

---

---

# ПСИХОТЕХНИКА

С.С. Корнеенков

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОДИАГНОСТИКА В ИЗМЕНЕННОМ СОСТОЯНИИ СОЗНАНИЯ: ЛИЧНОСТИ ПРАВОГО И ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЯ, ВЫСШЕЕ Я

---

**Аннотация.** Общая цель исследования: экспериментальная проверка способности к обучению и самопознанию в единстве бодрствующего и измененного состояний сознания. Частная цель: а) провести субъективную самодиагностику личностей левого и правого полушарий на основе функциональной асимметрии мозга; б) установить психологические особенности развития личностей правого и левого полушарий в различные возрастные периоды; в) определить особенности психологического взаимоотношения между личностью и высшим Я; г) выявить особенности восприятия, переживаний и мышления связанные с процессом самодиагностики в измененном состоянии сознания.

Для достижения поставленной цели исследования применялась авторская интегральная технология обучения и самопознания (ИТОиС) в бодрствующем и измененном состояниях сознания. ИТОиС позволяет проводить самодиагностику и получать знания об особенностях своего психического развития. Наличие функциональной асимметрии мозга приводит к формированию и развитию двух личностей как единого целого. Гармоничное развитие индивида обеспечивается интеграцией психофизиологических функций правого и левого полушарий. Вводятся в научный оборот понятия «личность левого полушария» и «личность правого полушария».

**Ключевые слова:** психология, интегральная технология, самопознание, бодрствующее сознание, измененное состояние сознания, медитация, интегральная личность, личность левого полушария, личность правого полушария, высшее Я.

**П**роблема межполушарной асимметрии мозга приобрела широкий междисциплинарный характер и относится к числу фундаментальных естественно-научных и философских проблем. Существует множество работ по функциональной асимметрии мозга, накоплен огромный материал фактических данных, разрабатываются новые все более тонкие и объективные методы исследования мозга человека<sup>1</sup>. Проблема функциональной асимметрии обсуждается в нейропсихологии, в философии т. к. связана с проблемой «мозг и сознание». Она представляет несомненный интерес для педагогики в связи с разработкой рациональных методов

оптимизации обучения, для психологии личности с целью гармоничного развития т.к. при осуществлении одних психических функций ведущим является левое полушарие, других — правое.

Экспериментальным путем установлено, что правое и левое полушария постоянно взаимодействуют, обмениваются информацией и обеспечивают единую работу организма, однако выполняют различные функции и имеют свою специализацию. Левое полушарие представляет рациональное, логическое мышление, контролирует вербальные, аналитические, линейные и математические функции. Правое полушарие отвечает за функции воображения, интуиции, артистизма, пространственного мышления, целостного восприятия. Ученые предполагают, что левое полушарие оперирует корпускулярной материей, а правое настроено на волновую природу материи<sup>2</sup>. Развитие

---

<sup>1</sup> См.: Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. М.: Медицина, 1989; Леутин П., Николаев Е.И. Функциональная асимметрия мозга. Мифы и действительность. СПб: Речь, 2005; Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2002; Спрингер С., Дейч Г. Левый мозг, правый мозг. Асимметрия мозга. М.: Мир, 1983.

---

<sup>2</sup> Волков Ю.Г. Целостная личность. Сущность пути формирования / отв. ред. С.С. Уткин. Ростов н/Д: Изд-во Рост. ун-та, 1985.

специализации полушарий тесно связано с дуальной природой человека, с одной стороны он представлен телом и личностью, ограничен пространством и временем, с другой стороны являет душу и дух, для него не существует ни пространства, ни времени.

Наука в большей части строится левополушарными людьми на основе рациональной деятельности мозга. Информация, полученная интуитивным путем, посредством озарения, инсайта, в измененном состоянии сознания (ИСС) свойственна правому полушарию, что у левополушарного ученого вызывает сомнение и требует логического или экспериментального подтверждения. У людей искусства, поэтов, музыкантов, художников наиболее развиты функции правого полушария, и чтобы донести до других людей свои творческие озарения, им необходимо декодировать всю информацию таким образом, чтобы она была доступна левополушарным людям. Для максимального раскрытия потенциальных возможностей мозга необходимо научиться совмещать энергию и информацию разных модальностей, т.е. научиться понимать синтетическую работу сознания обоих полушарий.

Существующая система образования, как и наука, построена рациональными людьми. Методы, способы, приемы, методики обучения строятся с таким расчетом, чтобы развить левое полушарие. Даже дисциплины гуманитарного цикла, в т.ч. психология, педагогика, философия, также ориентированы на рациональное мышление, на развитие интеллекта, ума. Но жизнь во всем многообразии восполняет пробелы в системе образования и всячески способствует развитию правого полушария, интуиции, иррационального познания мира. Развитие правого полушария происходит естественным путем и не требует вмешательства со стороны педагогических технологий. Наоборот, психолого-педагогические приемы могут только заблокировать развитие правого полушария и тем самым задержать эволюцию сознания индивида.

Интегральное развитие личности направлено на гармонизацию деятельности обоих полушарий мозга, на их коммуникационное взаимодействие, что, естественно, сказывается и на большей согласованности в работе правой и левой частей тела. Клетки физического тела, как и клетки мозга и нервной системы, способны настраиваться на всевозможные вибрации Вселенной, воспринимать самые тонкие потоки энергии и информации. Эволюция сознания связана с повышением чувствительности всего тела человека, а не только с изменениями в мозге и нервной системе.

