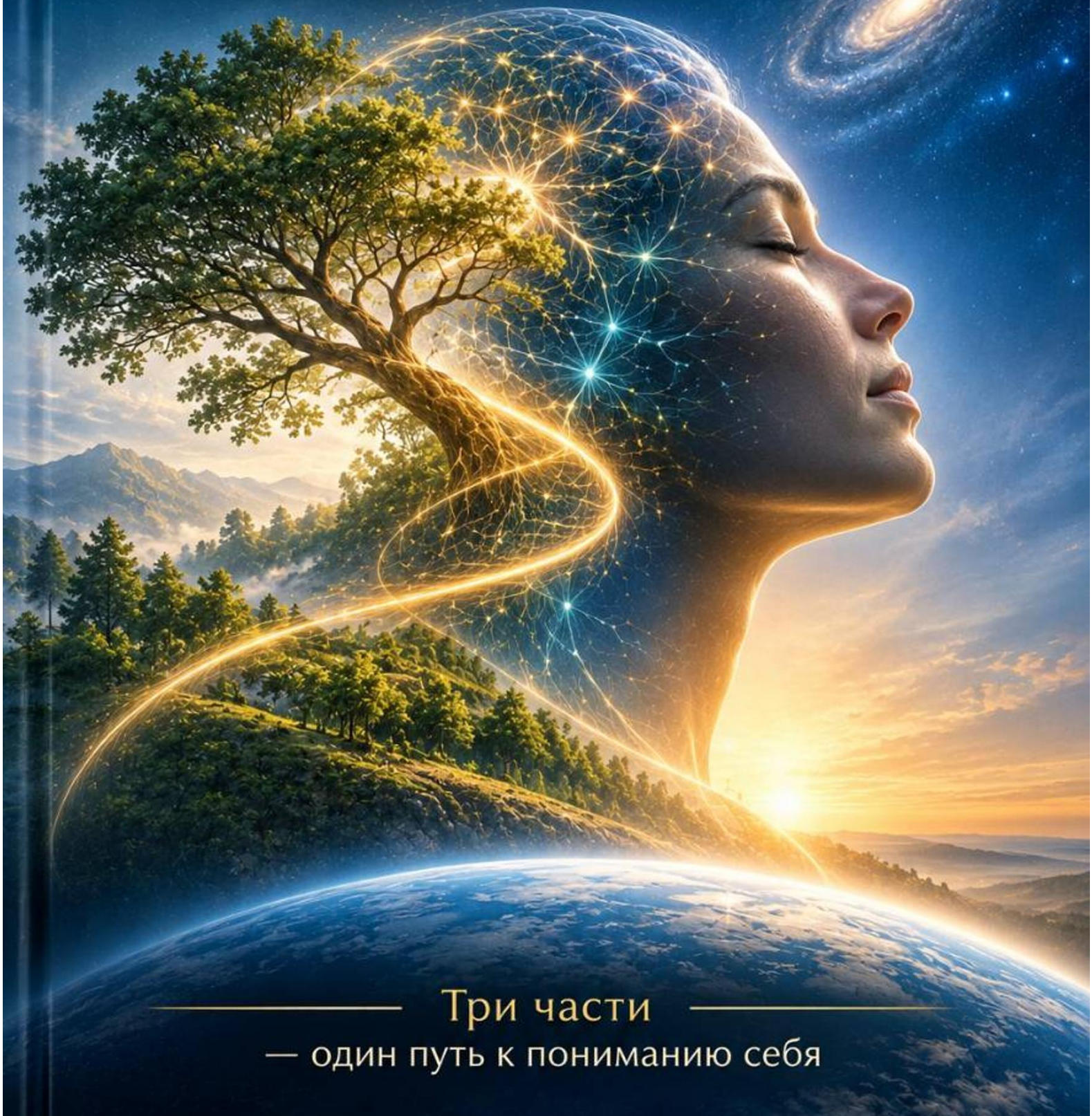
ЧЕЛОВЕК

Исследование природы человека,
его внутреннего устройства
и эволюции сознания



Три части
— один путь к пониманию себя

К. Нургалинова

Человек

«Автор»
2026

Нургалинова К.

Человек / К. Нургалинова — «Автор», 2026

Кто такой человек? Как формировалась его внутренняя организация, почему он постепенно утратил связь со своей природой и что происходит с ним сегодня, когда прежние способы существования перестают отвечать его внутренним потребностям?Книга «ЧЕЛОВЕК» представляет собой исследование человека как живой эволюционирующей системы, объединяющей биологическую природу, сознание, психику и личность. Опираясь на эволюционный, психологический и философский подходы, автор прослеживает путь формирования человека, рассматривает исторические причины отчуждения от собственной природы и исследует возможности перехода к новому уровню осознанного существования.Книга состоит из трёх частей, каждая из которых раскрывает устройство человека с разных уровней. В первой части исследуется становление рационального ума и личности. Вторая рассматривает человека в более широком контексте общего развития жизни. Третья посвящена формированию и развитию психики человека, определяющей его восприятие мира и себя.

