессознательными процессами. Это результативные желания, которые можно добиться через труд, упорство, целеустремлённость, через желания иметь в жизни многое. «ОНО» умеет только желать, «Я» - способно исполнять, учиться. Возникают конфликты между разными частями личности, которые приводят личность к заболеваниям. Возникший конфликт между «Я» и «ОНО» - приводит к неврозу. Конфликт между «Я» и внешним миром приводит к психозу. «Сверх Я» -

является моральной цензурой. Цензурой запрет, норма каких либо дел, желаний, которые принимает личность. «Сверх Я» является совестью человека. Цензура индивидуума тесно связана, как сознанием, так и на бессознательном уровне. Контроль поступков, действий, ограничения желаний, которые приводят личность к замкнутости, к занижению самооценки, в других случаях помогают сдерживать свои эмоции, для получения положительных результатов при каких либо ситуациях. Сознание «Я» находится между наковальнями, с одной стороны это бессознательное, с другой стороны цензура, ограничения «СВЕРХ – Я» и ещё зависит от внешнего мира. «Я» стремится сохранить, восстановить нормальные отношения с внутренним и внешним миром. Напряжённые отношения между «Я» и «ОНО» вызывает у человека беспокойство и тревогу. «СВЕРХ – Я» следит за «Я», и если «Я» нарушило требования общества, у человека возникает чувство вины. «Я» стремится разрешить эти возникшие конфликты при помощи «механизмов психологической защиты», которые связаны с осознанными и неосознанными системами защиты. Защитные механизмы – это способы получения временного душевного равновесия, необходимого для борьбы с трудностями, возникшими в жизни человека. «Я» стремится защитить личность при помощи различных психологических защит, например – проекция – это психологическая защита, стремление личности перенести свои проблемы на другого человека. В этот момент границы «Я» сдвигаются, сужаются, и неприемлемые аспекты своего «Я» считаются принадлежащими другому, другим личностям. Индивидуум переносит, присваивает свои отрицательные черты характера другому человеку. Обвиняя, его, например, в жадности, ограниченности, в неумении слушать другого человека. И, наоборот, в расширении объёма «Я», становится возможность присоединение, когда за своё принимается то, что принадлежит другой личности. Форма защиты проецирования своих отрицательных черт характера другим, помогает личности ослабить чувства вины, собственные пороки и свои слабости. Это длится некоторое время, затем всё повторяется заново. У индивидуума ухудшается характер, он лишается хороших друзей. При смещении границ «Я» даёт возможность со стороны увидеть проблему и постараться её решить. При условии если этот человек хочет увидеть проблему и решить её. Идентификация, разновидность психологической защиты проекции, включает другого человека в своё «Я», переносит на себя его манеру разговора, движений. «Вообразив себя на месте модели, то есть, переместив своё «Я» в этом общем пространстве, он может испытать состояние сочувствия, соучастия, симпатии, то есть почувствовать другого через себя и, тем самым глубоко его понять». (2, с, 305). Идентификация с положительным героем, помогает личности изменить себя в лучшую сторону, тем

самым изменяется отношение к миру. Психологическая защита идентификация можно применить и для восстановления функций организма. Искренне желая поправить своё здоровье, человек может идентифицировать органы из нормального анатомического атласа, со своими органами. Назвала эту методику - проекционной. Идентифицируя свой орган с идеальным органом, даёт возможность улучшить физиологическую структуру органа, улучшить его функциональную работу. И в этот момент происходит расширение границ своего «Я», которые помогают улучшить состояние своих органов. Пациент как бы рисует орган,водя по нему. Наде 67 лет болеет хроническим бронхитом, снижение памяти. Лечение принимала три недели, даже за такой короткий период пациентка стала меньше кашлять. Во время сеанса идентификации используются различные изображения из нормального анатомического атласа. На одном из сеанса, проекционной методики, Надя на изображении лёгких стала видеть образы родных, знакомых, близких ей людей. Лёгочные заболевания – это нехватка любви близких людей. На других сеансах по идентификации своих лёгких с лёгкими из нормального анатомического атласа образы постепенно стали исчезать, кашель уменьшился, улучшилась память, улучшился сон. Этот пример показывает работу бессознательного, которое помогло пациентке решить психологическую проблему, возникшую очень давно. «Возможно в бессознательном записан весь ход развития личностной патологии: история её возникновения, причины, развитие и современный результат, к которому пришла эта проблема, современный способ патологического реагирования. И, учитывая это, можно предположить, что бессознательное, в свою очередь, знает и путь разрешения этой проблемы, знает, какой способ будет адекватным для её трансформации». (1, с, 27). Люда 68 лет перенесла онкологическую операцию. Страх смерти привёл её к депрессивному состоянию. Проекционная методика помогла ей снять напряжение. Улучшился сон, уменьшились страхи за свою жизнь. Проекционная методика даёт улучшение работы суставов, помогает решить проблемы многих внутренних органов, это возможно только при одном условии, - искреннее желание пациента улучшить свое состояние здоровья. «Может быть, это и есть высший пилотаж в психотерапии, когда бессознательный ресурс сталкивается с бессознательной проблемой и решает её. При этом весь терапевтический процесс не выходит на уровень осознания и проявляется только положительным результатом в жизни человека». (1, с, 27). Спустя несколько лет, были составлены тексты по проекционной методике. Пациент смотрит на изображение нормального анатомического атласа, и восприятие идентификации органов происходит посредством суггестивного воздействия. Суггестивное

