

СОСТОЯНИЕ «НАБЛЮДАТЕЛЯ» ИЛИ ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С САМИМ СОБОЙ

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Что собой представляет состояние наблюдателя	1
2. Осознанность и другие психоэмоциональные навыки, свойственные состоянию Наблюдателя	3
3. Разнообразие целей, достижимых при наработке состояния Наблюдателя. Цели Айфааровского самоанализа	5
4. Что позволяет развить в себе состояние Наблюдателя	7
5. Что отслеживает человек в состоянии Наблюдателя.....	9
6. Награда за труд самосовершенствования. Заключение	11
Ссылки на источники:	13

1. ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОСТОЯНИЕ НАБЛЮДАТЕЛЯ

«Познакомьтесь, это вы!» - говорит хирург пациенту после успешной пластической операции на лице. Пациент с удивлением и удовольствием смотрит на себя в зеркало. Наблюдая за своим новым обликом, он оценивает результат работы профессионалов, сравнивая его с той целью, которую он поставил перед хирургами. Смотрясь в зеркало, пациент наблюдает за собой в привычном понимании слова «наблюдать». Однако понятие «состояние Наблюдателя» имеет более сложный и глубокий смысл, чем визуальное восприятие с последующей оценкой. Состояние Наблюдателя - это психическое состояние, своеобразная настройка восприятия на оценку куда более сложного комплекса явлений, чем просто новой формы носа или рта. Наблюдение за собой в зеркало и наблюдение себя, своей личности, имеют огромную разницу. Разглядывая себя в зеркало, мы делаем выводы с помощью зрительной системы и поверхностных суждений «красиво-некрасиво», «худой-полный», «светлый-темный». Но если мы хотим узнать, что за личность руководит этим телом, мы прибегаем к наблюдению иного рода. Мы учимся осознавать причины, следствия и особенности своих психических реакций. Эти осознания помогают нам принимать решение: в данной ситуации быть вовлеченным участником и исполнителем тех или иных своих переживаний и умозаключений или все-таки посмотреть на них со стороны и сознательно сменить точку зрения и самоощущение. Так мы знакомимся с собой «настоящими»: узнаем свои достоинства и недостатки, учимся развивать первые и работать над вторыми с помощью состояния Наблюдателя.

С понятием состояния Наблюдателя знакомы многие интересующиеся саморазвитием люди. Состояние Наблюдателя интенсивно развивается в медитативных практиках. Однако оно имеет свои особенности в рамках разнообразных техник

самосовершенствования. Практикуемая в [МИЦИАРах](#)¹ методика Айфааровского самоанализа² также опирается на воспитание в человеке состояния Наблюдателя. Состояние Наблюдателя – это умение человека всегда смотреть на себя «со стороны», наблюдать за окружающим миром и его личным взаимодействием с этим миром. «Наблюдать» с большой буквы означает быть осознанным, то есть понимать свои скрытые интересы через наблюдение за внешними обстоятельствами и определение взаимосвязи своих психизмов с теми обстоятельствами. Зачастую пребывать в состоянии Наблюдателя означает «вступить в диалог с самим собой и понять свои истинные потребности и желания» (1). Но Наблюдатель не только понимает – он вырабатывает новые решения наперекор страхам, обидам, сомнениям, и тому подобному. В этом состоянии человек может успешно отслеживать и определять свои психические реакции, трансформируя непозитивные и негативные черты характера в добрые, разумные, интеллектуально-альтруистичные³. В этом и состоит работа над собой, которая помогает человеку

во-первых, укрепиться в доброжелательных, конструктивных и счастливых отношениях с людьми и... с самим собой, прежде всего!

во-вторых, повышать эффективность труда, совершенствуя свою интуицию и восприятие, творчества и исследований, принося еще больше пользы в свою жизнь и жизнь других людей;

в-третьих, обрести внутреннюю гармонию и стабильность, наработать стрессоустойчивость и способность быстро преодолевать внутренние и внешние препятствия.

Если вам интересно узнать о том, как с помощью состояния Наблюдателя достигаются эти цели, эта статья для вас. Здесь мы рассмотрим отличительные черты этого состояния и постараемся разобраться в том, за какими психическими реакциями и моделями поведения стоит научиться наблюдать и какие из них важно трансформировать, стараясь постепенно, шаг за шагом создать интеллектуально-альтруистичный, позитивный образ жизни для себя (и вокруг себя ☺). Если вас заинтересует более глубокое исследование этих вопросов по работе над собой, - развернутые обсуждения предлагаются на занятиях по Айфааровскому самоанализу, проводимых в МИЦИАРах.

¹ МИЦИАР – Международный Информационный Центр Интеллектуально-Альтруистичного Развития. На сегодняшний день Центры функционируют в России и Германии. На МИЦИАРах практикуются методики самосовершенствования, в частности Айфааровского самоанализа, в развитие и поддержание интеллектуально-альтруистичного образа жизни.

