Введение

Проблема сознания - одна из наиболее трудных и загадочных. Перед взором человека предстает мир, разворачивается панорама бесчисленного множества предметов, их свойств, событий и процессов; люди пытаются разгадать тайны мироздания, объяснить причины своих переживаний, вызванных встречами с красотой или, наоборот, с безобразным, понять смысл своего существования, отыскать истоки своих мыслей и т. д. И все, что дарит нам мир, все переживания, чувства и мысли проходят через нечто, называемое сознанием.

Сознание есть то неуничтожимое, вечное, вездесущее, что сопутствует человеческому освоению мира, оно входит обязательной «добавкой» во все, что мы воспринимаем как данность.

Люди давно обратили внимание на тот факт, что многие проявления жизнедеятельности их организма, многие разновидности деятельности мозга проходят без вмешательства сознания. Мы не осознаем процессы, ежеминутно протекающие в наших внутренних органах, мы не замечаем слабых или неясных, "замаскированных" воздействий на зрение и слух, хотя они воспринимаются мозгом, об этом свидетельствуют регистрируемые прибором биоэлектрические реакции. Более того, зачастую мы не можем объяснить себе и другим, каким образом у нас возникла интересная научная идея, остроумное решение технической проблемы, над которой мы бились много дней. Люди берут ответы на многие вопросы из своего подсознания, могущество которого просто потрясающе.

Многие утверждают, что существует разум, который мог бы более совершенным образом обеспечивать интересы тела, если бы ему предоставили возможность беспрепятственно действовать по своему усмотрению. Это исключительно правильное мнение - непосредственная проблема возникает, однако, из того, что сознание, перерабатывающее чувственные восприятия, постоянно включается как помеха и вызывает ужасную путаницу неверных мнений, необоснованных страхов и ложных установок. А как только негативные модели мышления и представлений такого типа запечатлеваются в подсознании посредством психологического и эмоционального рефлекса, последнему не остается ничего иного, как надежно и до мельчайших подробностей выполнять требования, которые предъявляет ему подсознание.

Что такое сознание? Что такое подсознание? Я попыталась ответить на эти вопросы в своем реферате.

Подсознание

Подсознание - термин для обозначения психических процессов, протекающих без отображения их в сознании и помимо сознательного управления. В науку термин введён в 1889 году Пьером Жане в философской диссертации. Позже он развил его в медицинской диссертации «Психический мир истериков»

Термин «подсознание» использовался в ранних работах Фрейда по созданию психоанализа, но со временем он был заменён им на термин «бессознательное», предназначенный им в основном для обозначения области вытесненного содержания (преимущественно - социально неодобряемого). Последователи Фрейда, например, Жак Лакан, в описании психической жизни полностью отказались от оппозиции «над-/под-».

Выделилось в отдельное понятие «неосознаваемое», обозначающее обычно автоматические (в том числе - и рефлекторные) действия (И. П. Павлов, Д.Н. Узнадзе), не контролируемые сознанием, а также «предсознание» - то, что может быть воспринято при фокусировке внимания, но в настоящее время не осознано.

Карл Густав Юнг вновь обратился к термину подсознание для описания архаичной сути человеческой психики (архетипов).

Термин "подсознание" также используется в когнитивной психологии для обозначения области быстрой памяти, куда мозг записывает автоматические мысли, то есть мысли, которые часто повторяются или человек придаёт им особую важность. В этом случае, мозг не тратит много времени на повторное медленное обдумывание этой мысли, а принимает решение мгновенно, исходя из предыдущего алгоритма, записанного в "быстрой" памяти. Такая "автоматизация" мыслей может быть полезной, когда надо быстро принять решение (например, быстро отдёрнуть руку от горячей сковороды), но может навредить, когда автоматизируется неправильная или нелогичная мысль, поэтому одной из задач когнитивной психотерапии является распознать такие автоматические мысли, вернуть их из области быстрой памяти опять в область медленного переосмысления, с тем чтобы удалить из подсознания неверные суждения, и перезаписать их правильными контраргументами.

Ваше подсознание - огромный банк данных. Его мощь практически ничем не ограничена. В нем сохраняется все, что постоянно с вами происходит. К тому времени, как вы достигнете возраста двадцати одного года, вы накопите в себе количество информации, более чем в сто раз превышающее содержимое полной Британской энциклопедии.