воздействие в проекционной методике помогло повысить эффект в улучшении самочувствия пациентов, поверить в себя, что жизнь прекрасна, потому что здоровье улучшилось. Эту методику можно применять и в стационарах, поликлиниках, санаториях, профилакториях.....

Список используемой литературы:

6. Гордеев М. Н. Классический и эриксоновский гипноз: Практическое руководство – М. 2001. С. 240.
7. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. 1997. С. 608.
8. Леви В.Л. Искусство быть собой. (Издание второе, переработанное и добавленное). М., «Знание» 1977. С. 208.
9. Тутушкина М.К. Практическая психология. Учебник для вузов. 2-е издание, переработанное, дополненное. 1998. С. 336.
10. Шустов Д.И. Учебное пособие по психотерапии. 1996. С. 207.

ПРОЕКЦИОННАЯ МЕТОДИКА, КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА.

Жизнь прожить, не поле перейти, говорится в поговорке. На протяжении всей жизни человек сталкивается с проблемами разного происхождения, непонимания, почему человек попадает в разные ситуации, непонимание со стороны других людей, стрессы, болезни, не сбывшиеся мечты. Причина всех проблем заключается в ошибочном подходе к себе самому и к окружающим. У каждого человека свои взгляды на жизнь, на ситуации. Каждый человек индивидуален. У каждого свои способности, свои интересы, своё развитие, которые тесно связано с мышлением, вниманием, с поведением, с желанием, чего - либо добиться, или быть ко всему равнодушным. Люди эмоциональны, часто попадают в стрессовые ситуации, частенько сопереживают, тем самым отождествляют себя с героем трагической ситуации, в результате это может приводить к озлобленности, гневу, печали, страхам. В результате эмоциональных проявлений происходят изменения в здоровье человека. Длительные психологические и физиологические нагрузки истощают психику человека, и в результате - заболевания сердечно - сосудистой системы,

желудочно - кишечного тракта, опорно - двигательного аппарата, снижение иммунной и эндокринной систем. Часто от врачей слышим диагноз – психосоматика. Длительные психические напряжения, острые психологические травмы приводят человека к инсультам и инфарктам. Человек попал под сокращение штатов на предприятии (сильные эмоциональные переживания), индивидуум лишился заработной платы, а у него на иждивении дети, он взял ипотечный кредит в банке, и в результате сильный стресс приводит к инсульту или инфаркту. Каждому человеку нужно понять самого себя, что он индивидуален, он личность, что у него своё отношение к стрессам. Большое значение имеет, как он сознательно оценивает своё предназначение, как влияет на его жизнь бессознательное, почему человек пытается себя защитить от сложившихся проблем, от болезней. «Индивидуальность – характеристика человека со стороны его социально значимых отличий от других людей; своеобразие психики и личности индивида, её неповторимость». [2, с. 14].