В отечественной и зарубежной психологии имеется множество исследований и концепций о природе и структуре личности (А.В. Лазурский, А.Н. Мясищев,

А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, К.К. Платонов, А.Г. Асмолов, А.Б. Орлов, З. Фрейд, К.Г. Юнг, Э. Фромм, А. Бандура, Дж. Уотсон, К. Роджерс, Р. Ассаджиоли и другие). В различных психологических теориях существует множество определений личности. Если обобщить определения понятия «личность», то можно отметить, что под личностью понимается уникальная структура, синтез всех характеристик индивида, которая формируется в общении с другими людьми и изменяется в результате адаптации к меняющейся среде. Личность человека — это прижизненно возникающее психологическое образование, которое связывает внутренний мир человека с внешним миром и природой. Помимо личности в структуре человека имеется высшее Я (душа, сущность). Есть многочисленные и обоснованные теории о функциях высшего Я<sup>3</sup>.

Общая цель исследования: экспериментальная проверка способности к обучению и самопознанию в единстве бодрствующего и измененного состояний сознания. Частная цель: а) провести субъективную самодиагностику личностей левого и правого полушарий на основе функциональной асимметрии мозга; б) установить психологические особенности развития личностей правого и левого полушарий в различные возрастные периоды (с рождения до 18 лет); в) определить особенности психологического взаимоотношения между личностью и высшим Я; г) установить особенности восприятия, переживаний и мышления связанные с процессом самодиагностики в измененном состоянии сознания.

Рабочая гипотеза исследования исходила из концепции Л.С. Выготского и А.Р. Лурия о системной динамической локализации высших психических функций, нейропсихологических представлений о мозге, как субстрате психических процессов и функциональной асимметрии, как одной из фундаментальных закономерностей работы мозга человека. Логично предположить, что наличие функциональной асимметрии мозга приводит к формированию и развитию двух личностей как единого целого. Функции правого полушария формируют правую личность, функции левого полушария — левую. Гармоничное развитие индивида обеспечивается интеграцией, единством психофизиологических функций правого и левого полушарий.

Методология исследования. Для достижения поставленной цели исследования и решения задач применялась авторская интегральная технология

<sup>3</sup> Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: Учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. М.: Академия, 2002.

обучения и самопознания (ИТОиС) в бодрствующем и измененном состояниях сознания, что подробно представлено в работах автора<sup>4</sup>. Природа, структура и характер измененных состояний сознания широко представлены в научной литературе<sup>5</sup>. В нашей работе под измененным состоянием сознания понимается такое психическое состояние, которое качественно отличается от бодрствующего (обыденного) сознания, но не является объективным. Объективное сознание принадлежит высшему Я, оно целостно и неизменно<sup>6</sup>. В экспериментальном обучении и самопознании приняли участие более тысячи человек — студенты университета в возрасте 18-20 лет. В психологической самодиагностике функций левого и правого полушарий и связанных с ними личностей участвовало два человека. Исследование проводилось в домашних условиях как экзаменационная работа по психологии.

Стоит особенно отметить, что до исследования студентка только слышала о функциональной асимметрии мозга, но не читала научной литературы по данному вопросу. Все информация воспринята от самой себя во время нахождения в ИСС. Поэтому одна из задач исследования состояла в том, чтобы экспериментальным путем проверить возможность обучения, когда источником информации служит собственное сознание.

Время, затраченное на овладение способностью вхождения и обучения в ИСС, составляло 4 месяца (32 занятия по 3-5 минут в группе и 4 самостоятельных занятия). На первом этапе ИТОиС использовались методики: настройка, внутренняя концентрация, суггестия и гипноз. Каждое погружение в себя было адресным, т.е. проводилось с целью решения конкретных задач и контролировалось преподавателем на всех

его этапах. После овладения этими техниками вхождение в ИСС осуществлялось самостоятельно. Результат вхождения в ИСС и часто называют медитацией. «Медитация — это отделение сознания от полного отождествления с внешними мыслями и чувствами и отождествление с внутренней реальностью того объекта, идеи, мысли, которые необходимо познать»<sup>7</sup>. В медитации разной глубины у человека могут возникать субъективные образы, чувства, желания и мысли. В данном исследовании понятия «измененное состояние сознания» и «медитация» рассматриваются как синонимы.

Теоретическая и практическая новизна работы: впервые в психолого-педагогической литературе предложена и реализована интегральная технология обучения и самопознания в единстве бодрствующего и измененного состояний сознания. На основе данной технологии, в измененном состоянии сознания, происходит активное проявление интуитивного мышления. Интуитивному мышлению нельзя научить, но можно этому активно способствовать. Для этого существуют многочисленные техники медитации и измененные состояния сознания. Они помогают выйти за пределы рационального ума, включить интуитивный путь познания отличный от рационального мышления. Разработана методика самодиагностики личностных качеств в ИСС. Результаты исследования расширяют наши знания о природе человека, о его возможностях обучения и самопознания, о развитии личности с учетом особенностей функциональной асимметрии мозга. Вводятся в научный оборот понятия «личность левого полушария» и «личность правого полушария».

Ниже представлены три протокола по самодиагностике личности и высшего Я. Тексты протоколов приводятся в сокращенном варианте с сохранением авторского стиля изложения.

**Тема: личность правого и левого полушария, их основные функции (протокол №1).** Наталья Л. Время медитации: 10 минут. Время записи: 180 минут. **Вопросы.** Что такое личность и ее функции? Какое влияние оказывает на развитие личности правое и левое полушария коры головного мозга? Личность правого полушария, личность левого полушария — как они развиты у меня? Находятся ли они в гармонии? Что мне необходимо для их гармоничного развития?