Пожилые люди под гипнозом часто могут с идеальной четкостью вспомнить события, происходившие пятьдесят лет назад. Ваша подсознательная память идеальна. Сомнительна лишь ваша способность сознательно вспоминать.

Наше подсознание субъективно. Оно не думает и не делает выводов, а просто подчиняется командам, которые получает от сознания. Если представить себе сознание садовником, сеющим семена, то подсознание будет садом или благодатной для семян почвой.

Подсознание знает буквально все о каждой клеточке вашего организма, о каждом волоске и кончике ноготочка, оно имеет информацию о состоянии и деятельности каждого органа и формирует интегральные сведения о здоровье и работоспособности каждого из них. Подсознание получает информацию о положении и степени сокращения каждой мышцы вашего тела, о положении вашего тела в пространстве, об условиях внешней среды (тепло, холодно, сыро и т.п.), на тонком плане подсознание связано со всей вселенной и можно сказать, что, в определенном смысле, подсознание знает всё обо всём. Свойства человека во многом определяются свойствами его подсознания. Если у музыканта абсолютный слух, то этим он прежде всего обязан хорошей работе своего подсознания - наличию в нем высококачественной программы обработки звука, и талантливый художник за свой талант должен прежде всего благодарить своё подсознание. Разумеется, и оптические свойства глаз тоже имеют значение, но они определяют лишь фотографические способности, а духовная составляющая таланта определяется исключительно подсознанием. Собственно говоря, подсознание - это и есть сам человек. И вместе с тем это мир, в котором живет человек. Того, чего подсознание человека не знает, просто не существует для данного человека! Подсознание перерабатывает получаемую им информацию по тем законам (программам), которые в нём заложены. Часть из этих программ присутствуют в человеке с самого рождения (родовые программы), а другие формируются в течение жизни в результате получаемого опыта или под влиянием социума, причем очень важно понять, что программы подсознательной обработки информации могут изменяться в течение жизни человека, в том числе и им самим, и в этом случае, даже при всех прежних внешних условиях, человек как бы перемещается в другой мир, так как ощущает свою жизнь по другому. Эти изменения могут быть как в одну сторону, так и в другую, они могут касаться как самочувствия (например, может исчезнуть чувство боли или наоборот, «заболеть» вполне здоровый орган), так и эмоционального состояния (появление чувства радости - «видеть жизнь сквозь розовые очки», или наоборот, появление ощущения тоски, грусти). Подсознание по своей сути очень похоже на компьютер, который все распоряжения выполняет добросовестно, но абсолютно формально. Подсознание не понимает шуток или иронии, поэтому, если по какой-либо причине в подсознании возникнет программа самоуничтожения человека, то и эта программа будет выполнена подсознанием столь же старательно, как и все другие. Влияние подсознания на человека неограниченно.

Информация, имеющаяся в подсознании, передается им в сознательную часть человеческого разума, однако передается далеко не вся информация, а лишь та, передачу которой само подсознание посчитает целесообразным, причем критерии целесообразности устанавливаются соответствующими подсознательными программами и тоже могут быть изменены. Так, например, в подсознании остаются сведения о деятельности каждого конкретного органа и о деталях происходящих в теле человека процессов, о степени сокращения конкретных мышц и т.п., но в сознательный разум поступает информация о пространственном положении человека и о том, что он чувствует, видит и слышит, исходя из которых на сознательном уровне рождаются человеческие эмоции, именно здесь возникает ощущение «ветерок ласкает кожу» или «солнце печет немилосердно», и здесь же рождаются обиды, зависть и прочее. Информация, поступающая на сознательный уровень, заведомо искажена подсознанием в процессе её обработки, так как она прошла через индивидуальный, присущий именно этому человеку фильтр, определяющий его личность, вот почему иногда свидетели одного и того же события описывают его по разному - их глаза в оптическом смысле видели одно и тоже, но их подсознание трактовало увиденное по разному.

Информация, обработанная человеком на сознательном (интеллектуальном) уровне, возвращается в подсознание в виде конкретных команд-распоряжений, которые исполняются подсознанием в соответствии с другими ранее полученными инструкциями и с его собственными программами. Например, команда «беги!» приводит в действие множество мышц, но, если ранее подсознанием была получена общая инструкция о том, что быстро бегать вредно, то бег будет спокойным, неинтенсивным. К таким общим инструкциям относятся и эмоции, выработанные сознанием в ответ на полученную информацию, которые направляются в подсознание «на вечное хранение» и учитываются им при последующей обработке поступающей информации, поэтому возникшее однажды чувство обиды в той или иной мере будет влиять на поведение человека в течение всей его жизни.