Индивидуум - это биологический организм, который несёт с собой генетический фон, мы рождаемся индивидуумами. Индивидуальность это сложное составляющая человека. Это и биологический организм, личностные качества, это и интересы, и склонности, и целеустремлённость, и интровертированный или экстравертированный тип личности, и призвание, и отношение к себе как к человеку, к людям, к миру. Так же к индивидуальности относятся побуждения, мотивация, эмоциональность, активность, способности, воля, саморегуляция, характер, поведение, деятельность, побуждения. А. С. Пушкин - индивидуальность, К. Э. Циолковский – индивидуальность, В. М. Бехтерев – индивидуальность. В процессе развития речевых навыков, развития памяти, мышления появляется сознание. «Сознание – высший уровень психического отражения и саморегуляции, присущий только человеку как общественно – историческому существу. Эмпирически выступает как непрерывно меняющаяся совокупность чувственных и умственных образов, непосредственно предстающих перед субъектом в его «внутреннем опыте» и предвосхищающих его практическую деятельность». [2, с. 47]. Сознательно

человек вступает во взаимоотношения, совершает разные поступки, в результате своих умозаключений, определяет своё отношение к прошлому и будущему, вступает в конфликты, как личностные, так и общественные. Высшей психической функцией является самосознание, которое позволяет человеку осознать и внешний мир, и выделить себя в мире, познать свой внутренний мир, и понять отношение к себе. Человек сознательно хранит деньги в сбербанке, сознательно покупает продукты в магазине, сознательно сажает растения, сознательно ходит в театр, смотрит фильмы..... Под влиянием жизни в обществе, происходит общение среди людей, обучение, воспитание, взаимодействия в обществе, человек становится личностью. «Личность – индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности; определяемое включённостью в общественные отношения системное качество индивида, формирующееся в совместной деятельности и общении. Индивид в своём развитии испытывает социально – детерминированную потребность быть личностью. Развитие личности осуществляется в условиях социализации индивида и его воспитания». [2, с. 23]. Личностью человек становится под влиянием жизни, в обществе, воспитания, обучения, общения. Личность понятие социальное, личность это не врождённая составляющая человека, а возникшая в результате культурного и социального развития. А. П. Маресьев – личность, Ю.А. Гагарин – личность. Психологические взаимоотношения протекают на бессознательном уровне и в дальнейшем они становятся, осознанные. «Бессознательное – совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных явлениями окружающей деятельности, или внутренними побудительными причинами во влиянии которых, субъект не отдаёт себе отчёта». [2, с. 5]. «Бессознательное – это неосознанная часть психики человека, в которой сосредоточены как проблемы человека, так и ресурсы для их решения. В современной психотерапии, бессознательное принято считать не удобной метафорой, а реально существующим объектом. Можно говорить о бессознательном уровне функционирования, о бессознательном уровне восприятия, то есть таком уровне понимания

действительности и себя, при котором отсутствует обращение к сознанию. Можно предположить, что сознательная и бессознательная часть функционирования психики человека протекает параллельно, одновременно, и бессознательное может быть тем субстратом, к которому мы апеллируем в ходе психотерапии, когда сознательное функционирование и сознательные попытки изменения действительности не достигают желаемого успеха». [1, с. 25].

Индивидуум стоит в очереди в буфете, перед ним покупают кофе с булочкой, индивидуум хотел приобрести пирожное, а вместо пирожного он говорит буфетчице - кофе с булочкой. И тут же опомнившись, просит буфетчицу дать ему пирожное. Все люди эмоциональны. Эмоциональной чертой человека является его субъективность, его субъективное отношение к самому себе, и к окружающему его миру. Человеческие потребности выражаются через эмоции. Эмоциональное состояние проявляется в виде гнева, ярости, ужаса, отчаяния. Проявление эмоционального состояния возникает при достижении, каких - то потребностей, или при не достижении каких либо потребностей. Между людьми возникают межличностные конфликтные ситуации, которые протекают эмоционально. Вследствие этих проблем, человек включается в стресс. Без стрессовых ситуаций невозможно жить, стрессы являются составной частью жизни человека. Как человек воспринимает стрессовые ситуации, какой характер реакции человека на стресс - всё это предопределяет различные заболевания. Во время стрессов происходит выброс большого количества гормонов, которые, впоследствии, приводят к изменению здоровья человека. Психологи и психотерапевты опытным путём установили зависимость между соматическими заболеваниями и личностными особенностями человека, а так же психологическим климатом, в котором проживает индивидуум. Стрессовые воздействия приводят к гипертонии, к язвенной болезни, к сердечно – сосудистым проблемам. К избыточному весу часто приводит неудовлетворённость в жизни, человек начинает принимать большое количество пищи, заедая свои проблемы. Смерть старшей сестры, привело младшую сестру к гипертонической болезни и к язве желудка. Есть люди,