«Сколько же было у меня медитаций? И все такие разные, каждое по-своему особенное. Чем больше за-

<sup>4</sup> Корнеев С.С. Интегральная психология и педагогика самопознания: монография. Владивосток: Изд-во ТГЭУ, 2010. 412 с.; Корнеев С.С. Интегральная технология обучения и саморазвития в бодрствующем и измененном состоянии сознания // European Social Science Journal («Европейский журнал социальных наук»). 2011. № 9 (12). Рига-Москва. С. 83-92; Корнеев С.С. Некоторые особенности восприятия, переживаний и мышления в измененном состоянии сознания // В мире научных открытий. Красноярск, 2011. № 5.1 (17). С. 545-563; Корнеев С.С. Переживание страха в измененных состояниях сознания (психодиагностика и психотерапия) // Психология и психотехника. № 11 (38). 2011. С. 26-35.

<sup>5</sup> Тарт Ч. Измененные состояния сознания. М.: Эксмо, 2003.

<sup>6</sup> Корнеев С.С. Переживание страха в измененных состояниях сознания (психодиагностика и психотерапия) // Психология и психотехника. № 11 (38). 2011. С. 30.

<sup>7</sup> Корнеев С.С. Интегральная психология и педагогика самопознания: монография. Владивосток. Изд-во ТГЭУ. 2010. С. 247.

нимаюсь медитацией, тем они интереснее и взрослее, и умнее, что ли?! Настроение перед погружением нормальное, но есть некоторое чувство усталости. Погружилась медленно. Не забыла при этом проделать необходимые приготовления и установки. Веки сразу же стали тяжелые и захлопнулись, как только досчитала до десяти. **Моя задача: узнать, что такое личность и каковы ее основные функции?**

Человек рождается... У него есть тело, есть ум, хоть очень маленький и неразвитый, но есть. У него, в конце концов, есть душа. А как же личность?.. Личность проявляется и появляется при общении с внешним миром, с окружающей средой. Личность выделяется в той степени, в какой человек становится частью этого мира, в какой он стремится проявиться. Любой, даже самый крохотный человечек, является личностью, у него при первых минутах появления уже есть свое личное, непохожее на других понимание этого мира. И даже непонимание такого огромного и сложного мира уже является личностным, индивидуальным взглядом. Личность — это все особенное, что присуще данному индивиду. Это может быть и его непохожесть на других, и его неправильное понимание каких-то вещей. (...). Есть стереотип, что личность обязательно должна быть сильной и чем-то замечательной, что личность должна уметь обеспечить себе нормальное существование, что личность — это человек, умеющий отстаивать свои взгляды и интересы. Все это верно, но если кто-то думает, что бомжи, воры, старые, всеми забытые старики, вид которых бывает просто ужасен и отталкивает, умалишенные и т. д. не являются личностями, то они ошибаются. Если у человека нет личности — это не человек, это машина... Совокупность психологических, индивидуальных отношений человека к реальной действительности, другим людям и живым существам — все это и есть личность. Степень развития личности зависит от жизненного опыта, от того, насколько часто приходится человеку приспосабливаться к резко меняющимся условиям жизни (как часто были различные стрессы, жизненные повороты и перевероты), ведь опыт приходит с возрастом. На развитие личности в первую очередь влияет близкое окружение. Именно родители влияют на фундаментальные свойства личности, т.к. они ближе и глубже всех проникают в психический мир ребенка. Здесь формируется мировоззрение... Есть личности «внутри себя» и «вне себя», первые больше думают, чувствуют, переживают, их внутренний мир активнее, он более насыщен и интересен. Часто такие люди кажутся замкнутыми. Вторые живут в данной реальности, их личность выражается в действиях, поступках, это люди дела, постоянно заняты чем-то. Вообще на активность

деятельности и поведения человека влияют правое и левое полушарие. У здорового человека они находятся в постоянном взаимодействии. Между ними имеются общие и сильные коммуникативные связи...

**Итак, перед моим сознанием стоит вопрос о влиянии правого и левого полушария на развитие личности.** (...). У людей «внутри себя» правое полушарие развито сильнее, оно отвечает за эмоционально-образное восприятие действительности. Вижу образ головы, с правой стороны слышен смех, слезы, крики. Появляется немыслимое ощущение наплыва чувств, состояние возбуждения. Слышны голоса, будто целая толпа людей обсуждает что-то. Этот звук то дальше, то ближе. Затем еле-еле откуда-то доносится звук флейты. Громче, громче. И вот уже слышен целый оркестр. Эта музыка обволакивает меня, я вижу себя кружащейся в вальсе в белом платье. (...).

Правое полушарие коры головного мозга отвечает за узнавание людей по голосу, за восприятие музыки. У личности возникают свои мнения по поводу разных мелодий. Ребенок, находясь в утробе матери, уже может быть приучен к какому-то виду музыки. Уже в это время формируется личностный взгляд этого человека на музыку. Мать может подобрать музыку так, что в дальнейшем ребенок, личность будет развиваться гармонично.

