

С.А.Зелинский

**Основы внушения
и гипноза.
Лекции.**

2014

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Тема 1: Основы внушения и самовнушения. | 4 |
| Тема 2: Основы гипноза и самогипноза. | 22 |
| Тема 3: Основы психической саморегуляции и аутотренинга. | 56 |
| Приложение. Авторские методики терапии, аутотренинга, запоминания и манипуляций Зелинского. | 81 |
| Источники. | 198 |

С. А. Зелинский

Основы внушения и гипноза. Лекции.

© Зелинский С. А., 2014

Текст печатается в авторской редакции.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Основы внушения и гипноза. Лекции.

Тема 1: Основы внушения и самовнушения.

«...внушаемость есть явление, свойственное всем и каждому. Оно глубоко коренится в природе человека и основано на непосредственном влиянии слова и других психических импульсов на... действия и поступки...»

В.М. Бехтерев

«Дети всегда находятся и тем более чем моложе в том состоянии, которое врачи называют первой степенью гипноза. И учатся и воспитываются дети благодаря этому состоянию (эта их способность ко внушению отдает их в полную власть старших, и поэтому нельзя быть недостаточно внимательными к тому, что и как мы внушаем им).

Так что учатся и воспитываются наши люди всегда только через внушение, совершающееся двояко: сознательно и бессознательно».

Л.Н.Толстой.

1. Внушение.

1.1. Определение.

-- Роль и место внушения в жизни человека.

1.2. Теории внушения классиков нейрофизиологии и гипнологии (гипнология – раздел нейрофизиологии)

-- В.М.Бехтерев, И.П.Павлов, Ю.В.Каннабих, К.И.Платонов, А.М.Свядоц и др.

1.3. Краткие основы нейрофизиологии.

-- нервная системы, полушария, доминанта, условный рефлекс, установка и т.д.

-- особенности внушения как психофизиологического процесса.

-- структура мозговой регуляции психической деятельности.

1.4. Виды внушения.

-- прямое и косвенное.

-- условия возможности и невозможности внушения.

-- характеристики и особенности индивидуального и группового внушения.

1.5. Психофизиологические процессы внушения.

-- внушение.

-- согласие.

-- сопротивление.

-- контрвнушение.

1.6. Внушение в состоянии сна.

1.7. Вера и внушение.

1.8. Психофизиологические состояния повышения внушаемости.

1.9. Внешние условия, способствующие внушению.

1.10. Признаки погружения в транс. (по С.А.Горину, 1995).

2. Контрвнушение.

2.1. Основные понятия.

2.2. Виды контрвнушаемости. (по В.Н.Куликову, 1974).

-- Ненамеренная и намеренная.

-- Индивидуальная и групповая.

-- Общая и специальная.

3. Тесты на внушаемость.

4. Самовнушение.

4.1. Основные определения.

4.2. Механизмы функционирования.

4.3. Методика самовнушения по А.С.Ромену.

4.4. Самовнушение по И.П.Павлову.

4.5. Самовнушение по В.М.Бехтереву.

4.6. Самовнушение по Куэ.

Любые поступки человека продиктованы ранее полученным внушением.

Внушение может исходить от самого человека (самовнушение) или от других людей (гетеровнушение).

При внушении клетки головного мозга переходят в тормозное состояние. Наблюдается разорванность в слаженной работе коры мозга. (К.И.Платонов, 1957).

Внушение возможно, если удастся снизить критичность сознания. (Ю.В.Каннабих, 1928).

Внушение возможно, если воздействовать на человека в обход его критической личности. (В.М.Бехтерев, 1903).

Слово воздействует на кору больших полушарий головного мозга, в результате чего вызывается эмоция, и рождаемая вследствие этого отрицательная индукция распространяется на всю кору головного мозга, а человеку ничего не остается как подчиняться. (И.П.Павлов, 1950).

Внушение это непосредственное воздействие речи (информации), имеющей определенную смысловую значимость или императивный, повелительный характер, на психофизиологические

функции и поведенческие реакции человека, к которому обращена речь (сигнал). Внушаемость – степень восприимчивости к внушению – определяется субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться директивному воздействию. Гипнабельность -- характеризует степень и амплитуду лабильности нервной системы субъекта, его готовность переходить в измененные состояния психики (гипноидные фазы). (Л.П.Гримак, 2004).

Нейрофизиологически внушение объясняется образованием доминанты (очагового возбуждения в коре головного мозга, доминанта А.А.Ухтомского, 1966). Далее формируется психологическая установка (Д.Н.Узнадзе, 1966), и паттерн поведения.