сознание подсознание психологический

Законы подсознания

А. Закон подсознательной деятельности Закон подсознательной деятельности гласит, что всякая идея или мысль, принимаемая вашим сознанием за истину, будет без вопросов принята и вашим подсознанием, которое немедленно принимается за работу по воплощению ее в реальность. Как только вы начинаете верить в возможность осуществления какого-то действия, ваше подсознание начинает работу как передатчик ментальной энергии, в результате чего вы притягиваете людей и обстоятельства, гармонично соответствующие вашим новым доминантным мыслям.

Ваше подсознание управляет информацией всех типов, поступающей из окружающей среды, - всем, что вы видите, слышите, знаете. Оно делает вас чувствительным к любой информации, о важности которой вы осведомлены заранее. И чем эмоциональнее ваше отношение к чему-то конкретному, тем скорее ваше подсознание подскажет вам все, что вы можете сделать для воплощения, желаемого в реальность.

Например, вы решили, что хотите купить красный спортивный автомобиль. И сразу же вслед за этим вы начинаете видеть красные автомобили на каждом шагу. Запланировав зарубежную поездку, вы начинаете везде наталкиваться на статьи, информацию и плакаты о международных путешествиях. Ваше подсознание работает таким образом, чтобы привлечь ваше внимание к нужным вещам для осуществления ваших желаний.

Размышления о новой цели воспринимаются вашим подсознанием как команда. Оно начинает корректировать ваши слова и поступки таким образом, чтобы они работали на достижение цели. Вы начинаете правильно говорить и поступать, делать все это вовремя, продвигаясь к результату.

Б. Закон концентрации Закон концентрации гласит, что все, о чем вы размышляете, увеличивается в размерах. Чем больше вы о чем-то думаете, тем глубже оно входит в вашу жизнь.

Закон многое объясняет об успехе и неудаче. Это - парафраз закона причины и следствия, сева и жатвы. Он утверждает, что невозможно думать об одном, а получать в итоге другое. Нельзя посадить овес, а получить ячмень. Успех и счастье дается тем людям, которые вырабатывают способность целиком сосредоточиваться на чем-то одном и не оставлять это без внимания до тех пор, пока процесс не будет завершен. Они обладают достаточной дисциплиной, чтобы думать и говорить только о том, чего хотят, и не отвлекаться на то, чего не хотят.

Ралф Уолдо Эмерсон писал: «Человек становится тем, о чем постоянно размышляет». Люди, добивающиеся высоких результатов, сторожат ворота своего разума с особым усердием. Они сосредоточиваются только на том, что для них действительно важно. Они размышляют о будущем своих желаний и отказываются предаваться собственным страхам и сомнениям. В итоге им удается совершать необыкновенные вещи за такое же время, какое средний человек тратит на обычные житейские дела.

Сила нашего подсознания огромна. Она вдохновляет нас, направляет и открывает нам имена, факты и эпизоды из кладовой памяти. Подсознание включило биение вашего сердца, оно управляет кровообращением, регулирует пищеварение, усвоение питательных веществ и работу органов выделения. Когда вы съедаете кусочек хлеба, подсознание преобразует его в ткани, мышцы, кость и кровь. Этот процесс не может быть постигнут ни одним из мудрецов земли. Подсознание управляет всеми жизненными процессами и функциями вашего организма, знает ответы на все вопросы и может решить все проблемы.

Наше подсознание никогда не спит и не отдыхает. Оно всегда в работе. Мы сможем обнаружить чудотворную силу своего подсознания, сообщив ему перед сном о своем желании осуществить определенный замысел, и оно освободит наши внутренние силы, ведущие к достижению желаемого результата. Следовательно, в нем находится источник силы и мудрости, ведущих нас к соприкосновению с некоим всемогуществом или властью, которая движет нашим миром, направляет планеты по их орбитам и заставляет солнце светить.

Какие бы мысли, убеждения, мнения, теории или догмы вы ни внушали своему подсознанию, вы переживаете и воспринимаете их в виде объективных обстоятельств, условий и событий. Что вы запишете внутри себя (в подсознании), то и явится перед вами снаружи, в вашей реальной жизни. В жизни есть две стороны: объективная и субъективная, видимая и невидимая, мысль и ее проявления.