² Айфааровский самоанализ – система самоанализа, разработанная на основе концепции о взаимосвязи человека с окружающим миром под названием «Иссиидиология». Позволяет трансформировать непозитивные, грубоэгоистичные и неосознанные психические проявления в интеллектуально-альтруистичные. Является важнейшим способом-методикой формирования человеком интеллектуально-альтруистичного образа жизни.

³ Интеллектуально-альтруистичное мышление и чувство предполагает объединение и развитие в человеке его позитивных черт характера. Достигаются путем осознанного сбалансирования «ментальности» и рациональности позитивной «чувственностью» и привнесения разумной осознанной «ментальности» в эмоциональность личности. Упомянуты в 4-ой главе статьи.

2. ОСОЗНАННОСТЬ И ДРУГИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ, СВОЙСТВЕННЫЕ СОСТОЯНИЮ НАБЛЮДАТЕЛЯ

Состояние Наблюдателя, которое развивается благодаря применению Айфааровского самоанализа, характеризуется навыками:

- *Осознанность* (в первую очередь). Способность непрерывного отслеживания своей психики и сопоставления окружающих событий с внутренними переживаниями.
- *Предусмотрительность и ответственность за результат*, которая основана на неличностном восприятии (антиэгоизм): активизация позитивных и ответственных уровней самосознания, которые способны к глубокому анализу, системному мышлению и выходу за пределы ограниченных эгоистичных желаний.
- *Самоуважение*. Принятие своего опыта и формирование адекватной самооценки. Готовность к любым последствиям своих прошлых и настоящих выборов.
- *Небезразличие*, которое выражается в
 - сострадательном и понимающем отношении к себе и другим;
 - принятии возможности собственной неправоты, способности просить прощения и прощать, умении успокоиться самому и успокоить других людей, гармонизировать эмоциональный фон.

Уделим особое внимание первому навыку – осознанности. Ее наличие - первое условие пребывания в состоянии Наблюдателя. Будем говорить, что осознанность – это психоэмоциональный навык, а состояние Наблюдателя – комплексное психоэмоциональное состояние, в котором человек пользуется и развивает навык осознанности.

Зачастую осознанность ассоциируют с принципом «находиться здесь и сейчас». Эта аналогия отчасти справедлива, но слишком проста, чтобы учиться осознанности только по этому принципу. Жить настоящим – это не блажь легкомыслия и удовольствия, а серьезная ответственность за свой опыт, полученный в прошлом, и за будущее, которое моделируется в настоящем. Люди, нарабатывающие осознанность, сталкиваются с необходимостью переоценки опыта ошибок и стрессовых отношений в прошлом, и позиция осознанности уже не позволяет им подавить и вытеснить из памяти ту часть прошлого, что тормозит их на пути саморазвития.

Также наработка осознанности стимулирует к ответственности за будущее, подсказывая человеку, что только от него в итоге зависит, какую жизнь он создаст и в какие обстоятельства попадет в результате своих жизненных выборов. Таким образом, осознанность формирует в человеке духовный «стержень», который заставляет его как можно чаще сверять свои мысли и поступки с системой своих главных ценностей и целей в жизни.

А каким образом эти навыки и переживания могут отразиться в психике и поведении человека, практикующего Айфааровский самоанализ? Для ответа на этот вопрос нам понадобится наглядный пример из жизни. В четвертой главе мы постараемся разобраться, почему именно такими характеристиками и качествами Айфааровский самоанализ наделяет состояние Наблюдателя.

«Познакомься, это - ты!» - звучит в сознании, когда человек обнаруживает, что он складно и понятно произносит речь перед публикой, хотя еще немного волнуется и заглядывает в записи. *«Здорово, я могу! Я узнал, что могу не так уж плохо выступить и справиться при этом с волнением!»* - самому себе говорит не вполне еще опытный оратор, а вслух продолжает свою речь, встречая внимательные и одобрительные взгляды публики. Наш оратор все еще испытывает страх, неуверенность, смятение, но одновременно наблюдает за этими психическими реакциями, не давая им овладеть его мыслями и поведением. Тот, кто в нем наблюдает за страхом, сосредоточен на чертах и качествах личности оратора, которые приближают его к желаемой цели – получению финансирования его проекта в результате успешной публичной презентации самого проекта. Оратор не подавляет свой страх, но параллельно с чтением речи наблюдает за страхом и корректирует свое поведение в соответствии с образом позитивно настроенного и уверенного в себе спикера. Иными словами, наш оратор выступает, поддерживая себя в состоянии Наблюдателя.