При гипнотическом внушении образуется пассивная доминанта, которая тормозит все соседние участки коры головного мозга и выключает все органы чувства кроме одного: гипнотик слышит только голос гипнотизера.

Внушение всегда присутствует в жизни. Любое общение – это внушение. Любое публичное выступление – внушение. Внушение возможно словом, жестами, мимикой, интонацией голоса и т.п.

Информация улавливается психикой с помощью трех репрезентативных (визуальная, аудиальная, кинестетическая) и двух сигнальных систем (чувства и речь). Такая информация откладывается в подсознании, смешивается там с уже имеющейся информацией, и закрепляет старые установки или формирует новые. Таким образом формируется личное бессознательное.

Коллективное бессознательное -- опыт предшествующих поколений. Потому в состоянии гипнотического транса становятся возможны различные феномены психики (человек может делать то, навыков чего в сознательной жизни не имел).

Для понимания внушения кратко рассмотрим как устроены мозг и психика.

У человека два больших полушария головного мозга – правое и левое. В мозге выделяют кору головного мозга (примерно 4 мм) и подкорковые (сублиминальные) глубинные структуры.

Кора головного мозга обеспечивает физиологию сознательной жизни (осознавание действительности), а подкорковые, сублиминальные слои мозга – бессознательную деятельность.

Левое полушарие мозга анализирует поступающую информацию. Это сознание. Правое полушарие – бессознательное. Левое полушарие – логика, правое – чувства.

По структуре психика состоит из трех составляющих: сознания, подсознания (бессознательного), и цензуры психики (барьер критичности на пути поступающей из внешнего мира информации). Цензура психики располагается между сознанием и бессознательным.

Прием и обработку информации из внешней среды осуществляет нервная система. Нервная система делится на центральную и периферическую. В состав обеих входит вегетативная нервная система.

Нервная система состоит из головного и спинного мозга. Нервные клетки состоят из нескольких миллиардов нейронов. Нейроны состоят из тела клетки, содержащего ядро, и отростков — одного аксона и одного или нескольких дендритов. Нейроны подразделяются на сенсорные (чувствительные), моторные (двигательные) и вставочные. Нервный импульс идет по пути, состоящему из трех нейронов: одного сенсорного, одного вставочного и одного моторного. Скорость прохождения информации по нервному волокну зависит от состояния самого волокна. Начинается такое движение после раздражения (т.е. после начала поступления информации и воздействия ее на репрезентативные или сигнальные системы). Аксоны и дендриты в нервных стволах объединяются в общей соединительной оболочке. Соединение между последовательными нейронами называется синапсом.

Основные информационные потоки идут в головной мозг через спинной мозг.

Спинной мозг выполняет две важные функции: передает информационные импульсы, идущие в головной мозг и из головного мозга, и служит рефлекторным центром.

Головной мозг обеспечивает прием и переработку информации, а также создание программ собственных действий и контроль за их выполнением.

В головном мозге выделяют шесть отделов: продолговатый мозг, варолиев мост, мозжечок, средний мозг, таламус и большие полушария. Каждое полушарие мозга контролирует противоположную часть тела (правое полушарие головного мозга -- левую половину тела, а левое полушарие – правую). Кору головного мозга необходимо рассматривать как самоуправляемую систему. Система корковой саморегуляции — это система взаимодействия между клетками и той информацией, которая в них содержится.

Структура мозговой регуляции психической деятельности позволяет подойти к пониманию гипноза. Гипнотическое состояние возникает под воздействием внушающего слова гипнотизера или любых монотонных воздействий. В итоге человек засыпает гипнотическим сном.

Внушение может происходить в двух вариантах: в состоянии гипнотического сна (классический гипноз) или в бодрственном состоянии, гипнозе наяву.

Гипноз возможен благодаря воображению. Воображение становится внушением, когда преобразовывается в реальность.

В 1863 году И.М.Сеченов открыл, что в основе деятельности мозга лежат условные рефлексы. Позже это открытие подтвердил И.П.Павлов (1950). С помощью условных рефлексов мозг устанавливает связи с внешним миром.

Если мысленно воспроизводить какое-то движение – мозг получает такие же сигналы, как если бы такое действие производилось в реальности. Поэтому для мозга безразлично, совершается какая-то работа в реальности или нет.

В.Мессинг (1965) отмечал, что можно только подумать о предстоящем беге, а сердце уже начнет биться чаще, обильнее снабжая мышцы ног кровью. Или, например, если переходить по перекладине и подумать как бы не оступиться, тут же оступитесь.

Реализации внушения содействует установка и конформность.