© Нургалинова К., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 6
ВОЗВРАЩЕНИЕ К СВОЕЙ ПРИРОДЕ ЧАСТЬ I 7
РАЗДЕЛ 1. ФОРМИРОВАНИЕ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ МОДЕЛИ 8
РАЗДЕЛ 2. ПЕРЕХОД И ПОСТРОЕНИЕ НОВОЙ МОДЕЛИ 13
ПЕРЕХОД К ЧАСТИ II 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Человек

ПРЕДИСЛОВИЕ

Современная цивилизация переживает период глубоких перемен. Всё больше людей сталкиваются с ощущением неудовлетворённости, утратой смысла, эмоциональным истощением и внутренними противоречиями. Одновременно с этим возрастает интерес к вопросам самопознания и духовного развития. Всё чаще возникает ощущение, что привычные способы понимания человеческой природы уже не позволяют в полной мере объяснить происходящие изменения. Настоящее исследование представляет собой попытку рассмотреть состояние современного человека как закономерный результат длительного процесса его развития.

В первой части — **«Возвращение к себе»** — исследование начинается с самого человека и его развития. Сначала рассматривается формирование личности и постепенное отдаление от своей живой природы. Затем исследуется возможность восстановления этой связи через процесс пробуждения. Особое внимание уделяется изменениям внутренней организации личности в результате этого перехода и формированию нового восприятия себя и окружающего мира.

Восстановление связи со своей живой природой становится основанием для нового взгляда на его становление. Поэтому во второй части — **«Развитие жизни и человека»** — мы делаем шаг назад и рассматриваем человека уже в контексте общего процесса развития жизни. Исследование проходит путь от возникновения первых форм жизни к появлению человека, формированию человеческих сообществ и созданию собственной среды существования. Это позволяет увидеть человека не как отдельный процесс, а как продолжение развития жизни, и по-новому взглянуть на происходящие сегодня изменения в обществе.

По мере того как мы начинаем лучше понимать, как формировался человек и его представления о себе и окружающем мире, мы можем посмотреть как постепенно складывались устойчивые способы восприятия и автоматического реагирования. В третьей части — **«Человек и его внутренняя организация»** — исследование сосредоточено на том, как психическая структура организует человеческий опыт, что происходит, когда человек начинает видеть собственные внутренние процессы, и каким образом он может отделиться и перестать отождествлять себя с ними.

Таким образом, каждая часть книги постепенно дополняет друг друга и образует вместе целостную картину. Такое рассмотрение позволяет глубже понять человека, увидеть взаимосвязь между его природой, историческим развитием и внутренними процессами. Это понимание создаёт возможность иначе воспринимать себя и происходящее и осознанно участвовать в изменении собственной жизни.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СВОЕЙ ПРИРОДЕ ЧАСТЬ I

РАЗДЕЛ 1. ФОРМИРОВАНИЕ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ МОДЕЛИ

Глава 1. Возникновение человека и первые способы организации человеческой природы

Появление первых форм жизни на Земле стало началом длительного процесса их развития и усложнения. Живая форма существует во взаимодействии с окружающей средой: она воспринимает происходящее, реагирует на изменения и изменяется в ответ на них. Благодаря этой способности живые организмы постепенно осваивают различные условия существования, а их организация становится всё более сложной.

По мере развития живых форм расширяются способы взаимодействия с окружающей средой. Формируются способность воспринимать и различать происходящее, запоминать полученный опыт, обучаться и изменять своё поведение в соответствии с изменяющимися условиями. Постепенно усложняются и отношения между организмами.

На определённом этапе этого процесса возникает человек. Как и другие живые формы, ранний человек существует в непосредственном контакте с окружающей средой. Он осваивает пространство, учится ориентироваться в нём, воспринимать его особенности и использовать полученный опыт. Развиваются память, способность к обучению, передаче опыта и взаимодействию с другими людьми. Освоение окружающей среды становится всё более сложным, а вместе с ним расширяются и его возможности.

Действия раннего человека во многом определяются непосредственным восприятием происходящего, телесными ощущениями, потребностями и возникающими реакциями. Связь со своей живой природой при этом сохраняется, поэтому эмоциональность, импульсивность и спонтанность остаются естественными проявлениями его природы и сами по себе не препятствуют его существованию.

Пока человеческие сообщества остаются небольшими, непосредственные способы реагирования и взаимодействия позволяют организовывать совместную жизнь. Люди объединяются для решения общих задач, передают друг другу накопленный опыт и постепенно формируют более сложные способы взаимодействия.

По мере роста человеческих сообществ меняются условия их существования. Увеличивается количество связей между людьми, усложняются совместные задачи и возрастает необходимость согласовывать действия множества людей. То, что было естественным и достаточным для небольших групп, постепенно перестаёт обеспечивать организацию более сложной совместной жизни.

В этих условиях начинают формироваться новые способы организации человеческих отношений и поведения. Возникает необходимость регулировать отношения между людьми, устанавливать определённые правила и поддерживать их соблюдение.

Вместе с усложнением общественной жизни постепенно изменяется и отношение человека к собственным проявлениям: то, что раньше воспринималось как естественная часть живого существования, начинает рассматриваться с точки зрения соответствия требованиям совместной жизни.

Так постепенно формируется новый способ организации человеческой жизни, в котором всё большее значение приобретают внешние правила, нормы и представления о допустимом

поведении. Этот переход становится основой дальнейших изменений в организации человека и человеческого общества.