Осознанность этого человека позволяет ему не отрицать и не подавлять свое волнение, и при этом, относясь с пониманием к себе, использовать заранее продуманные позитивные мотивации и шаблоны поведения: *«Эти люди мне не враги. Они заинтересованы хоть сколько-то в том же, в чем и я, если они пришли на мое выступление. Я могу улыбнуться, чтобы сделать наше взаимодействие более дружелюбным. Я могу позволить себе глоток воды, чтобы немного передохнуть и чувствовать себя комфортнее».*

Предусмотрительность (ответственность) оратора позволяет ему использовать заранее подготовленные методы улучшения выступления и борьбы с волнением: запланированный перерыв, наглядные материалы для аудитории, пара шуток, продуманные ответы на возможные вопросы. *«Я не хочу подводить коллег, с которыми работал над проектом, поэтому я выступлю настолько хорошо, насколько умею. Я несу ответственность за репутацию всей команды на своем выступлении, поэтому сделаю все возможное, чтобы аудитория и я провели время конструктивно и комфортно. Если мне придется сделать нечто мне непривычное ради этого, я готов постараться».*

Самоуважение не даст нашему оратору растеряться или «опуститься» до несдержанных неопозитивных или негативных реакций. Даже в непредвиденных случаях (забыл речь, услышал негативную провокацию от слушателей, либо «подвела» аппаратура) человек постарается сохранить качество выступления, избежать растерянности и желания «свалить» вину на организаторов/слушателей/обстоятельства, уходя от принятия решений самому. *«Я постараюсь выступить и повести себя так, чтобы потом мне не было стыдно перед самим собой. Мое отношение к аудитории и к себе может запомниться».*

нам надолго, поэтому даже в конфликтных случаях я отнесусь к людям и себе разумно и доброжелательно».

Небезразличие позволяет оратору быть альтруистичным (заботливым) и внимательным: он думает не только о своем о комфорте, но также и о комфорте аудитории. Спикер понимает, что от его психоментального и физического самочувствия зависит ход всего выступления, и чувствует ответственность за людей, потративших время на посещение его презентации. Например, он тянется к стакану с водой раньше, чем почувствует, как совсем пересохло в горле, или просит отрегулировать температуру в зале до того, как он и его слушатели станут раздражительнее от холода или жары в аудитории. Он не боится спонтанно отступить от рассказа, легко и быстро позаботившись об атмосфере выступления для аудитории и собственном психическом равновесии. Также будучи внимательным к людям, спикер будет готов адекватно отреагировать на любую реакцию из зала.

Безусловно, в разных ситуациях состояние Наблюдателя будет активизировать в человеке и другие позитивные качества и модели поведения. Важно отметить, что состояние Наблюдателя не создает поверхностного ощущения того, что «все просто хорошо и безоблачно». Это состояние - очень комплексное и интересное самоощущение, в котором человек относится к себе «надличностно», то есть не идентифицирует свою личность лишь с одной группой переживаний, а осознавая разные свои потребности и мотивации, выбирает, на какие из них ему сейчас сделать упор, и на основании чего принять решение (3).

Еще одна важная особенность состояния Наблюдателя состоит в том, что оно не сводится к голому самоконтролю. Самоконтроль не чужд Наблюдателю, но не ограничивает его. Ведь самоконтроль без привлечения действенных позитивных мотиваций, вдохновляющих примеров и многого другого становится оголтелым подавлением и вытеснением своих проблем в зону бессознательного.

Наработка состояния Наблюдателя очень полезна, если есть желание выйти из замкнутого круга своих комплексов и страхов, сдерживающих потенциал к развитию и переживанию любви и счастья. Также полезно «проверить своего Наблюдателя» на наличие вышеперечисленных характеристик (в примере с оратором), если очевидные благие намерения непонятно по какой причине не оборачиваются благими результатами. Следовательно, состояние Наблюдателя, как минимум, позволяет прийти к внутреннему равновесию, стабильному развитию в интересующей сфере жизни и отношений и решить задачи, которые ранее так и не решились многими надежными путями. А каких еще целей можно достигнуть, развивая в себе Наблюдателя, мы поговорим в следующей главе.

3. РАЗНООБРАЗИЕ ЦЕЛЕЙ, ДОСТИЖИМЫХ ПРИ НАРАБОТКЕ СОСТОЯНИЯ НАБЛЮДАТЕЛЯ. ЦЕЛИ АЙФААРОВСКОГО САМОАНАЛИЗА

Любая система самосовершенствования обучает характерному для нее состоянию Наблюдателя. Отправной точкой в определении того, как себя развивать (и какую систему развития выбрать), являются цели, которые ставит перед собой человек. Например, если

человек хочет научиться знакомиться и флиртовать с противоположным полом, ему необходимо начать отслеживать свою застенчивость и развивать уверенность в себе. Посетители курсов для создания крепких семейных отношений развивают в себе Наблюдателя за своими недостатками и достоинствами, влияющими на создание семьи. А некий молодой человек, будущая биржевая «акула», не станет так активно интересоваться вопросами создания семьи и своих способностей к этому, пока его главной целью будет оставаться карьерный рост. Также, интуитивное стремление к саморазвитию не чуждо тем людям, которые хотят мира и любви во всем мире. Таким образом, специфика самоанализа и состояния Наблюдателя определяется главными жизненными приоритетами и ценностями человека.