Термин «установка» ввел Д.Н.Узнадзе (1961). Установка означает готовность принять внушение. Термином «установка» Узнадзе обозначал бессознательное (в то время в СССР Фрейд и наука о бессознательном была запрещена, поэтому Узнадзе заменил бессознательное – установкой). Узнадзе (1961) считал, что бессознательное психическое действие проявляется в виде установок. По мнению Узнадзе (1961) сознание человека состоит из внушенных установок.

Конформность означает, что в своих взглядах человек ориентируется на взгляды других людей, как бы подстраивается к этим взглядам, оценкам, мнениям окружающих. Впервые на конформность обратил внимание В.М.Бехтерев (1903), назвав его «общественной заразой» и обращая внимание на бессознательное подражание одних людей другим. Конформность может проявляться в сопереживании, когда состояние другого человека вы ощущаете как свое собственное. Это называется эмпатия. Конформность и установка направлены на увеличения эффекта внушения.

Внушение делится на: прямое (конкретный приказ) и косвенное (посредник, т.е. опосредованно, например, мы знаем что, выпив таблетку, снимем боль). Разновидностью косвенного внушения является т.н. эффект плацебо (безвредный препарат, применяемый под видом какого-либо лекарственного средства; основное действие – основано на вере пациента). Эффективность плацебо очень высока.

Основным средством внушения является слово. Поэтому любое слово несет в себе гипнотическое воздействие (т.к. слово формирует образы, а образы могут подменять реальность). Мимика и жесты оказывают дополнительное воздействие.

При внушении поступающая от суггестора информация влияет на нервно-психические и соматические процессы. С помощью внушения вызываются ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывается воздействие на вегетативные функции без активного участия личности, без логической переработки получаемой информации. (Б.Д.Карвасарский, 2000).

Внушение усиливает воображение в сочетании с сильным эмоциональным напряжением.

Первобытный человек стал отличаться от животных способностью удерживать в памяти информацию из внешнего мира — и проецировать ее на мир внутренний. Таким образом, человек стал жить в двух реальностях — внешней и внутренней. Это провоцировало в нем невроз. А одной

из форм снятия невроза – была речь, потому что речь обладает суггестивными способностями. (С.Г.Кара-Мурза, 2007).

Внушение зависит от степени внушаемости (гипнабельности) человека.

Внушаемость зависит от предварительной установки, т.е. психоэмоциональной готовности принять внушение.

Не внушаемых людей не существует. Все в той или иной степени подвержены внушению, только у одних людей подобные способности выражены в большей мере, а у других в меньшей. В.М.Бехтерев (1903) считал, что внушаемость свойственна каждому человеку и основана на влиянии слова.

В педагогике необходимо учитывать то обстоятельство, что дети практически все легко внушаемы (особенно до 12 лет). Именно в детстве в подсознание закладывается большинство установок, от которых трудно а то и невозможно избавиться во взрослой жизни (по крайней мере, для этого требуется специальная работа, например, перекодирование). Л.Н.Толстой (1934) отмечал, что дети все время находятся в гипнозе, поэтому они очень внушаемы, и на это следует обращать внимание при воспитании.

Говоря о внушении наяву, следует отметить, что такое внушение становится возможным в результате воздействия информации (А.М.Свядоц, 1964).

Внушение – это введение в мозг информации, которую человек воспринимает без какой-либо критической оценки. Однако не вся информация способна оказывать воздействие. В зависимости от подачи внушения, личности гипнотизера и др. дополнительных факторов – одна и та же инфо может оказывать или не оказывать суггестивного воздействия.

Согласно верификационной концепции внушения А.М.Свядоца (1964), в мозгу человека протекают процессы верификации (определения достоверности) информации. Большая часть верификации происходит бессознательно (автоматически). Психика таким образом избавляется от проникновения не нужной информации в сознание (например, оборонительная реакция не возникнет, если ребенок, направив на вас игрушечное ружье, будет выкрикивать слова угрозы). Особенностью внушения по А.М.Свядоцу является то, что помимо основной информации, определяющей содержание внушения, вводится еще добавочная информация, повышающая достоверность основной. (например психотерапевт говорит больному «Руке не больно». А потом он внушает: «Руке не больно!», но уже с подключением интонации, мимики, задействования авторитета врача. Если этой добавочной информации не будет или окажется недостаточно, то эффект внушения не наступит.)

Чем увереннее говорит человек, тем более верифицирующее действие оказывает его речь. Верифицирующий эффект достигается и повторением информации.

Повышенной внушаемостью обладают дети, а также суеверные и малообразованные люди, дибилы, уставшие, наркоманы, импотенты, психопаты.