Мысль воспринимается мозгом - органом сознательного и думающего разума. Когда ваш сознательный или объективный разум полностью соглашается с какой-то мыслью, она посылается в солнечное сплетение, именуемое мозгом вашего сознания, где и находит свое воплощение. Эта мысль становится реальностью вашей жизни.

Подсознание не может вступать в спор, оно действует только исходя из того, что вы в него запишете. Подсознание безоговорочно принимает ваш вердикт или заключение вашего сознания. Вот почему вы всегда пишете в своей книге жизни - ваши мысли воплощаются в реальные события. «Человек является тем, о чем он целый день думает».

Сознание - это одна из форм, в которой объективная действительность отражается в психике человека. Согласно культурно-историческому подходу, характерной особенностью сознания является то, что промежуточным звеном между объективной реальностью и сознанием являются элементы общественно-исторической практики, позволяющие строить объективные (общепринятые) картины мира.

Сознание одно из основных понятий философии, социологии и психологии, обозначающее способность идеального воспроизведения действительности, а также специфические механизмы и формы такого воспроизведения на разных его уровнях. Сознание выступает в двух формах: индивидуальной (личной) и общественной. В силу сложности феномена сознание каждая из комплекса изучающих его наук вносит определённую специфику в самый подход к определению сознания. В философии при материалистическом решении ее основного вопроса сознание. рассматривается как свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в психическом отражении действительность, как осознанное бытие, субъективный образ объективного мира, как субъективная реальность в противоположность объективной, как Идеальное в противоположность материальному и в единстве с ним; в более узком смысле под сознанием имеют в виду высшую форму психического отражения, свойственную общественно развитому человеку, идеальную сторону целеполагающей трудовой деятельности. При социологическом подходе сознание рассматривается прежде всего как духовная жизнь общества в совокупности всех её форм.

В психологии сознание трактуется как психическая деятельность, которая обеспечивает: обобщённое и целенаправленное отражение внешнего мира; выделение человеком себя из окружающей среды и противопоставление себя ей как субъекта объекту; целеполагающую деятельность, т. е. предварительное мысленное построение действий и предусмотрение их последствий; контроль и управление поведением личности, её способность отдавать себе отчёт в том, что происходит как в окружающем, так и в своём собственном духовном мире. Поскольку предмет сознания - не только внешний мир, но и сам субъект - носитель сознания, постольку одним из существенных моментов сознания является Самосознание.

Разум человека можно разделить на две части - сознательный разум (сознание) и подсознательный разум (подсознание). Разделение это совершенно условное, можно даже сказать административное. Взаимодействие человека с окружающим миром происходит исключительно через подсознание, функции которого очень многообразны. Именно подсознание колебание ушной мембраны превращает в слова и наполняет их смыслом, именно подсознание из сигналов колбочек глазного яблока формирует изображение, именно подсознание химические реакции, происходящие в органах обоняния, превращает в запахи и классифицирует их.

Наше сознание командует, а подсознание подчиняется. Подсознание - не задающий вопросов слуга, который день и ночь работает над тем, чтобы ваше поведение сообразовывалось со схемой, соответствующей вашим эмоционально нагруженным мыслям, надеждам и стремлениям. Ваше подсознание растит в саду вашей жизни цветы или сорняки, которые вы сажаете создаваемыми вами мысленными образами. У вашего подсознания есть так называемый гомеостатический импульс. Он поддерживает температуру вашего тела на уровне 37°С, а также ваше регулярное дыхание и определенную частоту сердцебиения. С помощью автономной нервной системы он поддерживает равновесие между миллионами химических веществ в миллиардах ваших клеток, так что весь ваш физиологический механизм большую часть времени работает в полной гармонии.

Ваше подсознание также практикует гомеостаз в ментальной сфере, поддерживая соответствие вашего мышления и поступков тому, что вы говорили и делали в прошлом. Вся информация о ваших мыслительных привычках и поведении хранится в подсознании. Оно запоминает ваши зоны комфорта и стремится удержать вас в них. Подсознание вызывает чувство эмоционального и физического дискомфорта при каждой вашей попытке сделать что-то по-новому, по-иному, изменить устоявшимся схемам поведения.

Подсознание функционирует как гироскоп или балансир, удерживая вас в состоянии, соответствующем ранее запрограммированным инструкциям.