Айфааровский самоанализ также ведёт к определенной цели. Он является способом развития способностей к интеллектуально-альтруистичному мышлению, формирования соответствующих отношений с другими людьми, а также между человеком и окружающим миром. Развиваясь таким способом, человек вполне может достигнуть глобальной и долгосрочной цели, которая ранее казалась недостижимой – меняя свои собственные качества и способствуя позитивным изменениям окружающих, прийти таким образом к обществу, полному любви и взаимопонимания, свободному, прежде всего, от эгоистичных уловок, лжи и насилия.

Подобные цели стимулируют человека на осознание того, что изменение мира к лучшему начинается с себя, с качества своего мышления, чувствования и поведения. На эти перемены, порою нелегкие, человека побуждает сначала его духовное честолюбие. Оно побуждает быть лучше, чтобы быть не таким, «как все». При отсутствии полноценного развития добросердечности, человек рискует перейти из честолюбия в «игру в духовность», когда чувство собственной важности и непохожести на обывателей становится важнее искреннего трудоемкого саморазвития. Немного удовлетворив свое честолюбие, с которого начинается осознанное саморазвитие, человек развивает в себе *совесть*, которая стимулирует его меняться дальше не напоказ, а чтобы быть самому уверенным, что он приближается к своей цели. *Осознанность* позволяет поддерживать уверенный «голос» *совести*. Так формируется айфааровское состояние Наблюдателя, которое поддерживается сопутствующими характеристиками предусмотрительности, самоуважения, безразличия и многого другого, что было описано ранее.

Наработка айфааровского состояния Наблюдателя актуальна, когда человек всеми силами стремится создать счастливую жизнь для себя и как можно большего количества людей вокруг, когда он заинтересован жить в бесконфликтных уважительных отношениях и оставлять каждый день после себя добро, любовь и пользу. Можно сказать, что к такому образу жизни - интеллектуально-альтруистичному – человек и подходит, развивая своего Наблюдателя с помощью [методик](#) Айфааровского самоанализа. Однако, для этого очень важно представлять как можно конкретнее, каким человеком хочется и стоит становиться, чтобы добиться этих целей. Что развивает в себе человек, преследующий эти цели, и от чего старается избавиться? Иными словами, на что направлено отслеживание и работа в состоянии Наблюдателя? Об этом - следующая глава.

4. ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ РАЗВИТЬ В СЕБЕ СОСТОЯНИЕ НАБЛЮДАТЕЛЯ

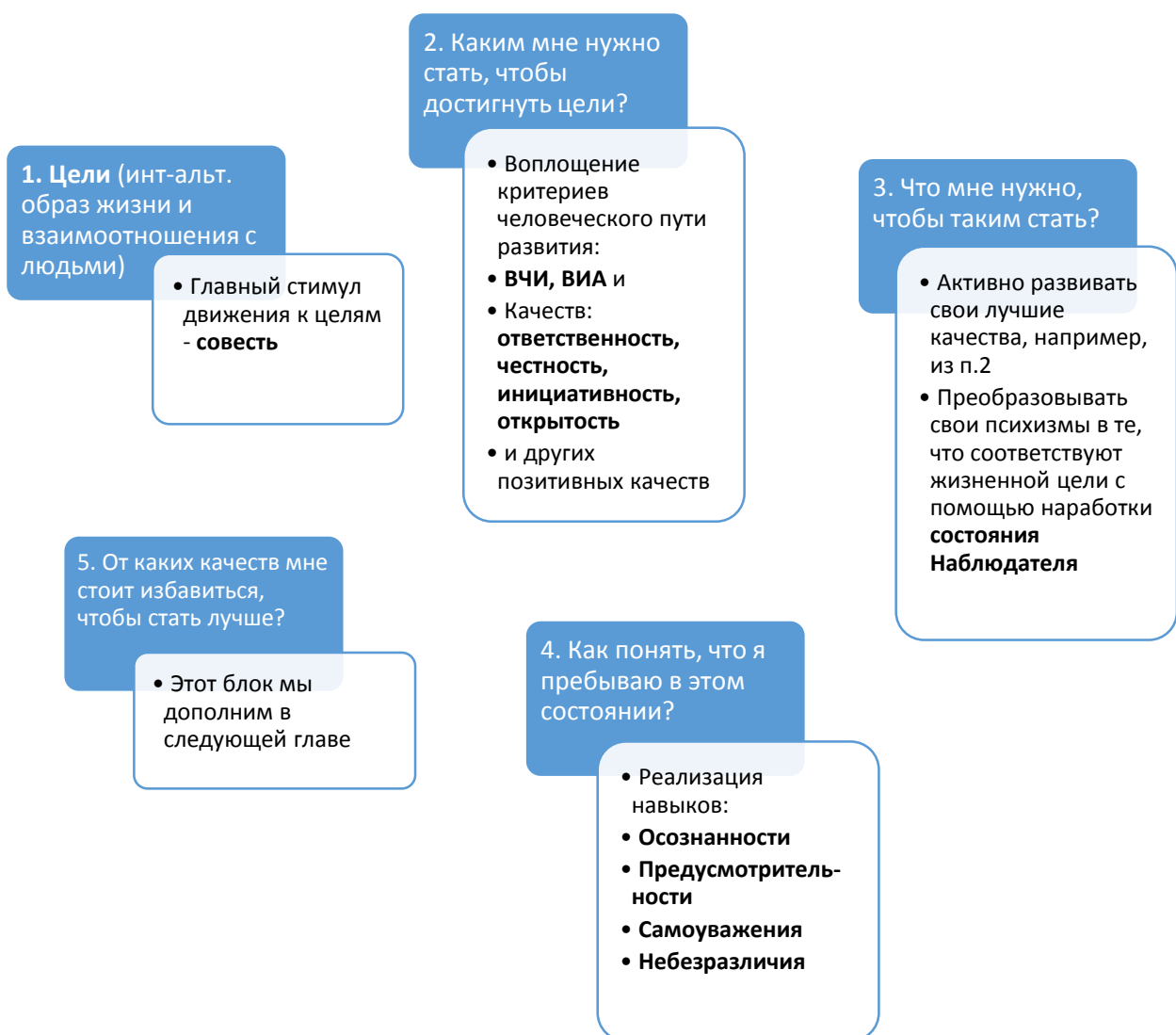
Большинство понятий Айфааровского самоанализа основываются на теории иисиидиологии. В ней подробно объяснено, почему те или иные критерии (мотивации, ориентиры) человеческого развития приводят к событиям разного рода. Эти критерии представляют собой психические качества, которые культивирует в себе человек и которые приводят его к определенному образу жизни. В этой главе мы постараемся раскрыть смысл тех критериев, которые позволяют приблизиться к созданию интеллектуально-альтруистичных отношений и способа существования.