Формулы внушения произносятся утвердительно-повелительным тоном. Фразы должны быть короткими. Несколько раз повторяются. Направленность внушения может быть как на улучшение общего состояния, так и на конкретные изменения в организме. Предваряет внушение разъяснительная беседа о эффективности внушения. Чем выше доверие к суггестору – тем внушение будет эффективней. Если вокруг суггестора возведен ореол таинственности, у пациента сильная вера в излечение тайными магическими средствами, и проч. – то это повышает качество и эффективность внушения (этим пользуются различные маги и проч. представители антинаучных направлений).

Различают общее и специальное внушение.

Общее внушение – внушение, направленное на общее улучшение организма, снятие болезненных состояний и легко устранимых симптомов.

Специальное внушение – дается конкретная формула внушения конкретному человеку. Такие формулы внушения всегда индивидуальны, и зависят от состояния пациента, а также направлены на конкретные изменения личности или избавления от симптоматики, от которой в ОСС пациент сам избавиться не может.

Внушение повышает прикосновения к объекту (пожатия, поглаживания, и т.п.).

Также способствует внушаемости последовательная и целенаправленная многократность воздействий и придание внушаемой информации элементов подлинности. Для этого периодически делаются ссылки на авторитеты, печать, телевидение, приводятся яркие, убедительные факты, сообщаются фамилии, адреса и т.д.

Внушаемость повышается в состоянии эмоционального возбуждения и страстного ожидания чуда.

Чем выше вера и доверие, тем сильнее внушаемость.

Внушение через чувства сильнее, чем через разум.

Внушение оказывается эффективнее, если воздействие происходит сразу на большую группу людей. Причем если члены массы уже знают друг друга (т.е. аудитория собралась не в первый раз), и (или) и собранная группа эмоционально возбуждена,-- внушение в этом случае окажется более эффективным. Внушаемость в группе повышается в зависимости от количества участников (чем больше – тем лучше), потому что в этом случае помимо прочего начинают работать и принципы массовой психологии (заразительность, подражание, повышенная внушаемость, и др.)

При коллективном внушении внушаемость отдельного человека в большей степени зависит от реакции коллектива на оказываемое гипнотизером воздействие, чем от его собственных

психофизиологических способностей. Общность однородных переживаний большинства людей в аудитории обладает сильным дополнительным внушающим зарядом, причем психическое заражение усиливается, если оно переплетается с подражанием, особенно когда аудитория сама становится участником опытов.

Повышает внушаемость аудитории и специально подстроенный неумный вопрос-сомнение и убедительный умный ответ с фактической демонстрацией 100% доказательства, а также привнесение в психотехнику внушения элементов тайны, чуда.

Отдельный раздел внушения – внушение в состоянии естественного сна. Сон – это функциональное состояние мозга, во время которого отмечаются физиологические изменения. Организм начинает работать на другом энергетическом уровне. Наиболее яркой характеристикой сна является его цикличность - чередование фаз медленного (ФМС) и быстрого сна (ФБС). Периодичность состояний бодрствования и сна является циркадным ритмом, и эта ритмичность осуществляется с помощью «биологических часов» (свойство головного мозга). Во время ФМС (обычного сна) отмечается замедление ритма дыхания и сердечной деятельности, а также появление на ЭЭГ медленных волн. Во время ФБС или сна со сновидениями наблюдаются быстрые движения глаз, изменчивость, нерегулярность вегетативных проявлений (пульса, дыхания и др.). ФБС чередуется с ФМС, меняется в течение ночи 4-5 раз и длится каждый раз 6-8 мин, занимая около 20-25% всего времени сна. Первый период ФБС наступает через 45-90 мин после засыпания.

Во время естественного сна у спящего обнаруживают чувствительность к определенным раздражителям, в то время как другие (даже более сильные) раздражители могут не оказать заметного влияния. Это возможно в тех случаях, когда во время сна участки бодрствования образуют «сторожевые пункты». Через него спящий может поддерживать контакт-раппорт с внешним миром. Сон со «сторожевым пунктом» будет частичным. (С.Ю.Мышляев, 1993)

А.М.Свядош (1964) отмечает, что «сторожевой пункт» во время естественного сна может возникнуть, если человек засыпает при восприятии речи и связь между ним и источником речи продолжает сохраняться. Особенно если при этом произносить фразы: «Спите спокойно, не просыпайтесь. Слушайте и запоминайте слова. Наутро будете все помнить». Или если человек перед сном настроит себя на восприятие речи, внушит себе, что будет спать и слушать речь, не просыпаясь.