Глава 2. Формирование сообществ как следующий этап развития

Объединение людей в сообщества стало следующим этапом усложнения человеческой жизни. Совместная жизнь значительно расширяла возможности человека сохранять себя как вид и обеспечивать своё существование. Она позволяла эффективнее добывать и распределять ресурсы, защищаться от внешних угроз, заботиться о потомстве и передавать накопленный опыт следующим поколениям.

Подобный принцип организации встречается на разных уровнях живой природы. Отдельные клетки объединяются, образуя ткани и органы, каждый из которых выполняет собственную функцию ради существования целого организма. По схожему принципу человеческое сообщество постепенно начинает функционировать как единая система, в которой согласованность действий отдельных людей становится условием устойчивости целого.

Поэтому первоначальной задачей становится не развитие индивидуальности, а обеспечение коллективного выживания. Человек начинает восприниматься прежде всего как участник общего процесса, выполняющий определённую функцию внутри более крупной системы. Однако по мере усложнения такой организации возникает новая проблема.

Чем многочисленнее становилось сообщество, тем выше оказывался риск внутренней дестабилизации. Каждый человек, обладая живой природой, мог проявляться спонтанно, эмоционально и порой непредсказуемо. Пока люди жили небольшими группами, подобные проявления не представляли серьёзной угрозы. Но с усложнением общественной организации становилось очевидным, что прежних способов взаимодействия недостаточно.

Для сохранения устойчивости сообщества требовались согласованность поведения и способность человека подчинять свои индивидуальные импульсы общим задачам. Однако, не понимая закономерностей внутренней природы, ранний человек ещё не мог сознательно направлять свои естественные проявления.

Поэтому возникает новый механизм организации поведения, позволяющий поддерживать устойчивость коллективной жизни. Таким механизмом становится рациональный ум — способность структурировать, организовывать и направлять проявления живой природы в соответствии с задачами сообщества.

Глава 3. Рациональный ум как инструмент организации человеческой жизни

Первоначально развитие рационального ума было естественным продолжением усложнения человеческих сообществ. Его задача состояла не в подавлении человека, а в организации поведения. Рациональный ум позволял наблюдать, сравнивать, запоминать последствия собственных действий, создавать правила и передавать накопленный опыт следующим поколениям. Благодаря этому становилось возможным существование всё более сложных форм коллективной организации.

Однако возможности рационального ума были ограничены тем объёмом знаний, которым человечество располагало в определённый исторический период. Он мог объяснять происходящее лишь исходя из имеющегося опыта. Не обладая глубоким пониманием внутренних процессов, рациональный ум пришёл к выводу, что наиболее надёжным способом сохранения

порядка является ограничение тех проявлений, которые создавали угрозу устойчивости человеческих сообществ.

На этой основе стали формироваться первые нормы поведения, запреты и общественные правила, соблюдение которых изначально обеспечивалось внешними способами контроля. К ним относились физические наказания, изгнание из сообщества, лишение защиты или доступа к жизненно важным ресурсам.

Для человека того времени подобные последствия нередко означали угрозу самому существованию, поэтому внешнее принуждение оказывалось чрезвычайно эффективным средством регулирования поведения.

Со временем внешний контроль стал превращаться во внутренний механизм саморегуляции. То, что раньше обеспечивалось преимущественно ограничениями и наказанием со стороны общества, человек начинает осуществлять самостоятельно.

Это становилось возможным благодаря развитию самосознания, на основе которого формировалась способность человека наблюдать за собой, переживать чувство вины и стыда, а позже — оценивать собственные поступки и соотносить их с усвоенными представлениями и нормами.

Первоначально вина и стыд были естественным проявлением развивающегося самосознания и отражали способность человека осознавать последствия своих действий. Однако по мере появления общественных норм эти переживания начинали выполнять новую функцию — поддерживать соответствие поведения требованиям сообщества. Так они стали важнейшими механизмами внутренней саморегуляции.

Постепенно в сознании человека окончательно закрепилось понимание того, что его живая природа представляет собой источник опасности и потому нуждается в постоянном контроле. Стремление ограничивать, подавлять и изменять её стало естественной частью внутренней жизни человека. На этой основе возникли разнообразные практики самоограничения, аскетизма, подавления желаний, чувств и телесных проявлений.

В итоге человек утратил связь со своей живой природой, что привело к состоянию внутренней дезориентации. Человек больше не мог непосредственно опираться на самого себя, чтобы понять, как ему организовать собственную жизнь. В этих условиях рациональный ум начал создавать систему внешних ориентиров — социальных норм, ролей, образов и представлений о том, каким должен быть человек.

Так сформировалась личность — не как врождённая сущность человека, а как созданная рациональным умом система адаптации к жизни в обществе. Поскольку главной задачей того периода было коллективное выживание, личность изначально создавалась как механизм, позволяющий человеку соответствовать требованиям сообщества и тем самым обеспечивать его устойчивое существование.

Глава 4. Формирование личности как системы адаптации к общественной жизни

Личность возникает как результат поиска нового способа организации человеческой жизни в отсутствии непосредственной связи с собственной природой. Не имея возможности опираться на внутренний ориентир, рациональный ум создаёт внешнюю систему координат, которая позволяет человеку понимать, кем быть, как поступать и каким образом принимать решения.

Основой этой системы становятся социальные роли, нормы поведения, культурные ценности, убеждения, модели успеха и различные формы идентичности. Через их усвоение начинает формироваться личность — система представлений человека о самом себе.