Правое полушарие у человека отвечает за образное мышление. Например, животные не могут мыслить отвлеченно, а человек может. Я могу представить себя в будущем. Я часто вижу себя загорелой, взрослой девушкой на веселом летнем пляже. Передо мной чистое летнее, манящее к себе море. Настроение через край, все отлично, жизнь бьет ключом. Можно вжиться в эту ситуацию и забыть о реальности. Но человеческое сознание возвращает человека обратно и не дает ему потеряться в своих мыслях, фантазиях и грезах. С таким же успехом я могу прокрутить в своем сознании проблемы, которые мучают меня на данный момент, например, экзамены. Личность, благодаря правому полушарию, может сделать свой внутренний мир интереснее и разнообразнее. Правое полушарие добавляет красок в жизнь личности. Существование мимики и жестов у человека также связано с правым полушарием.

**Личность левого полушария, какова же она?** Это более практичная личность. Например, восприятие устной и письменной речи связано с левым полушарием коры головного мозга. Обучение ребенка говорить и писать — все это действия левого полушария. Когда происходит формирование левого полушария, расширяется словарный запас слов, он становится богаче и разнообразнее. Личность может быть слишком болт-

ливой и многословной, если левое полушарие сильно развито. Успех личности в общественной жизни, в общении, умение склонить противника на свою сторону, умение выразить свое мнение, свои идеи — все зависит от качества развития левого полушария. Видные политические деятели и просто ораторы обладают хорошо развитым левым полушарием. Это положительно влияет на быстроту достижения личностью поставленных целей, на самореализацию личности.

Левое полушарие отвечает также за различные математические операции. Для любой личности эти операции являются важными, особенно в практическом смысле. Личности, чья деятельность и зависит от быстроты вычисления, обладают более развитым левым полушарием. У различных ученых такие качества являются наиважнейшими, доминирующими. Функция левого полушария связана с абстрактным восприятием. Здесь сосредоточены зоны памяти, связанные с теоретическим восприятием материала. Левое полушарие дает нам положительные эмоции, положительные импульсы. С этой стороны нашей головы связано хорошее, радостное настроение. В правом полушарии в своем большинстве сосредоточены отрицательные эмоции: боль, страх, одиночество, плохое настроение и т.д. Правополушарные люди, скорее всего, пессимисты, чаще угрюмы. Левополушарные личности — индивиды зажигательные и веселые. У каждого человека работает левое и правое полушарие, их развитие может находиться в равновесии или какое-либо из полушарий наиболее развито. Но полушария тесно взаимосвязаны между собой. В итоге получается, что личность правого и левого полушария тесно связаны между собой.

**Как развиты эти личности у меня?** Начнем с правополушарной личности. Она у меня не намного, но больше развита, чем личность левого полушария. Очень хорошо запоминаю голоса и при первом удобном случае могу вспомнить, кому принадлежит этот голос. Очень хорошо различаю даже небольшие оттеночные голосовые различия, они так очевидны и заметны. Человек, сам того не замечая, меняет голос в зависимости от ситуации. Например: (приводится несколько примеров из жизни). Вот что я вспомнила во время медитации, причем раньше, до этого момента, я этого не помнила. И еще: «Темно, я в этой темноте. Хочу выбраться, начинаю двигаться в сторону света. Буд-то бы я под землю. И вот смутно вижу чьи-то руки. Голоса. Один мужской, грубый и два женских. Женские голоса со временем стерлись в моей памяти. А вот мужской голос помню и сейчас... Еще помню медицинский запах и какое-то чувство радости, царящее в атмосфере (это момент моего рождения)». (...). Я помню голос

моей первой учительницы, она учила нас только один год... Я очень люблю музыку, моей личности очень не нравиться тяжелая музыка, предпочитаю спокойную мелодию, часто это звуки природы, шум моря, пение птиц — это мне очень нравится. Музыка развивает мою личность. Такое свойство правого полушария как образное мышление у меня развито очень хорошо. В медитации мои образы бывают очень яркими и точными. Буд-то все происходит наяву. Я очень часто мечтаю и фантазирую, перемещаюсь из одной части света в другую и порой не замечаю быстроты этих переходов. Одна моя подруга давно уехала в Москву. И вот совсем недавно я вспоминала её и сама переместилась в Москву. Встретила там Настю. Все как в кино, где режиссером была я. Мы так были рады нашей непредвиденной встрече. Гуляли, разговаривали, она показывала мне столицу. Я все видела, даже Красную площадь, хотя в Москве никогда не была. Только по телевизору кое-что видела. (...). Левое полушарие у меня тоже развито в необходимой мере. Раньше моя устная речь была развита в меньшей мере, а теперь (т.к. я занимаюсь собой и совершенствую свою личность) я разговариваю очень неплохо. Мне легко выражать свои мысли, чувства. Не приходится останавливаться, чтобы найти необходимое слово. Порой моя речь засоряется словами-паразитами и нецензурными словами. Все это результат общения с соответствующими людьми. Но я борюсь с этим, избавляюсь от вредных привычек. (...). Когда я училась в школе и не жила в городе, то правое полушарие всегда перевешивало левое. Теперь совсем не то. Раньше я была человеком «внутри себя», мало общалась с незнакомым людьми, не интересовалась окружающим миром, жила своей жизнью. И мне этого было вполне достаточно. Все свои проблемы я переживала внутри, ни с кем не делилась. Конечно, я не была «немой девочкой» с которой никто не общался, но больше предпочитала одиночество. Теперь моя личность изменилась, преобразовалась в лучшую сторону. (...). Моя личность перешла на более высокий уровень развития. Я чувствую себя естественно, могу делать что угодно и когда угодно.