Этими главными критериями и жизненными ориентирами являются Высококочувственный Интеллект (ВЧИ) и Высокоинтеллектуальный Альтруизм (ВИА)⁴. В повседневности эти критерии человеческого (ллууввумического)⁵ пути развития проявляются в реализации таких человеческих качеств, как ответственность, честность, инициативность и открытость. Безусловно, их воплощение неотделимо от проявления множества других качеств, выходящих за рамки эгоизма и примитивных инстинктов. Осознанно развиваясь в этом направлении, человек учится проверять процессы в своей психике и свое поведение на присутствие в них этих двух критериев и впоследствии корректирует саморазвитие, реализуя эти критерии и качества все чаще (4).

Качества, критерии, психоэмоциональные навыки, которыми пользуется Наблюдатель (см. главу 2) – все это мы перечисляем, чтобы представить себе и описать многогранность удивительного состояния Наблюдателя. В этом состоянии человек также удерживает цели, которых он собирается достигнуть с помощью практик самоанализа. О целях, которых можно достигнуть с помощью Айфааровского самоанализа, мы поговорим чуть позже, в 5-ой главе. А пока, прямо сейчас, нам важно в принципе окинуть взглядом состояние Наблюдателя и увидеть его «общую перспективу». Представим себе всеобщее многообразие переживаний и намерений, которые составляют это состояние, в пяти блоках:

⁴ Критерии человеческого пути развития - Высококочувственный Интеллект (ВЧИ) и Высокоинтеллектуальный Альтруизм (ВИА) - в иисиидиологии пишутся с заглавных букв, чтобы подчеркнуть их отличие от всех существующих в психологии представлений об интеллекте и альтруизме.

⁵ Ллууввумический путь развития – жизненный путь личности и социума, при котором становятся всё более активными уровни гармоничного, сбалансированного чувственно-ментального творчества, лишённого каких-либо аспектов деструкции и агрессии, предвосхищающего созидательные инициативы во благо человеческого сообщества. Эти психические состояния активно развиваются людьми, выбирающими такой жизненный путь. [2]



Зачем важно удерживать в сознании, осмысливать и реализовывать практически столько нюансов? Правда ли состояние Наблюдателя такое насыщенное и «громоздкое»? Согласитесь, осознанный подход человека к своему настоящему и будущему состоит в том, чтобы он понимал, кем он хочет себя считать сегодня, в каком состоянии он хочет проснуться завтра, и как он желает себе ощущать себя через 5, 10 лет. Жизнь, безусловно, внесет свои поправки, как бы мы ни планировали свое будущее. Но куда легче с пользой использовать жизненные неожиданности и «не прогибаться под гнетом проблем», если почаще быть самому себе Наблюдателем. Это значит самому определять свою позицию и мировосприятие в каждой ситуации, осознанно идя на некоторые неудобства, но тем самым не ожидая пассивно, пока жизнь сама заставит напрягаться психоментально, да еще неожиданно и в куда большей степени.