Процесс восприятия речи во время сна не осознается. Внушение во время сна происходит путем нашептывания фраз спящему. Можно записать речь на магнитофон, и включать когда установлен раппорт между вами и гипнотиком. Установить раппорт со спящим трудно, но возможно. Для внушения во время естественного сна необходимо сесть у изголовья спящего. Можно прикоснуться к его пальцу и слегка удерживать его так, чтобы не разбудить спящего, или

положить свою руку ему на лоб. Далее в течение 2-3 мин тихим шепотом, в ритм дыхания, повторяют слова: «Спите глубже, спите глубже». Внушение во время сна производится тихим внушающим голосом. Затем ритм слов начинают то замедлять, то ускорять. Если при этом ритм дыхания спящего также начнет соответственно то ускоряться, то замедляться, контакт установлен, и можно переходить к внушениям. До формул внушения следует сказать спящему: «Мой голос вас не будит, не пробуждает. Спите все глубже, глубже, глубже».

Внушение делается ночью в течение первых 15-45 мин сна и далее под утро за 1-2 часа до пробуждения. Садится нужно на расстоянии метра от спящего (не рекомендуется садиться на постель). Далее тихим голосом произносят слова: «Спите глубже, глубже. Мой голос вас не пробуждает, вы спите все глубже, глубже. Спите спокойно, не просыпайтесь. С каждым днем чувствуете себя все лучше и лучше. Спите спокойно! Ваш сон тщательно оберегается и охраняется». Далее следует формула внушения, например: «Сейчас все ваше внимание приковывается к тому, что я говорю. Ваши руки стали словно пуховыми, воздушными. Их тянет вверх». В этот момент слегка дотрагиваются до рук спящего, словно подталкивая. Удостоверившись в том, что раппорт установлен, можно закладывать в мозг формулы внушения. Кроме того можно переходить к беседе со спящим. Нужно стремиться к тому, чтобы получать ответы на все задаваемые вопросы. Это будет свидетельствовать о наличии связи между гипнотизером и пациентом. При этом вопросы следует задавать такие, чтобы получать однозначные ответы: «да» -- «нет». Заканчивая сеанс следует сказать, что в следующий раз пациент легко вступит в контакт и при этом не проснется. (С.Ю.Мышляев, 1993).

Наиболее эффективным оказывается внушение посредством влияния на бессознательное. В этом случае необходимо затормозить активность коры головного мозга и перевести гипнотика в состояние ИСС, состояние транса, т.е. необходимо добиться максимально суженного сознания. Такое состояние можно усилить соответствующей музыкой, например, записями шума прибора, ливня, морских птиц, вечернего леса и т.п. Или расслабляющей музыкой. Так же соответствующей позой. Другими словами, необходимо дополнительно вызвать чувство глубокого покоя, комфорта, умиротворения. Дополнительный эффект оказывает также воздействие на фоне утомления. В этом случае затрудняется верификация информации поступающей с внешнего мира левым полушарием коры головного мозга (цензурой психики).

Важной составляющей внушения является развитие воображения у гипнотика. Необходимо активировать его чувства и эмоции (правое полушарие), и максимально остановить работу логики (левого полушария). Со стороны гипнотика необходимо доверие и подчинение.

Гипнотик не должен пытаться анализировать получаемые от вас установки.

Внушаемость повышает правильное построение информации, позволяющее лучше ее усваивать. А также выделение слов интонацией, жестами, мимикой. Эмоции – также повышают внушаемость. Речь при внушении должна быть уверенная и четкая. Следует умело выделять «ключевые» слова, произносить их четко, резко, напряженнее, эмоционально насыщеннее и обязательно в повелительной форме.

Внушение выше у детей и подростков, особенно у девочек.

Внушаемость у гипнотика выше, если внушаемая ему информация не вступает в противоречие со смысловым оттенком информации уже имеющейся у него. Если вступает – следует предварительно (или в процессе гипнотического воздействия) сломать старые психологические установки в подсознании человека, для этого следует нацелить усилие в том числе и на рождение новых доминант, т.е. сформировать в коре головного мозга новые очаги возбуждения в ущерб имеющимся, и таким образом сделать из гипнотика качественно нового человека, который будет легко подвергаться вашему внушению а в его подсознании появятся установки, сформированные вами.

Для повышения внушаемости хорошо предварительно показать какое-нибудь чудо. Тем самым мы задействуем определенный архетип в коллективном бессознательном гипнотика, и тем самым наше последующее воздействие будет наиболее результативным.