На данный момент личности правого и левого полушария находятся в полной гармонии. Они привыкли друг к другу. Поэтому нет случаев, когда та или иная из них ведет себя эгоцентрично. Я стараюсь развиваться не только психически и духовно, но и физически. (...). Человек не должен специализироваться на какой-то одной области знаний, ему необходимо развивать обе личности. Иначе общая личность не достигнет высокого развития. Развитие должно быть не только горизонтальным, но и вертикальным, направленным вверх. У такого человека все спорится в руках. (...).

Когда есть гармония, то не возникает вопросов, как вести себя, что делать в этой или другой ситуации.

Музыка закончилась. Значит, прошло десять минут, медленно открываю глаза. Состояние хорошее, спокойное. Чувство радости за себя. Как хорошо осознавать, что твоя личность гармонична, что она хорошо развита и что ей легко живется. Медитация порой может так расслабить тебя, что ты невольно, и даже совсем не думая об этом, можешь вспомнить те уголки своей жизни, о которых даже и не подозревала. Погружение полное, на 100%».

**Тема: личность правого и левого полушария, их основные функции (продолжение, протокол №2).** Время медитации: 10 минут. Время записи: 170 минут. **Вопросы.** Какая личность развивается быстрее: правого или левого полушария? Как это происходит у меня?

«Сегодня у меня очень плохое настроение — поссорилась со своей подругой из-за пустяка. Чтобы успокоиться, улучшить настроение я решила погрузиться в себя. Это поможет точно. В медитацию вошла быстро. Дыхание медленно успокоилось. Минуту я просто сидела, точнее, отдыхала на природе, валялась на траве, приходила в себя. Затем, успокоившись, решила начать работу. В голове всплыл вопрос, какая личность развивается быстрее: правого или левого полушария? Конечно же, личность правого полушария развивается быстрее, ее развитие идет легко и непринужденно, все происходит как бы автоматически. Здесь не требуется от человека каких-то усилий, не нужна сила воли, чтобы приобрести данные качества. Развитие таких качеств, как любовь к музыке, возможность узнавать людей по голосу, различные эмоции, образное мышление, — все это намного ближе к природе, чем, например, математические операции, различные процессы мышления и многое другое, что связано с левым полушарием. Любой, даже самый глупенький ребенок, может не уметь делить в уме, ему может трудно даваться таблица умножения. Он может вообще не уметь решать задачи, но он, безусловно, слушает какую-то музыку, запоминает определенные звуки, лица людей. Он может узнавать знакомые голоса и воспроизводить в своем сознании необходимые образы. Его не учили этому, однако все это он умеет делать не хуже, чем другие. (...).

Правое полушарие отвечает за развитие мимики и жестов. Личность левого полушария развивается медленнее, т.к. большинство ее качеств зависит от внешних факторов, от быстроты, настойчивости и мастерства внешнего воздействия. (приводится несколько примеров). Развитие левого полушария и соответствующих качеств личности, связано в первую очередь с родите-

лями и с близкими людьми. Все зависит от того, сумели ли родители привить тебе любовь к чтению, к писанию, к счету. У меня развитие «правой» и «левой» личности в детстве лет до шести шло одинаково, если сравнивать в целом. С момента поступления в школу стала быстро развиваться левополушарная личность. Этот процесс шел до 5-го класса... Затем процесс взросления дал свое, появились вопросы: кто я, почему я такая, что было, что будет? Эти вопросы атаковали меня. Мое внутреннее, эмоциональное, чувственное стало развиваться все быстрее и активнее. Стали складываться различные мнения, формироваться мысли. Был даже момент (совсем небольшой, около месяца), когда личность левого полушария как бы уснула, а «правая» личность ожила и даже разбушевалась. Сейчас эти личности развиваются в одинаковой степени. И это очень хорошо. (...).

Очень сильно у моей личности развито образное мышление, чувство музыки, гармонии, красоты. Из левополушарной личности во мне есть такие качества, как развитая письменная и устная речь, инициативность, абстрактное восприятие и т.п. Доброта, приветливость, хорошее настроение — все это исходит из левополушарной личности. Эти качества развиты очень сильно. Разговорчивость, скорее всего, исходит из левого полушария. (...). Пришло время для выхода из медитации. Так не хотелось этого делать, но надо. Медленно открыла глаза. Плохого настроения как не было».

**Тема: высшее Я и личность (протокол №3).** Время медитации: 10 минут. Время записи: 160 минут. **Вопросы.** Что такое высшее Я? В каких функциональных взаимоотношениях находится высшее Я и личность? Кто доминирует у меня сейчас, высшее Я или личность: в учебе, в быту, в духовном развитии, в общении? Выводы по всей теме исследования.

«Настроение нормальное. Ничего необычного и особенного. Закрываю глаза. Падаю куда-то, но мне не страшно. Вот я лечу над всем миром, скоро раскроется мой парашют, а пока я лечу, и ничто меня не тревожит. Внизу кипит жизнь. Подо мною реки и озера, леса и поля. Небо чистое, воздух свежий. Нет нигде поблизости ни дыма, ни гари, ни копоти. Реки чистые, видны камушки. Я опускаюсь ниже и вижу рыбок, вижу водоросли. Неужели человек одумался и полюбил природу? Люди отбросили все свои земные грешные потребности и стали действовать по принципам высшего Я. Стали жить своею душою, а не телом. Они забыли о богатстве, об эгоизме, стали думать о других людях, заботиться о ближнем. И как-то сами по себе приобрели счастье, спокойствие. Стали здоровыми, радостными и беззаботными.