Первоначально она выполняет важнейшую эволюционную функцию, обеспечивая адаптацию человека к общественной жизни. Благодаря этому становится возможным существование сложных социальных структур, развитие культуры и накопление коллективного опыта.

Однако со временем личность перестаёт быть лишь способом взаимодействия с обществом. Человек начинает воспринимать её не как средство приспособления к среде, а как самого себя. Созданный рациональным умом адаптационный механизм становится основой самоопределения. То, что первоначально служило средством организации общественной жизни, начинает восприниматься как подлинная сущность человека.

Одновременно с формированием личности возникает представление о собственной ценности. Личность, построенная на внешних ориентирах, оказывается обусловленной общественными критериями. Она получает признание тогда, когда соответствует ожиданиям общества, успешно выполняет значимые функции, приносит пользу и следует принятым нормам поведения.

В результате условной становится и ценность самого человека. Он начинает воспринимать оценку личности как оценку собственной сущности. Одобрение окружающих рождает ощущение самоценности, тогда как непринятие, осуждение или утрата социальной значимости ставят её под сомнение.

Такая система была закономерным результатом исторического этапа, главной задачей которого являлось коллективное выживание. Она позволяла согласовывать поведение большого числа людей, поддерживая тем самым устойчивость сообществ.

Однако отождествление человека с личностью и зависимость собственной ценности от внешних ориентиров неизбежно изменили его внутреннее состояние. Именно они стали основой противоречий, которые начинают всё сильнее проявляться по мере дальнейшего развития человека.

Глава 5. Последствия утраты связи со своей природой

Формирование личности как системы адаптации к общественной жизни само по себе не являлось проблемой. На определённом этапе развития она выполняла важную функцию, позволяя человеку успешно существовать внутри сообщества и тем самым способствовала коллективному выживанию.

Однако со временем возникает качественно иная ситуация. Человек перестаёт воспринимать личность как средство взаимодействия с обществом и начинает полностью отождествлять с ней себя. Именно это становится поворотным моментом, последствия которого во многом продолжают определять состояние современного человека.

Отождествление с личностью приводит к тому, что человек начинает ориентироваться не на непосредственное чувствование собственной природы, а на внешние представления о том, каким он должен быть. Ему становится труднее распознавать свои глубинные стремления, способности и потребности, понимать, кто он на самом деле и какое направление жизни согласовывается с его истинной сутью.

В результате возникает внутреннее разделение. С одной стороны продолжает существовать живая природа со своими естественными чувствами, потенциалом, творческими импульсами и внутренним направлением. С другой — личность, сформированная на основе общественных ожиданий, норм и представлений о том, как человеку себя проявлять. Чем сильнее он отождествляет себя с личностью, тем глубже разрыв между этими двумя уровнями его существования.

Именно это разделение становится источником многих психологических противоречий. Возникают внутренние конфликты, напряжение, чувство неудовлетворённости, тревога и ощу-

щение, что человек проживает не свою жизнь. Поскольку личность не способна заменить непосредственную связь с собственной природой, нарушается внутреннее состояние целостности.

Живая природа при этом никуда не исчезает. Она продолжает существовать и по-прежнему стремится к своему проявлению. Не находя естественных способов реализации, живая сила начинает проявляться не напрямую, принимая различные деструктивные формы. Агрессия, раздражительность, эмоциональная нестабильность, зависимости и другие подобные проявления нередко являются не самостоятельной проблемой, а следствием длительного подавления своей живой природы.

По мере отдаления от себя человек утрачивает чувствительность к собственному состоянию. Ослабевает связь со своим телом, чувствами и переживаниями. Не ощущая внутренней наполненности, он начинает искать способы её восполнения во внешних источниках.

Еда, развлечения, обладание вещами и другие формы внешней стимуляции на время создают ощущение удовлетворения, однако не устраняют внутреннего дефицита. Именно поэтому потребность в них нередко приобретает навязчивый характер, становясь основой различных форм зависимости.

Подобные последствия затрагивают не только отдельные стороны жизни человека, но и сам способ его отношения к себе. Внешние ориентиры начинают занимать место внутренней опоры, а личность превращается из средства организации жизни в главное основание самоопределения.

Но главная проблема заключается не в существовании личности как таковой. Личность является необходимым инструментом общественной жизни. Источником внутренних противоречий становится её полное отождествление с человеком, при котором связь с собственной живой природой оказывается утраченной, а созданный рациональным умом образ начинает восприниматься как его подлинная сущность.

РАЗДЕЛ 2. ПЕРЕХОД И ПОСТРОЕНИЕ НОВОЙ МОДЕЛИ

Глава 1. Состояние современного человека

Прежде чем перейти к рассмотрению процесса внутреннего пробуждения и возвращения к живой природе, необходимо понять, в каком состоянии находится современный человек. В первой части мы проследили путь, который привёл к утрате связи человека со своей сутью, формированию личности и её последующему отождествлению с самим собой. Именно этот длительный исторический процесс во многом и определяет внутреннее состояние человека сегодня.

Современный человек воспринимает себя прежде всего как личность. Его самоощущение строится на основании его жизненной истории, социального статуса, материального обладания, способностей, эмоционального опыта и общего образа себя. Именно эта система представлений воспринимается им как его подлинная идентичность.

