

Эго



Эго – наша ложная самоидентификация, источник всех психологических страданий и корень чувства собственной важности. Эго — это центральная мысль «я», от которой ответвляется множество чуть менее значимых мыслей – различных концепций и отождествлений. Эго поддерживается за счет мыслей, которые оценивают внешние объекты как значимые. Чем больше значимости мысль придает событиям, тем важнее ее роль как кирпичика в башне эго. Пока держится отождествление с эго, мы пребываем в непрерывном поиске – в вечном устремлении к будущему, и никогда не чувствуем себя по-настоящему счастливыми в настоящем.

«Равновесие» эго

Эго постоянно ищет равновесия с внешней средой, но равновесие на этом уровне по определению недостижимо. Все дело в том, что эго по своей сути является пучком мыслей. Все составные части эго – это ментальная «материя», которая пребывает в безостановочном движении в нашем относительном мире перемен. Все течет, все меняется, и поэтому мысль «я» нуждается в постоянном отклике извне, который поддерживает неустойчивую природу эго. Мы пребываем в непрерывном устремлении утверждать собственную жизнестойкость.

Мысли являются своеобразным оценивающим отражением событий. Например, мы видим ложку, лежащую на столе. «Ложка лежит на столе» – это мысль, без которой никакой ложки нет. Само определение объекта происходит на уровне мысли. Если мысль «нейтральная», как например мысль о ложке, вряд ли она будет иметь место в нашей самоидентификации.

Эго – источник отождествления

Сознание отождествляется с происходящим – как бы проецирует свою самоидентификацию на внешние объекты. В этой грани эго – это память – мысли о формах внешней реальности. Когда внешние формы подвергаются разрушению, отождествляющееся с ними эго страдает так, словно эго уничтожают. Если объект имеет нейтральную оценку, как в примере с ложкой, страдание носит номинальный характер. Однако если объекту придается важность, все обстоит иначе. Когда, например, человек отождествляется со своим автомобилем и придает этой «части себя» значение, он мучается, когда кто-то сравнивает его автомобиль с более «крутой» маркой, он страдает, когда его машина в аварии, потому что частица эго – его самоидентификации в данный момент – под угрозой уничтожения.

Эго состоит из множества ложных «я» – у каждого человека десятки таких личин. Чем более грубое и «узкое» сознание, тем сильнее отождествление с ложным «я», потому что ложная личность затмевает всю сферу восприятия. Когда у заядлого автолюбителя его единственная машина в аварии, он может

переживать почти смертельное отчаяние. Если же у него таких машин – с десятков, то проецирование самоидентификации равномерно распределяется на все десять, и от поломки одной, хозяин страдает не так интенсивно. А если машины для хозяина неважны, тогда он и вовсе не переживет.

Эта закономерность прослеживается во всех личных качествах и внешних объектах, которыми личность владеет. Для творческой личности – это неоспоримость таланта и ценность творений. Для любящего мужа — любимая жена, которую он, как часть своего эго, воспринимает всерьез, переживая, если ее поведение не соответствует его отождествлениям. У фанатика эго проецируется на сферу своего фанатизма – в обществе он говорит лишь о том, за что «фанатеет», таким образом, утверждая собственное «я». По этой причине начинающие эзотерики так рьяно рассказывают о чакрах, МЛМшники – о «построении бизнеса», фанаты Спартака – о матчах и т.п. На progressman.ru я уже косвенно затрагивал эту тему в статье об эгрегорах, где называл эго – «эгрегором имени себя».

Мы действуем по принципу приоритета – по такому принципу, что некоторые вещи на данный момент более или менее важны. Каждая личность действует от эго. Даже если где-то на земле идет война, для нашей персоны, куда более важным явлением может оказаться прыщ на лбу, потому что он имеет прямое отношение к самоидентификации. Сама важность происходящего — это и есть очередная проекция эго; эта важность является условной и субъективной – у каждого что-то свое имеет собственную исключительную важность.