Смысл развития состояния Наблюдателя с помощью медитаций, разных упражнений состоит в том, чтобы сделать его естественной реакцией на любое жизненное событие. Например. В душной, переполненной людьми маршрутке, пока водитель совершал лихой поворот, вам наступили на ногу/пролили нечто вкусное и липкое на брюки (а вы едете на важное собеседование по работе или на экзамен!). Одновременно в разных концах маршрутки начали плакать маленькие дети, которых никак не могут успокоить мамы и бабушки. Разозлитесь ли вы или поймете всех этих людей? Предпримете ли что-то, чтобы вам и людям было удобнее держаться или чтобы отвлеклись дети и перестали шуметь? Или позволите своему настроению испортиться вслед за брюками, начнете возмущаться и испортите день остальным пассажирам? Подумаете ли, что для вас в жизни важнее и перспективнее, переключитесь ли на решение проблемы, или будете ее переживать? Останетесь ли полноценным неосознанным участником реализации худшего, что в вас есть, или станете Наблюдателем, чтобы успокоиться/успокоить других, отнестись доброжелательно к людям и выработать конструктивное решение возникших трудностей?

В таких обыденных ситуациях нас либо «спасает» наше состояние Наблюдателя: продуманные цели, выстроенный образ себя, которым хотим быть и которого хотим в себе уважать, критерии мышления, чувствования и поступков, которыми мы приближаем и умножаем свое счастье. Либо мы сами мучаем себя неосознанным «наступанием на одни и те же грабли» грубой эмоциональностью и непродуманных поступков. Решать каждый раз нам.

Зачастую можно услышать от людей: *«Чтобы жить в мире и любви с людьми, достаточно быть искренним в своих лучших побуждениях. Зачем нужны еще какие-то критерии, системы, усложнения? Важно быть умными и добрыми, и все будет хорошо!»* И хочется согласиться, но... если бы всё было так просто! Здесь важно отметить, что в искренность зачастую вмешиваются завуалированные эгоистичные намерения и ожидание выгоды. И к искренности добрых побуждений могут примешиваться бездумные или манипулятивные тенденции, которые человек совсем не замечает за собой. Праведный гнев того, кому отдавили ногу в маршрутке и облили брюки, – яркий пример достаточно искреннего переживания, которое, однако, не приводит к позитивному разрешению конфликта и делает человека несчастным. Поэтому Айфааровский самоанализ учит критически подходить даже к чувствам собственной справедливости и искренности. В таком состоянии Наблюдателя человек переключается с оценки собственной выгоды на оценку опыта. Он оценивает любую ситуацию как систему, в которой всегда может что-то изменить к лучшему, начиная с собственного самоощущения, таким образом активируя свои навыки: ответственность, честность, инициативность, открытость, а также осознанность, предусмотрительность, самоуважение и небезразличие. Такое состояние Наблюдателя способствует выходу на системное мышление («я – хозяин своей жизни, а не жертва обстоятельств. Даже в душной маршрутке ☺, где, казалось бы, мало поводов для радости»).

Выходит, что наши добрые и светлые мечты о благополучии для всех людей, о любвеобильных и доброжелательных отношениях требуют методичного подхода, который представлен в схеме. Не получится поспособствовать миру во всем мире, пока человек не Наблюдает и не трансформирует собственную конфликтность. Не удастся договориться по душам с людьми разных взглядов, возрастов, рас, если выбирать быть «правым» везде и всюду и игнорировать критическую оценку собственной правоты и опыта. Не выйдет «заразить» других своей мечтой, если человек не может определить главного и второстепенного в саморазвитии на пути к мечте. А если он лавирует от выгоды и удовольствий к ситуативному и удобному проявлению добродетелей, будучи нечестным с самим собой, то и вовсе встает вопрос: понимает ли сам человек, какова его жизненная цель и на что ему стоит тратить свою энергию?

Поэтому есть смысл учиться распознавать в себе черты и склонности, делающие нас как по-настоящему счастливыми, так и несчастными, чтобы последние как можно меньше влияли на сценарий жизни. Итак, какие черты, мешающие развитию ВЧИ, ВИА и позитивных качеств личности, позволяют в себе отследить состояние Наблюдателя? Дополним последний блок нашей схемы.

5. ЧТО ОТСЛЕЖИВАЕТ ЧЕЛОВЕК В СОСТОЯНИИ НАБЛЮДАТЕЛЯ

Что отслеживает человек в состоянии Наблюдателя? А точнее, что отслеживает человек, пользуясь системой Айфааровского самоанализа? Ведь мы помним из третьей главы, что состояния Наблюдателя бывают разными и направленными на отслеживание различных групп личностных качеств. Рассмотрим объекты отслеживания в рамках Айфааровского самоанализа.