**Итак, что же такое высшее Я?** Это то, что стоит над всем миром. Это одновременно сверхразум и полное отсутствие мысли, дум и всего, связанного с мышлением. Высшее Я не надо развивать, оно или есть или его нет. Высшему Я — сверхразуму — невозможно научиться. Гениальный человек, который до мелочей знает законы физики, химии, биологии, психологии, даже всего мироздания может не иметь высшего Я. Он может просто смеяться над ним, какое еще высшее Я? Я изучил все законы, залез во все уголки этого мира. Нигде я не видел этого Я. Мне все известно, я знаю все в этом мире. Значит, я и есть высшее Я — так скажет этот всезнающий ученый. Но он даже не представляет, как глупы и смешны его утверждения. Он знает многое и одновременно не знает абсолютно ничего. Чтоб познать высшее Я, надо смотреть на вещь изнутри, а не снаружи и сверху. Высшее Я всегда действует так, чтобы все находилось в гармонии. Высшим Я обладают люди, умеющие точно и верно предсказывать будущее и какие-то ситуации, важные для всего мира. Высшее Я проявляется, когда какое-то непонятное, наукой необъяснимое чувства заставляет тебя поступать так, а не иначе. Высшее Я — это те духовные устои, правила, которые не дают человеку спуститься до уровня бесчеловечного, до уровня дикого, это то, что не может быть опровергнуто, то, что является самым точным, верным и правильным. (Приведу пример). Высшее Я — это чувство культуры, чувство ответственности за свое поведение, это религиозное чувство, идеал личности.

Бывают ситуации, когда ум подсказывает человеку, как нужно поступать, но что-то более высокое, но непонятное, говорит противоположное, это противоположное и является истиной. Так как человек — существо разумное, то в большинстве случаев он руководствуется своими знаниями, забывая о чувствах. Потом, уже сделав что-то, человек осознает свою ошибку, вспоминает, что какое-то шестое чувство подсказывало ему правильное решение проблемы. Высшее Я — это олицетворение добра, счастья, гармонии и света. Благодаря высшему Я, человек может пожертвовать жизнью ради другого. Высшее Я никогда не требует возврата добра, оно не требует ответной реакции и благодарности. Все совершается от души, когда из глубины исходит поток счастья и радости.

**В каких психологических отношениях находится высшее Я и личность?** Высшее Я заставляет личность быть более естественной и открытой для всех существ. Оно устремляет личность на более высокие ступени развития, развивает личность духовно, психологически, культурно. Развивает со стороны высших потребностей. Если личность будет противиться высшему Я,

то ее развитие будет некачественным, поверхностным. Высшее сознание может отступить, спрятаться где-то в далеком уголке сознания и не проявлять себя. (...). Человек не должен игнорировать свое высшее Я, если Бог наградил его таким чудом. В противном случае он просто потеряется в этом мире и не поймет главной своей роли, главного своего предназначения. Личность также дает высшему Я пищу — это практический, жизненный опыт, это все те навыки, которые человек приобретет в течение жизни. (...) Может показаться, что Высшее Я связано с соблюдением всех народных примет. Это, конечно, совсем не так. Когда человек находится на поводке у этих примет, то они просто засоряют его жизнь.

Действие личности ограничено социальными нормами, правилами, устойчивыми обычаями, нравами, ритуалами, ценностями. Личность должна вести себя соответственно тому обществу, к которому она принадлежит. Высшее Я действует свободно, оно ничем не ограничено. Хотя личность и может сдерживать высшие порывы... В различных ситуациях, жизненных моментах у человека может доминировать высшее Я или личность. Это зависит от деятельности человека, от его основных качеств и целей жизни.

**Кто доминирует сейчас у меня в учебе?** Здесь главную роль играет личность, т.к. именно ее свойства и качества определяют способности к обучению, запоминанию информации. Происходит дальнейшее развитие образного и абстрактного мышления, развивается память, умственные способности. Происходит постоянное взаимодействие с окружающей средой: с одноклассниками, преподавателями, друзьями, знакомыми. Я стараюсь меняться, если вижу, что что-то во мне не так. Надо менять себя, не бояться изменений, чтоб личность становилась активнее и развитие. Мнение обо мне других людей не всегда бывает положительным, и если я нахожу эту черту действительно отрицательной и ненужной, то перестраиваю свои понятия, свои мысли. А потом замечаю проделанную работу и радуюсь этому. Личность больше нуждается в практических занятиях. Ведь, например, не зная иностранного языка, нельзя многого добиться в этой жизни. Личность не может реализовать себя без определенных навыков и умений. Высшее Я часто помогает мне в учебе. (Пример). Учеба развивает личность, мою память. Медитации помогают быть моей памяти более устойчивой и сильной. Я чувствую свою личность более развитой по сравнению с первым курсом. У меня теперь уже больше опыта и в учебе, и в общении. Я стала взрослее и где-то даже умнее.

**Кто доминирует у меня в быту: высшее Я или личность?** В быту эти силы, скорее всего, уравнове-

шены во мне. Хотя иногда что-то происходит такое, когда кто-то из них получает больше власти. Все зависит от обстоятельств. (Пример). У себя дома я никогда не скрываю, не прячу свое высшее Я. Делаю все так, как чувствую и нет никаких проблем, нет угрызений совести. Когда утром мне лень рано вставать — это проявляется моя личность. Иногда я так и валяюсь, пока все не начнут вставать. А порой сразу беру себя в руки и встаю, делаю физзарядку и чувствую бодрость не только во всем теле, но и своей душе.