Вы можете ощутить, как подсознание тянет вас назад в зону комфорта при каждой попытке сделать что-то новое. Даже мысль о новом деле приводит вас в напряженное, беспокойное состояние. Пытаясь найти новую работу, сдать экзамен на право вождения автомобиля, устанавливая контакт с новыми клиентами, принимаясь за ответственное задание или общаясь с человеком противоположного пола и испытывая при этом неловкость и нервозность, вы чувствуете, что покинули свою зону комфорта.

Главное отличие ведущих от ведомых состоит в том, что лидеры всегда выталкивают себя из зоны комфорта. Им известно, как быстро зона комфорта в любой области становится ловушкой. Им известно, что безмятежность - величайший враг творчества и будущих возможностей. Для обеспечения собственного роста, для выхода за пределы зоны комфорта требуется готовность чувствовать неловкость и дискомфорт в течение определенного начального периода времени. Если дело того стоит, то можно потерпеть некоторое неудобство, до тех пор пока не появится уверенность и не будет построена новая зона комфорта, соответствующая более высокому уровню достижений.

Сознание (сознательное) - форма отражения объективной действительности в психике человека - высший уровень отражения психического и саморегуляции; обычно считается присущим только человеку как существу общественно-историческому. Характерно тем, что в качестве опосредующего, промежуточного фактора выступают элементы общественно-исторической практики, позволяющие строить объективные (общепринятые) картины мира.

Эмпирически выступает как непрерывно меняющаяся совокупность чувственных и умственных образов, непосредственно предстающих перед субъектом в его "внутреннем опыте" и предвосхищающих его практическую деятельность - мозаика состояний, играющая более или менее значительную роль как во внешнем, так и во внутреннем равновесии индивида.

Психология изучает происхождение, структуру и функционирование сознания индивида. Сознание характеризуется:

) активностью;

) интенциональностью, т.е. направленностью на предмет: сознание всегда - сознание чего-либо;

) способностью к рефлексии, самонаблюдению - осознание самого сознания;

) мотивационно-ценностным характером;

) различной степенью (уровнями) ясности.

Сознание любого индивида уникально, но не произвольно - оно обусловлено внешними по отношению к сознанию факторами, прежде всего - структурами системы социальной, где существует индивид, и всегда носит общественно-исторический характер.

Изучение сознания сталкивается с двумя основными трудностями.

Первая трудность состоит в том, что все психологические явления предстают перед индивидом постольку, поскольку они осознаются - в том числе бессознательное, кое осознается либо в результате специальной процедуры "доведения до сознания", либо косвенно - в виде искажений сознания. По данным самонаблюдения, сознание лишено собственной психологической специфики - его единственный признак состоит в том, что благодаря ему перед индивидом предстают, с некоей степенью ясности, различные явления, составляющие содержание конкретных функций психологических. Поэтому сознание рассматривалось:

) либо как общее "бескачественное" условие существования психики и обозначалось метафорически - "свет сознания", "поле сознания" и прочее; в этом случае о конкретном или экспериментальном изучении сознания не могло быть и речи;

) либо отождествлялось с некоей функцией психической, чаще всего - со вниманием или мышлением; в этом случае изучение сознания подменялось изучением соответственной функции. Все это порождало мнение, что сознание для психологии научной - фикция.

Вторая трудность вытекает из первой; сознание, как и отдельные функции психические, не локализуется во внешнем пространстве; но, в отличие от функций психических, сознание - из-за его "бескачественности" - не удается "расчленить" и во времени. Исследователи не смогли обнаружить характеристик сознания, по которым оно могло бы изучаться известными методами.

Важна для конструктивного анализа сознания восходящая к Канту идея о наличии устойчивых, инвариантных структур, схем сознания, накладывающихся на непрерывно меняющийся поток информации сенсорной и определенным образом организующих его.

Отечественная психология разработала общее представление об онтогенетическом формировании сознания. Структуры сознания индивида формируются в раннем онтогенезе благодаря присвоению, интериоризации ребенком структур такой деятельности, как общение со взрослым. Принципиальная возможность подобного присвоения формируется на базе развития филогенетического (исторического). Деятельность предметная и ее атрибут - общение обладают следующими основными свойствами, отраженными в ее структуре:

) социальным происхождением и строением - это выражается в ее социальной регламентации, а также в опосредованности орудиями и знаками;

) разделенностью между двумя субъектами;

) направленностью на объект.