Группа непозитивных и негативных психоэмоциональных проявлений. Отследить их – не такая уж сложная задача, если человек глубоко заинтересован в саморазвитии. Подробнее о конкретике этой группы проявлений можно поговорить на занятиях «Практикума углубленного изучения непозитивизмов», проводимых в МИЦИАРах. Эту группу составляют:

- Деструктивные внутренние диалоги с гневной, осуждающей реакцией возмущения: «Ты что это делаешь?!», «А почему это я должен?!», «Проучить бы его!»
- Внутренние образы или внешние символы. Картина усугубления конфликта перед внутренним взором, иногда с применением оружия или травмирующих предметов. Те же предметы могут оказаться внешними символами, когда человек получает ушиб, порез, травму, вследствие пребывания в неосознанных непозитивных состояниях.
- Поведенческие. Психическое напряжение и отчуждение от людей-«раздражителей», либо излишняя эмоциональность - как средство эгоистичной манипуляции. «Не хочу с ним здороваться. Сделаю вид, что занят», нарочитая любезность и лицемерие: «Не хочу выслушивать критику моей работы от начальника. Попробую предложить ему билеты на игру его любимой команды и притвориться, что я тоже являюсь ее болельщиком».
- Психосоматические. К ним могут относиться напряжение в теле, «ком в горле», наворачивающиеся слёзы, срывающийся голос, шум в ушах, «остолбенение», сбивающееся дыхание, нервный тик, неосознанные автоматические движения (постукивание пальцами, махание ногой и т.д.). Казалось бы, достаточно просто подавить эту физиологическую реакцию, но не все так просто. Важно обратить внимание на сопутствующее этой реакции психоэмоциональное самоощущение и постараться разобраться с ним. Эти признаки являются особенно ценными для выявления тех непозитивных черт, которые человек привык не замечать в себе.

Есть множество способов трансформации вышеперечисленных непозитивизмов. Айфааровский самоанализ предлагает методы аналитического подхода к оценке внутреннего самоощущения на предмет присутствия в них признаков Высокочувственного Интеллекта (ВЧИ), Высокоинтеллектуального Альтруизма (ВИА), а также позитивных качеств (открытости, честности и т.д.); методы вербального разотождествления с непозитивными шаблонами мышления; практику прощения; правило 2-х минутного выхода из непозитивных самоощущений; практику «Солнечных Дней».

Другую группу психизмов, которые отслеживаются в состоянии Наблюдателя, составляют *нейтральные психические проявления*:

- Эйфория.
- Флирт.
- Нарочитая самопожертвенность, сверхзабота, чрезмерная опека.
- Оптимизм, базирующийся на отрицании/поверхности рассмотрения проблем – легкомыслие.

Они представляют собой пограничную зону между устойчивыми позитивными и непозитивными переживаниями. Отследить их влияние на развитие человека и ситуаций вокруг него – куда более сложная задача. С этих проявлений начинают развиваться примитивные зачатки позитивизма, альтруизма, рассудительности – поэтому так сложно их поставить под сомнение в своем мышлении. Тем не менее, за какие-то мгновения из них можно перейти к гневным, агрессивным и прочим безрассудным психизмам. В общем-то, это и происходит, когда подобные состояния лишены совести и еще одного важного стимула в сознании человека – принципа «не навреди». То есть в состоянии Наблюдателя есть смысл обратить внимание и на эту группу собственных нейтральных психических проявлений и спросить себя: «А не наврежу ли я в будущем кому-либо и себе этими текущими переживаниями? Не придется ли мне потом стыдиться за них и исправлять последствия наскоро полученного удовлетворения?»

Важный критерий, который делает такой позитив очень условным – заикленность на удовольствии, получаемом вышеперечисленными способами. Фанатизм, безответственность, пристрастие, «жизнь ради удовольствия» – вот другие признаки пагубности долгого пребывания в этих переживаниях. Очень важно отметить, что самоанализ не призывает к волевому и бездумному подавлению своей чувственности. Все вышеупомянутые нейтральные проявления «вредны», только если доведены до преобладания над человечностью и исключают такое отношение к людям и миру, как с позиции принципа «не навреди». Ведь в жизни есть масса ситуаций, где сбалансированный

флирт, легкость настроения, умение «отпускать ситуацию» и доверять жизни улучшают жизнь и отношения, не говоря уже о заботе и помощи в нужное время в нужном месте.

Работа с эгоистичной составляющей этих проявлений должна быть комплексной и включать разные практики. Поэтому на занятиях «Интеллектуально-альтруистичный образ жизни» и «Айфааровский самоанализ» в Крымском МИЦИАРе эти темы рассматриваются глубоко и всесторонне. А что же человек получает вследствие работы Наблюдателя в нем самом?