**Кто доминирует у меня сейчас в духовном развитии: Высшее Я или личность?** Я вижу большой светящийся шар. Он высоко и я иду за ним. Но не чувствую тела. За этим шаром движется моя душа. Мое высшее Я отвечает за мое духовное развитие. Недавно я была в церкви. Мне там было очень хорошо и спокойно. Так чисто и тихо на душе. Высшее Я помогает быть сильнее духовно, помогает понимать различные несправедливости в этой жизни. Маленькой я очень сильно обижалась на Бога за то, что он позволяет умирать хорошим, добрым людям. Но с возрастом я стала придерживаться вот такой теории. Бог забирает чистых духом, добрых, совсем невинных людей. Зачем им жить в этом грязном мире? Лучше они будут помогать Богу там на небесах. Они будут другим ангелам помогать быть такими же чистыми и добрыми во всем... В церкви я всегда чувствую свое высшее Я. Оно так радуется, что я прихожу в церковь, что я верю в Бога.

Духовное развитие не требует заучивания формул или теоретических материалов. Чтоб быть духовно развитым, надо стремиться к самопознанию. Надо все существам верить в свои силы, свои способности, в свою особенность и неповторимость. Надо быть добрее к людям, прощать обиды и не помнить зла.

**Мое общение с другими людьми, кто доминирует: высшее Я или личность?** В общении высшее Я и личность компенсируют друг друга. Как личность я осознаю поведение человек, осмысливаю то, что мне было сказано. Делаю какие-то выводы для себя, для будущих контактов. Как личность я могу общаться с другим человеком на расстоянии, мысленно или в виде медитации. При общении происходит передача опыта от одной личности к другой. Нет, все-таки я не права. При общении у меня доминирует личность. Общаясь, человек получает информацию из окружающей среды, личность реагирует на эту информацию, воспринимая или отталкивая ее.

Когда я с кем-то разговариваю, то анализирую все, что связано с этим человеком. Его прическу, она очень многое может сказать о характере и о личности. Анализирую манеру одеваться. Жестикуляция также очень хорошо характеризует личность. Она может

выражать уверенность в чем-то, может показывать отношение этого человека ко мне, все его мысли и чувства. Индивид, сам того не зная, может выказывать себя, показывая свое негативное или положительное отношение ко мне. И от этой личности зависит насколько быстро я пойму сущность этого человека, причину его общения со мной. Высшее Я будет мне подсказывать здесь на интуитивном, более высоком, уровне. Но иногда одних моих чувств достаточно, чтоб понять, что мне этот человек неинтересен, что с ним не надо иметь ничего общего.

Когда человек очень сложный, то мне проще с ним общаться, прислушиваясь к высшему Я. Таким образом я безошибочно могу определить все его намерения и желания. И как бы он ни старался меня обмануть, я все равно понимаю всю суть его общения. Но все-таки общаться с человеком, используя высшее Я, очень трудно, необходимо затратить большое количество энергии... Внезапно что-то стало меня беспокоить и толкать, я очнулась. Время, отведенное на размышление в медитации, прошло. Это было очень глубокое погружение. Я даже не заметила, как закончилась музыка. Такое ощущение, что в медитации пробыла весь день. Настроение хорошее, состояние спокойное, уверенное в себе. В погружении была полностью, всем сознанием, всем своим существом.

**Выводы.** Эти три медитации были в некоторой степени открытием для меня. Они позволили лучше и глубже узнать саму себя, многое понять. Я одновременно была как бы в забытьи, в расслабленном состоянии, и столько всяких мыслей и идей прошло через мое сознание. Я поняла, что каждый человек является личностью, только личности эти отличаются по уровню и степени развития. Личность — это открытая система, деятельность которой невозможна без внутреннего или внешнего взаимодействия. Одна личность отличается от другой своей неординарностью взгляда на мир, своей особенностью и непохожестью на других. Личность может быть как бы «внутри» человека, это переживания, думы. А может быть «вовне» человека. Деятельность такой личности всегда связана с окружающим миром. Но, во всяком случае, любой личности присущи внутренние и внешние качества и способности. На развитие личности человека оказывают влияние левое и правое полушарие.

У человека есть его сущность или высшее Я, действия которого нельзя объяснить научным путем, это необъяснимое явление. Высшее Я всегда позитивно, но оно выражено не у всех людей, т.к. многие просто уничтожают в себе это явление, никак не реагируя на него. Высшее Я руководит человеком, ставя его на более высокие уровни развития. Оно может проявиться

в быту, в решении личных вопросов, при общении, столкновении с какими-то проблемами.

Высшее Я — это совокупность нравственных, культурных, духовных качеств и еще чего-то необъяснимого. Высшее Я действует на основе уже имеющихся практических качеств, но происходит это как-то неосознанно, автоматически. Многие люди теряют свое высшее Я, забыв о удовлетворении высших потребностей. Они нацеливают свою личность на достижения богатства, на улучшение качества своей жизни. Такими действиями они губят свою личность. Ведь одностороннее развитие не может принести ничего хорошего. Лишь одновременное физическое и духовное развитие будет укреплять личность, делать ее стойкой, сильной и решительной. Не каждому человеку дано понять сущность высшего Я, но каждый должен стремиться к этому пониманию. Только тогда мир будет красив, добр и светел. Тогда не будет проблем, как сберечь природу, избавиться от неизлечимых болезней, победить злые пороки и привычки, обрести мир».