Структура деятельности совместной порождает структуру сознания, определяя соответственно следующие его основные свойства:

) социальный характер, включая опосредованность знаковыми (в том числе вербальными) и символическими структурами;

) способность к рефлексии и внутренний диалогизм;

) предметность.

Значительный интерес представляют взгляды на сознание, высказанные А. Н. Леонтьевым. Каждый человек в ходе индивидуального развития через овладение языком приобщается к сознанию - "совместному знанию", и лишь благодаря этому формируется его индивидуальное сознание. Итак, основные образующие сознания - смыслы и языковые значения.

Первое, что обнаруживается при взгляде на "поле сознания", - это необыкновенное разнообразие его содержаний.

Поле сознания неоднородно еще и в том смысле, что в нем отчетливо выделяется центральная область, особенно ясная и отчетливая, - "поле внимания", или "фокус сознания"; за пределами ее - область, содержания коей неотчетливы, смутны, нерасчлененны, - "периферия сознания".

Содержание сознания в обеих областях находятся в непрерывном движении. Выделяются два вида состояний сознания: устойчивые и изменчивые, быстро преходящие. При размышлениях периоды устойчивых состояний перемежаются переходами - изменчивыми состояниями, часто неуловимыми. Переходные моменты весьма трудно уловить самонаблюдением: при попытках остановить их исчезает само движение, а если пытаться о них вспомнить по их окончании, то яркий чувственный образ, сопровождающий устойчивые состояния, затмевает моменты движения. Движение сознания и его непрерывное изменение отражается в понятии потока сознания.

Сознание таит многие любопытные особенности и неведомые глубины, куда иногда удается заглянуть "с края пропасти". Так, в критических ситуациях человек существует как бы на двух взаимоисключающих уровнях:

) с одной стороны, он должен быть частью объективного мира, где его Я вынуждено приспосабливаться к внешней реальности; это - уровень сознания экстравертированного, функций перцептивных и принятия решений;

) с другой стороны, он погружается в субъективный мир состояний измененных сознания, из коего исключена связь с внешней действительностью и временем и где укореняется глубинное Свое, где, по мнению некоторых, реализуется состояние "океанического союза со Вселенной".

Согласно З. Фрейду, сознание - одна из трех систем психики, включающая в себя лишь то, что осознается в каждый данный момент времени. Основная роль сознания - роль органа чувств для восприятия психических качеств, преимущественно - для восприятия внешних раздражений, а также чувств удовольствия и неудовольствия, могущих проистекать лишь изнутри психики.

В психоаналитическом понимании сознание - лишь качество, кое может присоединиться или нет к отдельному душевному акту и кое никогда ничего не изменяет в нем, если не наступает. Большинство сознательных процессов сознательны лишь кратковременно, и процесс возбуждения не оставляет в сознании, как во всех других психических системах, длительного изменения его элементов. Психоанализ не считает сознание сущностью психического и трактует его как прежде всего чисто описательный термин.

Сознание предполагает выделение субъектом самого себя в качестве носителя определенной активной позиции по отношению к миру. Это выделение себя, отношение к себе, оценка своих возможностей, которые являются необходимым компонентом всякого сознания, образуют разные формы той специфической характеристики человека, которая именуется самосознанием. Самосознание - динамичное исторически развивающееся образование, выступающее на разных уровнях и в разных формах. Первой его формой, которую иногда называют самочувствием, является элементарное осознание своего тела и его вписанности в мир окружающих вещей и людей. Оказывается, что простое восприятие предметов в качестве существующих вне данного человека и независимо от его сознания уже предполагает определенные формы самоотнесенности, т. е. некоторый вид самосознания.

Для того, чтобы увидеть тот или иной предмет как нечто существующее объективно, в сам процесс восприятия должен быть как бы встроен определенный механизм, учитывающий место тела человека среди других тел - как природных, так и социальных, и изменения, которые происходят с телом человека, в отличие от того, что совершается во внешнем мире. Иначе произошло бы спутывание, смешивание тех изменений образа предмета, которые вызваны процессами, происходящими в самой действительности, и тех., которые всецело обязаны субъекту (например, приближение или удаление человека от предмета, поворот его головы и т. д.). Психологи говорят о том, что осознание действительности на уровне восприятия предполагает определенную, включенную в этот процесс «схему мира». Но последняя, в свою очередь, в качестве своего необходимого компонента предполагает определенную «схему тела».