А что если человек живет для других – занимается благотворительностью, или помогает близким? Все это также, делается под диктовку эго. И в этом нет ничего дурного. Здесь я бы хотел ввести такой термин как «мудрое эго», нашедшее относительное равновесие и компромисс с жизнью. Добрые люди получают удовольствие от помощи другим, поэтому для них важно помогать – в этом их самоидентификация. Таким людям живется легче, но это по-прежнему поиск, и отсутствие истинного приятия жизни. Здесь для ясности можно провести черту между эго и эгоизмом.

Каждый является неповторимым, или уникальным, лишь потому, что имеет собственный набор ложных личностей, с которыми отождествляется. Когда у людей важность или значение, придается одной и той же вещи, то появляется общий интерес – программа, которая их объединяет. Такие люди могут стать друзьями, пока у них подобный интерес держится. Сама по себе **дружба** – это программа, которую друзья взаимно подкрепляют. Без взаимности эта программа теряет внешний поддерживающий отклик и становится менее устойчивой – дружить в одни ворота способен не каждый.

Сексуальность – это мощное укрепление центральных отождествлений эго – телесных и личных качеств. Compliments, одобрение, а главное – непосредственный интимный контакт партнеров – это колоссальная подпитка эго – поддержка его неустойчивой природы. Исходя из этого, можно понять, почему секс так активно муссируется в нашем обществе. Во время успешного контакта возникает временное удовлетворение, затем сканирование реальности на предмет одобрения продолжается.

Обыденная «любовь» – это самоидентификация с деятельностью своего фаворита, что вызывает сильную зависимость и неадекватно преувеличенную реакцию на поведение объекта «любви». «Любят», как правило, тех, в ком есть нечто, чего нам самим не хватает. А после выработки новых качеств, «любовь» сглаживается. Эта тема освещалась подробнее в статье о влюбленности. В этом ракурсе можно сказать, что любовь – это такой инструмент эволюции и развития сознания.

Выход рядом

Эго – это совокупность субъективных программ, нагруженных иллюзиями и сопутствующими им страданиями. На бессознательном уровне мы устремлены к единству, к целостности, а на изменчивом

поверхностном ментальном уровне без учета глубинных слоев психики абсолютного единства никогда не достичь.

Выход в том, чтобы открыться жизни по-настоящему, быть честным с собой, видеть все как есть – тогда внешняя реальность, поверхность психики и ее глубинные слои приходят в согласованность и все внутренние конфликты постепенно устраняются. Устранять собственные слепые пятна самостоятельно бывает нелегко – здесь срабатывает такой эффект, когда человек не способен разгадать собственные иллюзии, потому что сам принимает их за чистую монету. В этом деле проще копать с опытным специалистом. Это я так ненавязчиво рекламирую свои психологические услуги.

Самостоятельно можно практиковать самоанализ, вести дневник, медитировать – сознательная практика неопределима.

В глобальном смысле важно также уметь не привязываться к преходящему, и не придавать большого значения ни событиям, ни своему образу. Личный образ – это такой инструмент взаимодействия с жизнью, он может быть эффективным, но ставить его во главу угла – себе дороже. Чувство собственной важности неизбежно приводит к ощущению собственной ничтожности.

Самопознание приводит к ясности. В идеале, самоидентификация смещается с эго, на высшее «Я». Под высшим «Я» подразумеваю чистое сознание, ощущение бытия, в котором происходит жизнь. Оно не состоит из молекул, или каких-то частиц. Высшее «Я» – это ощущение того, что вы есть и всегда присутствуете здесь и сейчас. Это – истинное равновесие, потому как высшее «Я» не колеблется, оно является вечно устойчивым свободным пространством сознания, которое не зависит от внешних форм.

© **Игорь Саторин**

Статья написана специально для progressman.ru

При использовании материалов обязательна активная ссылка на источник.