Однако личность представляет собой не первоначальную природу человека, а исторически сформировавшуюся систему адаптации к общественной жизни. Она включает в себя усвоенные представления о себе и мире, и различные формы самоопределения. На протяжении длительного времени именно эта система позволяла человеку успешно существовать внутри общества.

По мере того как человек всё сильнее отождествляет себя с личностью, рациональный ум становится главным центром организации его жизни. Он начинает определять, как воспринимать происходящее, какие решения принимать, что считать правильным или ошибочным, безопасным или опасным.

Рациональный ум является важнейшим инструментом человеческого сознания. Благодаря ему человек способен анализировать происходящее, сопоставлять факты, выявлять закономерности, делать выводы, планировать свои действия и использовать накопленный опыт. Однако его возможности имеют естественные ограничения. Он всегда опирается на уже известную ему информацию и неизбежно интерпретирует происходящее через прошлый опыт, сформированные убеждения и привычные способы мышления.

Кроме того, рациональный ум стремится преобразовать многомерную реальность в последовательную систему логических связей. Для него важно, чтобы окружающий мир был понятным, предсказуемым и внутренне непротиворечивым. Поэтому он упрощает реальность, выделяя в ней устойчивые категории, причинно-следственные связи и привычные способы объяснения происходящего.

На этой основе формируется целостная картина мира — система представлений, через которую человек воспринимает себя, других людей и окружающую действительность. Внутри этой картины возникают привычные роли, образы, убеждения и модели поведения, позволяющие рациональному уму быстро ориентироваться в происходящем и принимать решения.

Любая информация, противоречащая сложившимся представлениям, воспринимается как угроза внутренней определённости. Именно поэтому человек чаще стремится сохранить целостность собственной картины мира, чем проверить её соответствие действительности. Это во многом объясняет, почему возникают мировоззренческие конфликты между людьми: каждый защищает прежде всего систему представлений, через которую он воспринимает реальность.

Одним из важнейших факторов формирования личности сыграли механизмы выживания. На протяжении большей части истории способность быстро распознавать опасность значительно повышала вероятность сохранения жизни. Поэтому рациональный ум постепенно выработал множество автоматических способов реагирования, позволяющих принимать решения практически мгновенно.

Со временем такие способы закрепляются в виде устойчивых психологических и поведенческих шаблонов. Всё больше жизненных ситуаций человек начинает проживать автоматически, не осознавая сам процесс выбора. Прошлый опыт незаметно начинает определять восприятие настоящего.

Подобные механизмы были необходимы в условиях постоянной борьбы за выживание. Однако сегодня они продолжают действовать даже тогда, когда непосредственной угрозы уже не существует.

Что касается самой живой природы, то утрата непосредственной связи не означает её исчезновения. Она продолжает проявлять себя через внутреннее чувствование, естественные стремления, творческие импульсы и жизненную силу. Однако её сигналы становятся всё менее различимыми. Их заглушают непрерывный внутренний диалог, автоматические реакции и привычные способы восприятия.

Таким образом, современный человек оказывается в состоянии глубокого внутреннего разделения. Живая природа остается частью человека, но управление жизнью в основном осуществляется сформированной личностью и рациональным умом. Они определяют самовосприятие, принимают решения и задают направление жизни.

Именно это состояние становится отправной точкой внутреннего пути возвращения к себе. Сегодня многие называют этот процесс пробуждением. С него начинается пересмотр привычного образа себя и своей жизни.

Глава 2. Текущий переход

Сегодня всё больше людей начинают ощущать, что прежняя модель существования перестала соответствовать их внутреннему состоянию. То, что ещё совсем недавно казалось естественным и единственно возможным, теряет свою убедительность. Многие испытывают ощущение внутренней тесноты, словно прежняя система взглядов, ценностей и способов организации сообществ больше не способна вместить их новое восприятие.

Именно задача коллективного выживания во многом определила каким образом была построена современная цивилизация. Ради сохранения человеческого вида развивалась система управления, основанная преимущественно на контролирующей функции рационального ума.

Он стал главным инструментом организации общества, а его основным способом воздействия оказался страх наказания, осуждения, потери безопасности, принадлежности, средств к существованию. Со временем внешние ограничения были усвоены человеком и превратились во внутренние, став частью структуры личности.

На протяжении тысячелетий такая модель выполняла свою историческую функцию. Однако сегодня всё больше людей начинают ощущать, что она исчерпала свои возможности. Методы управления через страх перестают действовать. Старые механизмы уже не способны удерживать человека в прежних рамках. Именно поэтому современное общество переживает глубокий системный кризис. Разрушаются не только социальные институты и привычные формы организации жизни. Прежде всего рушится внутренняя модель существования человека.

Это связано с тем, что меняется сама задача дальнейшего развития. Если прежде главным было сохранение и организация общества, то сегодня всё большее значение приобретает внутреннее развитие человека. Впервые за долгое время он получает возможность выйти за пределы коллективной модели выживания и перейти к формированию автономного сознания, способного самостоятельно определять направление своей жизни и опираться не только на внешние нормы и правила, но и на непосредственное чувствование своей живой природы.

Пока человек полностью отождествляет себя с личностью, он воспринимает её как самого себя и редко замечает существование более глубокой внутренней основы. Однако живая природа человека никогда не исчезает. Несмотря на многолетнее подавление, она продолжает стремиться к своему естественному проявлению. Именно это внутреннее стремление начинает вступать в противоречие с прежним способом жизни. Сначала человек ощущает едва заметный внутренний дискомфорт, который со временем становится всё более отчётливым. Так возникают первые предпосылки пробуждения сознания.