которые пытаются подавить в себе гнев, ярость, что опять же приводит к огромным проблемам со здоровьем. Не реализованный гнев, например, может привести к заболеванию зубов. Каждый человек стремится защитить себя от проблем и прибегают к защитным механизмам, чтобы освободиться от неприятных чувств и воспоминаний, которые протекают на бессознательном уровне. Защитные механизмы – это важный процесс, который направлен на защиту и укрепление чувства и ценностей человека. Стремление быть в безопасности движет человеком в попытках защитить себя. Человек в одних случаях помогает себе, защищая себя, в других случаях, защищаясь, усугубляет своё психологическое состояние и социального положения в обществе. «Защитные механизмы в более общем смысле – это совокупность не биологических побуждений, которые направлены на защиту и укрепление чувства силы и ценности субъекта».[3, с. 9]. В психологии психологическая защита играет важную роль, как освобождение индивидуума от неприятных чувств, восприятий. Изучаемые формы психологической защиты, это – отрицание, подавление, рационализация, вытеснение, проекция, идентификация, отчуждение. Проекционная психологическая защита заключается в переносе своих чувств, желаний, агрессий, ярости на другого человека, стремлении перенести свои проблемы на плечи других. Идентификация – психологическая защита, которая наоборот помогает перенести на себя поведения, мысли, действия, тон разговора, телодвижения с понравившегося для индивидуума человека на себя. Психологическую защиту – идентификация, можно применить и в улучшении функций организма человека. Огромное желание улучшить функцию того или другого органа можно использовать при помощи идентификации, то есть в стремлении переносить, сравнивать свои органы с идеальными органами из нормального анатомического атласа. Вследствие этой идентификации, происходит восстановительный процесс функций организма. В описании методики указаны механизмы, которые протекают на физическом и психологическом уровне. С течением времени, к проекционной методике было добавлено суггестивное и

визуальное восприятия, которые ещё лучше улучшили результаты проекционной методики. Работаю по методике много лет. Результаты были получены опытным путём - улучшение памяти, внимания, мышления, нормализуется АД, уменьшается отдышка, улучшается дыхание, улучшается работа опорно - двигательного аппарата. В целом происходит улучшение функциональных органов, повышается энергетический потенциал. На протяжении моей трудовой деятельности были пролечены более ста человек: Улучшение опорно - двигательного аппарата было отмечено у 30 человек, улучшение памяти, внимания – у 35 человек, восстановление памяти – у 3 человек, улучшение дыхательной деятельности – у 10 человек, улучшение пищеварительного тракта – у 21 человека. Ниже приведены несколько конкретных пациентов, которые отражают картину лечебного процесса проекционной методики. *Наталья Афанасьевна 65 лет. На фоне стресса повысился холестерин, что привело к резкому снижению памяти, вниманию, мышлению – вследствие чего - потеря ориентации на улице, повторение вопросов. Эти проблемы были устранены. После прохождения курса лечения по проекционной методике, сама свободно перемещается по улицам, ходит за продуктами, готовит. Валентина Николаевна 66 лет - сильное искривление позвоночника в поясничной области, затруднено передвижение, часто приходилось останавливаться и опираться на палку. В результате прохождения курса лечения по проекционной методике, передвижения стали свободными, ходить стала без остановок. Мария Ефимовна 87лет, сейчас 89лет. Симптомы - отдышка, тяжёлое дыхание. В результате прохождения курса лечения по проекционной методике - улучшилось состояние лёгочной системы, нормализовалось артериальное давление. У всех повысился энергетический потенциал. Применяемая проекционная методика, построенная на защитных психологических механизмах, помогает улучшить физиологическое и психологическое состояние пациента. Сами по себе, защитные механизмы, на какое - то время помогают пациенту справиться с самим собой, но если человек на протяжении длительного времени не решает*

проблему, защитные механизмы мешают ему по жизни. Проекционная методика помогает восстановить память, мышление, тем самым возвращает пациента в социальное общество. Улучшение опорно - двигательного аппарата даёт возможность свободно двигаться, обслуживать себя, верить в себя и быть нужным по жизни. Проекционная методика помогает решать многие семейные вопросы, улучшив физиологическое и психологическое состояние пациента.

1. Гордеев М.Н. Классический и эриксоновский гипноз: Практическое руководство – М. 2001. С. 240.
2. Обозов Н.Н., Терехин В.А. Словарь практического психолога. Авторская школа практического психолога 1996. С. 63.
3. Обозов Н.Н. Личность: акцентуации характера. Школа практической психологии. 1996. С. 48.