По мнению И.П.Павлова, В.М.Бехтерева, К.И.Платонова, Л.П.Гримака, Л.Л.Васильева, Л.Шертока, А.М.Свядош, В.Л.Райкова, М.Эриксона, Э.Росси, Ж.Беккио, Л.М.Кроля и других гипнотизеров, внушение свойственно каждому человеку.

В момент любого общения, как прямого, так и опосредованного, возникают четыре психофизиологических процесса: «внушение», «согласие», «сопротивление» и «контрвнушение».

1) «Внушение» - абсолютное некритическое восприятие информации прямо в подсознательные структуры мозга.

2) «Согласие» - способность внушаемого в моменты активных вспышек сознания «согласиться» с внушением. То есть, в такие моменты общения в результате внушения информация не сразу проникает в подсознание объекта, а для обработки такой информации у гипнотика включаются ранее суженные зоны сознания, возникает временный режим активного нормального восприятия, поэтому мозг гипнотика, реагирует в основном только на логические умозаключения и эмоциональный фон общения. В этом случае результат внушения зависит от того, «согласится» или «не согласится» гипнотик с истинностью и доказательностью приводимой аргументации.

3) «Сопротивление» - в процессе восприятия информации у каждого человека существует определенный биологический порог, предохраняющий организм от «засорения» избыточной или

неверной информацией. Это и есть «психологическое сопротивление», которое надо преодолеть, если вы хотите что-то кому-то внушить.

4) «Контрнаступление» - свойства личностей, который в процессе общения стремится осознанно или неосознанно влиять на партнера по общению.

В норме это позволяет сохранять личность в социуме. Но у очень многих людей контрвнушаемость развита настолько, что они всегда, в любой обстановке и при любых обстоятельствах, стараются навязать и внедрить в сознание своего партнера по общению только свои мысли, идеи, аргументы и т. д. - при этом совершенно игнорируя ту информацию, которую пытается навязать «противник». Иногда такие люди, как правило, склонные к лидерству и навязыванию своих мыслей всем и каждому, в процессе общения могут игнорировать не только любую важную для себя информацию, но и действовать явно во вред себе, лишь бы «навязать свое».

Повышению внушаемости способствуют:

- 1) Транс или ИСС.
- 2) Беспокойство, тревожность, неуверенность.
- 3) Просоночные состояния.
- 4) Т.н. «сенсорный голод».
- 5) Авторитетность источника внушения.
- 6) Мышечная релаксация.
- 7) Эмоциональный стресс (положительный или отрицательный).
- 8) Состояния эмоциональной эйфории и экстаза (религиозного, творческого, мистического и т. д.).
- 9) Физическая и эмоциональная усталость.
- 10) Комфортная, удобная поза.
- 11) Повторяемость информации.
- 12) Ранее не известная информации.
- 13) Нужная и давно ожидаемая информация.
- 14) Ощущение внутренней приятности получаемой информации.
- 15) Низкая самооценка, чувство собственной неполноценности.
- 16) Повышенная впечатлительность, робость, стеснительность.

Повышению внушаемости также способствует:

- 1) Удобное время суток для внушения (вечер, ночь).
- 2) Отсутствие иной, кроме внушения, информации.

- 3) Мягкое полутемное фиолетовое освещение.
- 4) Наличие в воздухе небольшого количества трансгенных ароматов.
- 5) Внушительный и авторитетный вид гипнотизера.
- 6) Ситуация полной неосведомленности и некомпетентности в обсуждаемой информации.
- 7) Неопределенность самой ситуации.
- 8) Внезапное действие суггестивных факторов с дефицитом времени для принятия решений (например, паника).
- 9) Разнополость гипнотизера.
- 10) Внушение в группе (можно с привлечение легко внушаемых лиц).
- 11) Участие с гипнотиком в эмоционально насыщенном мероприятии (в т.ч. совместное употребление пищи или алкогольных напитков).
- 12) Легкое касание тела гипнотика (напр., кисти рук, плечо).
- 13) Прямой взгляд глаза в глаза.
- 14) Уверенное поведение гипнотизера.
- 15) Выраженная превосходящая физическая сила гипнотизера.
- 16) Профессионализм и общая эрудиция гипнотизера.
- 17) Безвыходность положения гипнотика.
- 18) Мягкая, приятная, негромкая музыка.

Для повышения эффективности внушения наяву необходимо:

- 1) Снизить барьер критичности (цензура психики);
- 2) Установить раппОрт между.
- 3) Научиться определять по внешнему виду гипнотика погружение его в транс и тут же начать кодирование.