6. НАГРАДА ЗА ТРУД САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Безусловно, только работать и работать с собой – дело изнурительное. Важен еще и результат – новые позитивные модели мышления, счастливые переживания, озарения и наконец-то разрешающиеся конфликты! Это, пожалуй, и есть награда за труд саморазвития. Поверьте, описать все позитивные переживания не хватит и целой книги, но упомянуть о них просто необходимо. В конце концов, ради чего воспитывать в себе Наблюдателя и как понять, что приближаешься к цели? Это становится понятно, если человек чаще осознает и искренне испытывает, конечно же, субъективно каждый по-своему, следующие переживания:

- Искренняя дружба и любовь в отношениях со все большим количеством людей.
- Сотрудничество, лишнее затаенных конфликтов.
- Стрессоустойчивость, как результат осознания принципа «Все во благо».
- Своевременность и точность интуитивного предчувствования.
- Вдохновение, как в любимом творчестве, так и в выполнении обязанностей (пусть и не вполне любимых).
- Понимание причинно-следственных связей в событиях, которые ранее казались хаотичными и непредсказуемыми.
- Счастье, которое устойчиво к любым неожиданностям и провокациям.
- Способность найти радость в любом деле и любой ситуации.
- И многое другое!

Устойчивость в этих прекрасных состояниях помогают обрести мотивации, которые можно сформировать на основе идей иисиидиологии о многовариантности сценариев судьбы, о многообразии наших личностных интерпретаций, о единстве всего в мире и о многом другом, что позволяет шире и смелее посмотреть на свою жизнь. Иными словами, состояние Наблюдателя, поддерживаемое мотивациями на базе иисиидиологических представлений, позволяет человеку приблизиться к таким целям, которые включают осознание себя в гармоничных отношениях с людьми, с окружающим миром в целом и в условиях жизни, благоприятствующих развитию интеллектуально-альтруистичного образа жизни для него и для многих других людей.

Не стоит бояться смотреть на себя со стороны и задумываться о «темных» и «светлых» моментах своей жизни. Не бойтесь знакомиться с самим собой! Да, вас может многое удивить в себе и расстроить, но если бояться увидеть нечто неприятное, то можно так и не увидеть попутно что-то лучшее и перспективное в себе и в жизни, можно так и «ходить по кругу» рутины и безысходности. Представьте, что вы – винодел. Ваш первый урожай винограда наконец-то готов к употреблению в виде вина. Конечно же, волнительно откупоривать бутылку с вином самого первого урожая, и вы можете колебаться перед пробой, переживая, что результат ваших трудов окажется неутешительным. Но бутылка вина никогда не сможет быть оценена по достоинству, если не разлить ее по бокалам и не рискнуть оценить ее содержимое. Вкус может оказаться настолько восхитительным, что запомнится на всю жизнь! А если окажется прогорклым, то вы сможете извлечь опыт, усовершенствовать технологию производства или решить, что виноделие не стоит ваших усилий, и найти другое подходящее вам дело.

Очень радостно наблюдать за тем, как в мире появляется все больше способов саморазвития для достижения гармонии и взаимопонимания между людьми, а также между людьми и природой нашей прекрасной планеты. В поддержку этих тенденций, вся деятельность МИЦИАРов и методики саморазвития, практикуемые в Центрах, направлены на то, чтобы в мире становилось все больше людей, которые раскрывают свой потенциал любви и добра в содружестве с разумностью и конструктивизмом; людей, которые смело знакомятся со своими недостатками и преобразуют их в любовь и мудрость,

не боясь любых сложностей на пути саморазвития. Остается добавить, что люди, умеющие критически относиться к себе, в первую очередь, быть осознанными Наблюдателями и смелыми Реформаторами своего эгоизма, безусловно смогут создать общество, где миром в действительности будет править ЛЮБОВЬ.

ССЫЛКИ НА ИСТОЧНИКИ:

1. Ииррфлийррисс. «Мотивация как механизм работы самосознания». Иисиидиология и наука, 2014. <http://www.iissidi.org/svzi-s-naukoj/psihologiya/issledovatelskie-stati/psihologiya/motivaciya-kak-mehanizm-raboty-samosoznaniya.html>
2. Уксстуккуллур. «Айфаар. Концептуальная парадигма». 2015. <http://ayfaar.org/miciar>
3. Дрраоллдлисс. «Самоанализ психоментальных состояний». Иисиидиология и наука, 2015. <http://www.iissidi.org/svzi-s-naukoj/psihologiya/issledovatelskie-stati/psihologiya/samoanaliz-psihoentalnih-sostoyanij-short.html>
4. Вуалттрасс. «Почему в мире так мало Любви, или почему мы так мало ее ощущаем?», 2016. <http://micar.ru/publikatsii/sotsiologiya/item/1577-pochemu-v-mire-tak-malo-lyubvi-ili-pochemu-my-tak-malo-ee-oshchushchaem>