Глава 3. Пробуждение и разборка старой структуры личности

Пробуждение представляет собой постепенное восстановление чувствительности к своей живой сути. Человек начинает отчётливее воспринимать её сигналы. Вместе с этим возникает ощущение, что прежняя жизнь больше не приносит удовлетворения, хотя внешне может оставаться вполне благополучной. Появляется трудно объяснимый внутренний дискомфорт, чувство пустоты, потеря смысла или ощущение, что необходимо найти нечто гораздо более настоящее. Нередко именно такое состояние становится началом пробуждения.

В других случаях толчком для пробуждения становятся внешние события: тяжёлые жизненные обстоятельства, болезни, потеря привычного образа жизни или другие события, которые лишают человека прежних опор. Независимо от того, что становится началом этого процесса, человек начинает задаваться вопросами о смысле жизни.

На первых этапах этого пути человек обычно обращается к различным направлениям психологии, философии, духовных традиций или других знаний, позволяющих найти ответы на свои вопросы. Этот период является важным этапом внутренних поисков. Однако по мере пробуждения он начинает ощущать существование той части себя, которая не сводится к личности, социальным ролям и рациональному мышлению.

Восстановление связи с этой частью позволяет человеку обнаружить, что наиболее глубокий источник знания находится не во внешних авторитетах, а внутри него самого. Развивается способность к непосредственному внутреннему пониманию. Возникает знание, достоверность которого не требует логических или внешних доказательств.

Однако этому предшествует длительный и далеко не простой процесс внутренней перестройки. Личность, которая долгие годы строилась на фундаменте коллективной модели выживания, постепенно начинает терять свою устойчивость. Всё, что раньше определяло человека и его жизнь, начинает рассыпаться.

Нередко сначала это проявляется на внешнем уровне. Могут завершаться отношения, исчезать прежние источники дохода, разрушаться привычные формы деятельности, меняться круг общения, теряться цели и смыслы, которым человек посвящал себя.

По мере того как прежняя система утрачивает свою устойчивость, начинается внутренний процесс освобождения сознания от привычных способов самоопределения. Человек перестаёт полностью отождествлять себя со своими социальными ролями, масками, достижениями, статусом и многочисленными образами своего «я».

Этот этап пути достаточно сложный по той причине, что рациональная личность воспринимает разрушение привычной идентичности как угрозу собственному существованию. Для

неё утрата прежнего представления о себе практически равнозначна смерти. Поэтому психика естественным образом активирует режим выживания.

Усиливается тревога, возрастает внутреннее напряжение, появляются страхи, которые нередко кажутся необъяснимыми. Однако в действительности умирает не человек. Разрушается лишь прежняя система самоопределения, построенная на внешних опорах.

Вместе с этим начинается ещё один важный процесс — очищение эмоциональной памяти. На протяжении жизни человек накапливает огромное количество непрожитых эмоциональных переживаний. Подавленные чувства не исчезают бесследно. Они продолжают незаметно влиять на восприятие реальности, закрепляя устойчивые эмоциональные реакции и шаблоны поведения.

По мере пробуждения эти глубинные пласты начинают подниматься в сознание. Человек вновь переживает давно забытые состояния, хотя внешне может не происходить ничего необычного. Именно поэтому многие люди в этот период сталкиваются с необъяснимой тревогой, тяжелыми и депрессивными состояниями, внутренней нестабильностью.

Важно понимать, что в большинстве случаев это не является признаком движения назад. Напротив, подобные переживания свидетельствуют о том, что психика начинает освобождаться от накопленного эмоционального материала.

По мере этого процесса, сознание становится более ясным. Человек начинает видеть себя, свою жизнь и происходящие события уже не через призму прошлой боли, а значительно более непосредственно. Исчезают многие искажения восприятия, сформированные прежним опытом.

Становится возможным увидеть и сам фундамент личности — систему убеждений, установок и представлений о себе, которые были усвоены человеком с раннего детства и поддерживались культурной средой. Именно эти представления определяли, каким человек должен быть, и когда-то выполняли важную функцию, помогая обществу сохранять устойчивость и обеспечивать коллективное выживание.

Однако в новых условиях они перестают соответствовать дальнейшему развитию человека. По мере того как сознание становится ясным, он перестаёт воспринимать их как абсолютную истину. Появляется возможность освободиться от тех, которые не соответствуют его живой сути.

Таким образом, путь пробуждения представляет собой поэтапное освобождение сознания от всего, что было создано как временная адаптация к прежнему этапу развития человечества. Этот путь сопровождается потерями, внутренними кризисами, разрушением старых представлений о себе и эмоциональным очищением. Он требует большого мужества и внутренней честности. Но именно благодаря этому процессу человек обретает способность вернуться к самому себе.

По мере завершения основной внутренней работы сознание становится всё более ясным, целостным и свободным от прежних искажений. Человек начинает воспринимать себя уже не через призму личности, а через более глубокое внутреннее присутствие. Вместе с этим формируется новое качество сознания, которое позволяет видеть происходящее значительно шире и глубже, чем это было возможно прежде.