РаппОрт – это бессознательный управляющий контакт между гипнотизером и гипнотиком. Достигается раппОрт методом подстройки эмоционального состояния гипнотизера к эмоциональному состоянию, движениям, позе, дыханию, стереотипам мышления, жизненным идеалам, убеждениям, т. д. гипнотика. Метод установления раппорта внешне выглядит как выражение сочувствия, желание помочь, желание что-то дать, сделать и проч.

Часто в самом начале контакта гипнотизер старается сразу чем-то необычным и логически тупиковым озадачить гипнотика и, пользуясь временной приостановкой логико-аналитического мышления, мгновенно перевести гипнотика в правополушарный режим восприятия. Для этого можно использовать провокацию страха. Технически также для перевода восприятия на

правополушарное следует создать условия торможения левого полушария. Это можно сделать жестами, мимикой, интонацией, уверенным поведением.

Для установления эффективного раппорта (создания очага сверхбодрствования в коре головного мозга), обязательного для внушения наяву, необходимо:

- 1) Принять ту же позу, что у гипнотика (это называется «подстройка», «отражение», «присоединение», «отзеркаливание» и т.п.)
- 2) Подстроиться к дыханию гипнотика (т. е. надо скопировать манеру, частоту и глубину дыхания).
- 3) Подстроиться к движениям гипнотика (жесты, мимика, кивание или качание головой и т.д.)

К жестам рук можно подстраиваться с помощью движений своих пальцев (отслеживать пальцами примерное направление движений рук). Нельзя копировать движения рук гипнотика зеркально, нужно намечать их, но не заканчивать. (Например, гипнотик почесал правой рукой лоб, а вы погладьте свой подбородок). Можно выбрать для подстройки мигание (следует мигать с той же частотой, что и гипнотик, а потом вы можете прекратить мигать, что бы у гипнотика прекратилось мигание, или можете закрыть глаза, чтобы гипнотик сделал то же самое. И то и другое способствует возникновению гипноза).

Признаки погружения гипнотикам в транс (при воздействии наяву):

- у него расслабляются мышцы лица и тела;
- успокаивается дыхание;
- прекращаются произвольные движения;
- взгляд становится неподвижным со слегка расширенными глазами;
- на лице выступают капельки пота;
- лицо розовеет или бледнеет, обмякает;
- могут наблюдаться легкие подрагивания в конечностях (шевеление пальцев, кивание головой, и т.п.)

Способом усиления воздействия является проговаривание вслух наблюдаемых у гипнотика изменений во внешности (С.А.Горин, 1995).

Для удачного воздействия необходима исключительная уверенность в своих словах. Чтобы вы не говорили – вы всегда правы. Только с такой установкой можно рассчитывать на результат гипнотического воздействия, на то, что вам будут подчиняться, подчиняться даже без своей воли, как бы бессознательно, не в силах ничего противопоставить вашему гипнотическому воздействию.

Вы всегда должны быть уверены в своих действиях и в своих мыслях, ни тени сомнений или замешательства, только вперед, все, что вы говорите – истина в последней инстанции. А те, кто не соглашается – ваша задача сломить его волю, полностью подчинив себе и заставив беспрекословно выполнять ваши команды. Причем следует сделать так, чтобы гипнотику казалось, что желание выполнять навязываемое вами действие исходит от него, а не вы его подчиняете. На самом деле вы подключились к этому человеку, к его подсознанию, и он полностью находится в вашей власти. Вам решать, как и что с ним будет дальше, как он будет поступать, как он будет мыслить, действовать, жить. Если вы решите что не будет – значит не будет. Решите что будет – будет. Только так, только в этом случае можно считать что вы сломали его волю.

Рассмотрим вопрос веры и внушения.

Предметом веры становится то, что отвергает наука. На вере основываются все религии, и для их защитников религиозная вера всегда выше разума: «Верую, потому что абсурдно», т.е. с рациональной точки зрения, догмы религии - абсурд, и в них приходится только верить. Поэтому с позиции науки, все что касается религии – такая же мистика как и вера в магов, чародеев, и прочих «целителей». Как и вера в гороскопы. Но многие люди упорно верят предсказаниям астрологов и прочим антинаучным течениям. И для кого-то такие прогнозы и «сбываются». Происходит так потому, что во-первых, такие прогнозы как бы изначально адаптированы под «общую массу» (как бы «для всех» и ни для кого, когда включается т.н. «эффект Барнума»: человек склонен принимать на свой счет общие, расплывчатые, банальные утверждения, если ему говорят, что они получены в результате изучения каких-то непонятны ему фактов), а во-вторых, обычный эффект веры, и психопрограммирования с учетом общей невротичности людей, представляющих собой «любителей гороскопов».