Следующий, более высокий уровень самосознания связан с осознанием себя в качестве принадлежащего к тому или иному человеческому сообществу, той или иной культуре и социальной группе. Наконец самый высокий уровень развития этого процесса - возникновение сознания «Я» как совершенно особого образования, похожего на «Я» других людей и вместе с тем в чем-то уникального и неповторимого, могущего совершать свободные поступки и нести за них ответственность, что с необходимостью предполагает возможность контроля над своими действиями и их оценку.

Однако самосознание - это не только разнообразные формы и уровни самопознания. Это также всегда и самооценка и самоконтроль. Самосознание предполагает сопоставление себя с определенным, принятым данным человеком идеалом «Я», вынесение некоторой самооценки и, как следствие, возникновение чувства удовлетворения или же неудовлетворения собой. Самосознание - настолько очевидное свойство каждого человека, что факт его сушествования не может вызвать никаких сомнений. Более того, значительная и весьма влиятельная ветвь идеалистической философии утверждала, начиная с Декарта, что самосознание - это как раз единственное, в чем никак нельзя усомниться. Ведь если я вижу какой-то предмет, то он может оказаться моей иллюзией или галлюцинацией. Однако же я никоим образом не могу сомневаться в том, что я существую и существует процесс моего восприятия чего-то (пусть даже это будет галлюцинация).

И вместе с тем самое небольшое размышление над фактом самосознания вскрывает его глубокую парадоксальность. Ведь для того, чтобы осознавать самого себя, нужно видеть себя как бы со стороны. Но со стороны меня может видеть только другой человек, а не я. Даже свое тело я лишь отчасти могу видеть так, как его видит другой. Глаз может видеть все, кроме самого себя. Для того чтобы человек мог видеть самого себя, осознавать самого себя, ему необходимо иметь зеркало. Увидев свой образ в зеркале и запомнив его, человек получает возможность уже без зеркала, в своем сознании видеть себя как бы «со стороны», как «другого», то есть в самом сознании выходить за его пределы. Но для того чтобы человек увидел себя в зеркале, он должен осознать, что в зеркале отражен именно он, а не какое-то другое существо.

Восприятие зеркального отображения как своего подобия кажется абсолютно очевидным. Между тем в действительности это вовсе не так. Недаром животные не узнают себя в зеркале. Оказывается, для того чтобы человек увидел себя в зеркале, он должен уже обладать определенными формами самосознания. Формы эти не даны изначально. Человек их усваивает и конструирует. Он усваивает эти формы с помощью другого зеркала, уже не реального, а метафорического. Это «зеркало», в котором человек видит самого себя и с помощью которого он начинает относиться к себе как к человеку, т. е. вырабатывает формы самосознания, - общество других людей. Об этом сложном процессе очень хорошо сказал К. Маркс: «В некоторых отношениях человек напоминает товар. Так как он родится без зеркала в руках и не фихтеанским философом: «Я семья», то человек сначала смотрится, как в зеркало, в другого человека. Лишь, отнесясь к человеку Павлу как к себе подобному, человек Петр начинает относиться к самому себе как к человеку. Вместе с тем и Павел как таковой, во всей его павловской телесности, становится для него формой проявления рода «человек»1. Отношение человека к самому себе необходимо опосредовано его отношением к другому человеку. Самосознание рождается не в результате внутренних потребностей изолированного сознания, а в процессе коллективной практической деятельности и межчеловеческих взаимоотношений. При осмыслении слов Маркса важно отметить, что человек не только себя воспринимает по аналогии с другим, но и другого - по аналогии с собой. Как показывают современные исследования, в процессе развития самосознания осознание себя и осознание другого человека в качестве похожего на меня и вместе с тем отличного от меня возникают одновременно и предполагают друг друга.

Заключение

Подсознание располагает беспредельной силой. Оно вдохновляет нас, руководит нами, воскрешает в нашем сознании все имена, факты и сцены, которые хранятся в глубинах вашей памяти. Оно руководит биением сердца, кровообращением и всем процессом пищеварения и выделением секреций. Подсознание контролирует все жизненные процессы и функции нашего организма и знает решение всех проблем.

Именно в подсознании находится источник всей силы и мудрости, обеспечивающей вам доступ именно к той силе и всемогуществу, которая движет миром, которая определяет орбиты планет и заставляет солнце светить.