**Общие выводы.** Интегральная технология в единстве бодрствующего и измененного состояний

сознания позволяет проводить обучение с целью развития способностей и получения знаний в любых видах внешней и внутренней деятельности. Данный вывод подтверждается другими исследованиями, что отражено в работах автора<sup>8,9,10,11</sup>. Новые знания приходят из глубины своего сознания во время измененного состояния сознания (медитации) и хорошо сохраняются в оперативной, кратковременной и долговременной памяти бодрствующего сознания. В данном исследовании приведена диагностика и получены субъективные знания о характере развития личностей левого и правого полушарий на основе функциональной асимметрии мозга. Интегральная технология обучения и самопознания развивает единую личность, интуитивное мышление, интеллектуальные и духовные способности. Результаты исследования расширяют наши знания о природе человека, о его возможностях к обучению и самопознанию. Наличие функциональной асимметрии мозга приводит к формированию и развитию двух личностей как единого целого. Гармоничное развитие индивида обеспечивается интеграцией, единством психофизиологических функций правого и левого полушарий.

### Список литературы:

1. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. М.: Медицина, 1989. 240 с.
2. Волков Ю.Г. Целостная личность. Сущность пути формирования / отв. ред. С.С. Уткин. Ростов-н/Д: Изд-во Рост. ун-та, 1985. 214 с.
3. Корнеев С.С. Интегральная психология и педагогика самопознания: монография. Владивосток: Изд-во ТГЭУ, 2010. 412 с.
4. Корнеев С.С. Интегральная технология обучения и саморазвития в бодрствующем и измененном состоянии сознания // *European Social Science Journal* («Европейский журнал социальных наук»). 2011. № 9 (12). Рига-Москва. С. 83-92.
5. Корнеев С.С. Некоторые особенности восприятия, переживаний и мышления в измененном состоянии сознания // *В мире научных открытий*. Красноярск, 2011. № 5.1 (17). С. 545-563.
6. Корнеев С.С. Переживание страха в измененных состояниях сознания (психодиагностика и психотерапия) // *Психология и психотехника*. № 11 (38). 2011. С. 26-35.

<sup>8</sup> Корнеев С.С. Интегральная психология и педагогика самопознания: монография. Владивосток. Изд-во ТГЭУ. 2010. 412 с.

<sup>9</sup> Корнеев С.С. Интегральная технология обучения и саморазвития в бодрствующем и измененном состоянии сознания // *European Social Science Journal* («Европейский журнал социальных наук»). 2011. № 9 (12). Рига-Москва. С. 83-92.

<sup>10</sup> Корнеев С.С. Некоторые особенности восприятия, переживаний и мышления в измененном состоянии сознания // *В мире научных открытий*. Красноярск, 2011. № 5.1 (17). С. 545-563.

<sup>11</sup> Корнеев С.С. Переживание страха в измененных состояниях сознания (психодиагностика и психотерапия) // *Психология и психотехника*. № 11 (38). 2011. С. 26-35.

7. Леутин П., Николаев Е.И. Функциональная асимметрия мозга. Мифы и действительность. СПб: Речь, 2005. 368 с.
8. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. 384 с.
9. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: Учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. М.: Академия, 2002. 272 с.
10. Спрингер С., Дейч Г. Левый мозг, правый мозг. Асимметрия мозга. М.: Мир, 1983. 256 с.
11. Тарт Ч. Измененные состояния сознания. М.: Эксмо, 2003. 288 с.

### **References (transliteration):**

1. Bragina N.N., Dobrokhotova T.A. Funktsional'nye asimmetrii cheloveka. M.: Meditsina, 1989. 240 s.
2. Volkov Yu.G. Tselostnaya lichnost'. Sushchnost' puti formirovaniya / otv. red. S.S. Utkin. Rostov-n/D: Izd-vo Rost. un-ta, 1985. 214 s.
3. Korneenkov S.S. Integral'naya psikhologiya i pedagogika samopoznaniya: monografiya. Vladivostok: Izd-vo TGEU, 2010. 412 s.
4. Korneenkov S.S. Integral'naya tekhnologiya obucheniya i samorazvitiya v bodrstvuyushchem i izmenennom sostoyanii soznaniya // European Social Science Journal («Evropeyskiy zhurnal sotsial'nykh nauk»). 2011. № 9 (12). Riga-Moskva. S. 83-92.
5. Korneenkov S.S. Nekotorye osobennosti vospriyatiya, perezhivaniy i myshleniya v izmenennom sostoyanii soznaniya // V mire nauchnykh otkrytiy. Krasnoyarsk, 2011. № 5.1 (17). S. 545-563.
6. Korneenkov S.S. Perezhivanie strakha v izmenennykh sostoyaniyakh soznaniya (psikhodiagnostika i psikhoterapiya) // Psikhologiya i psikhotekhnika. № 11 (38). 2011. S. 26-35.
7. Leutin P., Nikolaev E.I. Funktsional'naya asimmetriya mozga. Mify i deystvitel'nost'. SPb: Rech'. 2005. 368 s.
8. Luriya A.R. Osnovy neyropsikhologii. Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy. M.: Akademiya, 2002. 384 s.
9. Orlov A. B. Psikhologiya lichnosti i sushchnosti cheloveka: Paradigmy, proektsii, praktiki: Ucheb. posobie dlya stud. psikhhol. fak. vuzov. M.: Akademiya, 2002. 272 s.
10. Springer S., Deych G. Levyy mozg, pravyy mozg. Asimmetriya mozga. M.: Mir, 1983. 256 s.
11. Tart Ch. Izmenennyye sostoyaniya soznaniya. M.: Eksmo, 2003. 288 s.