Глава 4. Осмысляющее сознание как новый центр управления

В процессе пробуждения в человеке постепенно раскрывается способность, которая позволяет не только воспринимать происходящее и реагировать на него, но и видеть более широкий контекст своей жизни и осмысленно определять её направление. В рамках данной концепции мы будем называть эту способность осмысляющим сознанием.

Осмысляющее сознание представляет собой особую позицию внутри целостной структуры человека. Оно не вовлекается полностью в происходящие внутренние и внешние процессы, а сохраняет возможность наблюдать за ними со стороны. В различных психологических и философских направлениях подобное состояние описывается как позиция наблюдателя или метапозиция.

Однако понятие осмысляющего сознания отражает более широкий круг его функций. Оно не ограничивается нейтральным наблюдением за внутренними процессами, а позволяет понимать собственный опыт, видеть причинно-следственные связи, распознавать механизмы психики и формировать целостное понимание себя и окружающей действительности.

Можно предположить, что именно способности к осмыслению собственных внутренних процессов и сознательной внутренней организации не хватало человеку для того, чтобы он мог осознанно взаимодействовать с проявлениями своей живой природы, понимать их и направлять.

Пока эта способность формировалась, структурирующую функцию в значительной степени взял на себя рациональный ум. Он позволил человеку организовывать внешнюю жизнь, однако в основном опирался на внешние ориентиры и созданные человеком представления о себе и мире. Поэтому со временем он стал не только инструментом организации жизни, но и центром управления.

В процессе пробуждения эта функция постепенно начинает переходить к осмысляющему сознанию. Теперь именно оно начинает определять направление жизни и то, каким человеку быть, опираясь на непосредственные чувствования и понимание происходящих внутренних процессов.

Особенно ясно роль осмысляющего сознания проявляется во время сильных эмоциональных переживаний. В такие моменты человек не всегда способен одновременно удерживать интенсивность возникающих чувств и осознавать контекст происходящего. Восприятие может сужаться до переживаемой эмоции, а способность наблюдать за происходящим со стороны временно утрачивается.

По мере развития осмысляющего сознания возникает возможность одновременно проживать происходящее и осознавать его. Эмоции продолжают возникать и по-прежнему ощущаются телом, однако человек уже не оказывается полностью ими захвачен.

Благодаря этому чувство может быть прожито непосредственно, не вытесняясь или не превращаясь автоматически в поведение. По мере того как эмоциональная реакция проходит через тело, становится возможным её осмысление. Человек начинает понимать причины и замечать взаимосвязи, которые прежде оставались скрытыми.

Вместе с этим открываются решения, недоступные с прежнего уровня восприятия. Человек получает возможность не просто реагировать на происходящее, а осознанно определять своё отношение к нему и выбирать способ действия. Постепенно эта способность выходит за пределы отдельных эмоциональных ситуаций и распространяется на всю жизнь.

Таким образом, осмысляющее сознание становится внутренней функцией, которая позволяет человеку воспринимать свою живую природу, рациональный ум и личность как единую систему, развивающихся в одном направлении.

Глава 5. Изменение организации личности

По мере изменения отношения человека к своим внутренним процессам и собственной личности в целом постепенно меняется и сама организация личности, всё больше опираясь на осмысляющее сознание. Прежняя личность была сформирована прежде всего как способ

адаптации человека к окружающей социальной среде. Позже стала восприниматься как нечто неизменное, как сама идентичность человека.

В процессе развития осмысления человек начинает замечать, что личность не является его подлинной сущностью и поэтому её содержание перестаёт восприниматься как нечто неизменное. Так становится возможным изменение самого принципа формирования личности. Если раньше рациональный ум в значительной степени определял, каким человек должен быть, опираясь на накопленные представления и внешние ориентиры, то теперь эту роль начинает выполнять осмысляющее сознание.

Человек начинает воспринимать себя более целостно и формирует свою личность, опираясь не только на усвоенные представления, но и на непосредственное чувствование собственной природы и способность выражать её во внешнем мире. Одним из главных свойств такой личности становится гибкость.

Человек может пересматривать взгляды, менять способы поведения, социальные роли, профессиональные направления и формы самовыражения. При этом изменение отдельных элементов структуры уже не воспринимается как утрата самого себя, поскольку человек всё меньше связывает своё существование с личностью и начинает осознавать более глубокие уровни бытия.

В этом случае личность не противопоставляется ни живой природе человека, ни рациональному уму. Она объединяет их в более целостную систему. Живая природа становится источником непосредственного чувствования и естественных стремлений, рациональный ум сохраняет способность анализировать и решать задачи, а осмысляющее сознание воспринимает всю систему целиком и осознанно определяет направление её жизни.

Таким образом, пробуждение меняет не сам факт существования личности, а принцип её формирования и функционирования. Если раньше она преимущественно складывалась как отражение адаптации к социальной среде под управлением рационального ума, то теперь начинает соответствовать более глубоким осознаниям человеком своей природы.

Глава 6. Результаты восстановления связи с живой природой

Восстановление связи со своей живой природой не ограничивается внутренними переживаниями или изменением отдельных качеств личности. Постепенно преобразуется сам принцип, на котором строится жизнь человека. Если раньше её направление определялось преимущественно извне, то теперь всё большее значение приобретает непосредственное понимание собственной природы. Именно поэтому изменения затрагивают практически все стороны человеческой жизни.