Если мы хотим изменить свою жизнь, следует искать причину - то, как мы используем свое сознание: наш образ мышления и визуализации. Мы не можем думать одновременно позитивно и негативно. В определенный момент всегда преобладает какой-то один тип мышления. Образ мышления перерастает в привычку, поэтому мы должны следить за тем, чтобы положительные мысли и эмоции всегда преобладали над отрицательными.

Чтобы изменить внешние обстоятельства, нужно сначала изменить внутренние. Большинство людей пытаются изменить именно внешние обстоятельства. Если не поменять мысли и убеждения, такие попытки ни к чему не приводят или дают лишь кратковременный эффект.

Необходимо осознать это, и перед нами откроется кристально ясный путь к лучшей жизни. Мы должны думать об успехе, счастье, здоровье, благополучии и изгонять из своих мыслей беспокойство и страх. Пусть наше сознание будет занято ожиданием лучшего, при этом наши привычные мысли будет занимать то, что мы хотим получить от жизни.

Подсознание является источником всех ваших идеалов, стремлений и бескорыстных целеустановок.

Если мы постигнем эту истину, нам откроются сокровища Вселенной. Могущественное подсознание ожидает наших указаний.

Несмотря на огромные усилия, затраченные философией и другими науками, проблемы человеческого сознания (индивидуального и общественного), памяти и самосознания далеки от своего решения. Много неясного таят в себе механизмы» функции, состояния, структура и свойства данных элементов, их взаимоотношения с деятельностью и личностью индивида, пути их формирования и развития, связи с бытием. Вопрос о взаимоотношении их с бытием не сводится к вопросу о первичности и вторичности, хотя и исходит из этого.

Изучение отношения сознания, памяти, самосознания и бытия включает исследование всех его многообразных и исторически меняющихся типов и форм, т. е. в некотором роде это «вечный вопрос». «Вечный» не в смысле невозможности доказательного его решения, а в том смысле, что развитие форм человеческой жизнедеятельности, прогресс культуры и науки постоянно усложняют и изменяют конкретные формы их отношения с бытием, и ставят множество проблем перед философской мыслью.

Сознание, память и самосознание проявляют себя не только в отношении к действительности. Они есть и отношение в действительности, т. е. реальное дело. Между этими двумя ведущими типами отношений к миру имеются не только существенные различия, но и реальные противоречия, преодоление которых отнюдь не просто, как не просто преодоление противоречий между сознанием, памятью, самосознанием и деятельностью, мыслью и словом, словом и делом.

Эти элементы и личность индивида представляют собой весьма противоречивое, развивающееся и не очень легко дифференцируемое единство. В этом целом в качестве ведущего фактора на разных этапах развития может выступать либо сознание, либо деятельность, либо самосознание, либо личность, либо память. Но при этом эти,; элементы выступают в качестве связки, опосредованного звена между деятельностью и личностью.

Исследование и формирование данных элементов - это вызов со стороны культуры современной науке и образованию. В поисках таких элементов философия и наука должны обратиться к культуре, к мифу, к религии, к политике и к своей собственной истории, в которой возникали представления о ноосфере, о власти Разума, о новом мышлении, и, конечно, сознании, памяти и самосознании.

Именно сознание располагает ключами к ценностям подсознания и только сознание способно определить смысл информации передаваемой подсознанием и ее значение для человека здесь и сейчас, в настоящем. Только взаимодействуя с сознанием, подсознание может подтвердить свою ценность и указать правильный путь. Ваше сознание является, так сказать, стражем у ворот, основная задача которого защищать подсознание от вредных впечатлений. Подсознание способно поддаваться внушению. Подсознание не проводит сравнений и различий оно не способно к независимому и последовательному обдумыванию обстоятельств дела. Это задача сознания. Подсознание просто реагирует на впечатления, переданные ему сознанием, и не делает каких-либо логических выводов.

Список использованной литературы

1. Шандор Ференци. «Тело и подсознание. Сборник статей» Nota Bene, 2003 г.

. Джозеф Мерфи «СИЛА ВАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ» "ФЕНИКС" Ростов-на-Дону. 2000 г.

. Джон Кехо - «Подсознание может всё!»

. Райков В. Л. Общая теория сознания. - М., 2000г.

. Большой психологический словарь. Сост. Мещеряков Б., Зинченко В. Олма-пресс.2004г.

. http://podsoznanie.net

. http://psychologi.net.ru