Прежде всего меняется отношение человека к самому себе. По мере того как личность перестаёт восприниматься как его подлинная сущность, исчезает необходимость постоянно поддерживать привычный образ себя. Человек всё свободнее пересматривает свои убеждения, модели поведения, способы взаимодействия с людьми и даже направление своей жизни. Изменение взглядов, интересов или жизненного пути больше не переживается как утрата себя, поскольку основание самоощущения перестаёт зависеть от личности.

Вместе с этим меняется и сам характер внутреннего развития. Оно перестаёт быть попыткой исправить себя, избавиться от недостатков или приблизиться к некому идеалу. Внутренние изменения всё больше становятся естественным процессом приведения личности в согласованность со своей живой природой. Вместо стремления стать кем-то другим, человек начинает раскрывать то, что уже изначально в нём присутствует.

Иным становится и отношение к собственной ценности. Пока человек полностью отождествляет себя с личностью, его ценность неизбежно определяется её соответствием внешним

критериям: признанием окружающих, социальной полезностью, успехом, достижениями или общественным положением. По мере восстановления связи со своей природой эти ориентиры теряют свое значение. Собственная ценность перестаёт нуждаться во внешнем подтверждении, поскольку начинает восприниматься как естественное свойство самого человеческого существования.

Благодаря этому ослабевает потребность соответствовать ожиданиям окружающих, защищать сложившийся образ себя, доказывать его значимость. Человек становится более открытым к новому опыту, легче признаёт свои ошибки, спокойнее пересматривает прежние взгляды и меньше воспринимает несогласие окружающих как угрозу своей идентичности и картине мира в общем.

Постепенно разрешаются и многие внутренние противоречия. По мере того как живая природа перестаёт подавляться, исчезает необходимость в постоянной внутренней борьбе между естественными стремлениями человека и требованиями личности. Вместо внутреннего разделения всё чаще возникает состояние согласованности, при котором различные стороны человеческого проявления начинают действовать не как противоборствующие силы, а как части единой системы.

Это отражается и на отношениях человека с окружающим миром. Всё больше решений начинает определяться не стремлением соответствовать внешним ожиданиям, а пониманием собственных способностей и внутреннего потенциала. Меняются профессиональная деятельность, способы взаимодействия с людьми, жизненные приоритеты и критерии выбора. Человек начинает проявлять себя более естественно и целостно.

По мере восстановления связи со своей живой природой возвращается и телесная чувствительность. Человек начинает тоньше воспринимать своё внутреннее состояние и яснее различать, что действительно отвечает его потребностям, а что лишь временно компенсирует внутренний дефицит. Благодаря этому со временем ослабевает зависимость от внешних способов стимулирования. Еда, развлечения, материальные вещи перестают выполнять функцию замещения внутренней наполненности и начинают восприниматься прежде всего в соответствии со своим реальным назначением.

Таким образом, восстановление связи со своей живой природой меняет не отдельные качества личности, а само основание человеческой жизни. Личность продолжает существовать как необходимый инструмент взаимодействия с обществом, однако перестаёт определять, кем является человек. Именно это создаёт условия для дальнейшего развития, при котором направление жизни всё в большей степени определяется не исторически сформированными механизмами адаптации, а непосредственным пониманием своей сути.

ПЕРЕХОД К ЧАСТИ II

По мере восстановления связи со своей живой природой и изменения организации личности меняется взгляд человека на себя и свою жизнь. Он начинает замечать, что прежняя картина мира и образ себя перестаёт соответствовать его новому состоянию сознания. Становится понятным, что многие представления, которые раньше казались очевидными, были сформированы в определённых исторических условиях и отражали свойственное для своего времени понимание мира и самого человека.

Вместе с этим становится заметно, насколько далеко в процессе исторического развития человек отошёл от непосредственного восприятия себя как части живой природы. Современный человек в значительной степени существует внутри созданной им социальной, культурной и технологической среды и воспринимает именно её как основное пространство своей жизни. Естественная среда отошла на второй план, а вместе с ней стала менее очевидной и сама связь человека с общим процессом жизни.

Поэтому изменение позиции неизбежно приводит к необходимости пересмотреть более широкий контекст его существования — общий процесс жизни, внутри которого человек вообще стал возможен. Именно с этой целью во второй части мы обращаемся сначала к истории возникновения и развития жизни. Нам важно увидеть не только последовательность отдельных событий, но и общие закономерности, проявляющиеся на различных уровнях организации живого.

После появления человека начинается новый этап развития — организация совместной жизни, формирование культуры, социальных отношений и созданной человеком среды существования. Здесь мы рассматриваем развитие человеческой жизни от первых форм совместного существования до современного общества.

Такое изучение позволяет увидеть человека одновременно с двух сторон. С одной стороны, он является результатом длительного развития живой природы. С другой — он представляет собой часть особого исторического процесса, в котором сами люди начали создавать свою среду существования, накапливать опыт, образовывать системы знаний, нормы, институты.

На протяжении человеческой истории созданная среда становилась всё более сложной. Природное окружение дополнялось орудиями, поселениями, городами, технологиями, социальными системами, экономикой, образованием и культурой. Вместе с этим формировалась и определённая картина мира — представления о происхождении и устройстве реальности, о природе человека, о правильном поведении, обществе, знании и предназначении человека.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.