Известно исследование Росса Стагнера, когда он дал заполнить 68 заведующим отделов кадров различных фирм психологическую анкету, которая позволяла составить детальное психологическое описание личности, а после этого составил общую фальшивую характеристику, используя 13 фраз из разных гороскопов. Затем Стагнер попросил испытуемых прочесть эти характеристики, сказав им, что они разработаны на основании данных научного психологического теста. Участник опыта должен был ответить, насколько каждая фраза истинно отражает его характер. Градации оценок были предложены такие: поразительно верно, довольно верно, «серединка на половинку», скорее ошибочно и совершенно неверно. Более трети испытуемых сочли, что их психологические портреты набросаны поразительно верно, 40% - довольно верно, и почти никто не счел свою характеристику совершенно ошибочной. И это были специалисты по кадрам. Этот эксперимент раскрыл еще одну особенность. Две фразы участники эксперимента сочли наиболее верными: «Вы предпочитаете некоторое разнообразие в жизни, определенную

степень перемен, и начинаете скучать, если вас ущемляют различными ограничениями и строгими правилами», и «Хотя у вас есть некоторые личные недостатки, вы, как правило, умеете с ними справляться». Первую сочли «поразительно верной» и «довольно верной» 91% участников, а вторую - 89%. При этом наименее верными были признаны такие утверждения: «В вашей сексуальной жизни не обходится без некоторых проблем» и «Ваши надежды иногда бывают довольно нереалистичными». Таким образом было установлено, что эффект Барнума срабатывает на положительных утверждениях, потому что всем людям не особенно приятно узнать о себе что-то отрицательное.

Читая в газете астрологический гороскоп для своего знака зодиака на будущую неделю и видя, что эти предсказания, составленные в самых общих, неконкретных и допускающих разные толкования выражениях, вроде бы сбываются, человек думает, что если бы гороскоп делали лично на него, используя сведения о месте и времени рождения, он был бы еще более точным. Через некоторое время предсказания кажутся все белее и более обоснованными. На эту особенность памяти обратил внимание З.Фрейд. Человеку свойственно помнить положительные высказывания о себе и о своем будущем и забывать отрицательные. (С.Ю.Мышляев, 1993).

Контрвнушение.

Внушаемость содействует формированию общественной психологии людей, внедрению в их психику сходных взглядов, убеждений, мнений и т.д. Внушаемости противостоит контрвнушаемость. Контрвнушаемость -- Антисуггестивный барьер -- негативная установка на внушение. Контрвнушаемость проявляется по-разному как к разным суггесторам, так и зависит от разного содержания внушений, исходящих от одного и того же суггестора. Контрвнушаемость способствует формированию независимости от посторонних влияний.

Виды контрвнушаемости (В.Н.Куликов, 1974).

1) Ненамеренная (степень недоверия, проявляющихся на бессознательном уровне во время внушения) и намеренная (включается при сопоставлении новой информации с уже имеющейся у человека информацией).

2) Индивидуальная (жизненный опыт человека) и групповая (зависит от состава группы, степени ее сплоченности и т. п.).

3) Общая (общая критичность личности в отношении любой новой информации) и специальная контрвнушаемость (критичность в отношении конкретного человека или конкретной информации).

Радикальным способом контрвнушения может являться избегание источников информации. Способом преодоления контрвнушаемости является показная незаинтересованность (если человек

считает что его не хотят в чем-то убедить, то он легче верит). Способом преодоления контрвнушаемости является также групповое внушение, улыбка, алкоголь, и т.п.

Тесты на внушаемость.

Для определения внушаемости существует множество тестов. Тесты необходимы чтобы понять предрасположенность человека к внушению и гипнозу. Наиболее распространенным тестом является сцепление рук (по усиливающимся командам гипнотизера гипнотики сцепливают пальцы и кто не может разжать без помощи гипнотизера является наиболее внушаемым; или, например, достаточно эффективный метод -- чувствование запаха одеколона на шариковой ручке: гипнотизер говорит, что вчера вечером прыснул на ручку одеколоном и сейчас запах еще остался, и те, кто чувствует запах при преподнесении к носу – внушаемые). Также разработано множество других тестов, например, падение назад или вперед (т.н. прием Баудоина, когда мы ставим гипнотика к себе лицом и даем команду смотреть нам в глаза. При этом сами встаем так, чтобы одна нога была несколько впереди другой. Такое положение необходимо для того, чтобы была возможность отклониться назад на опорную ногу. Затем вытягиваем руки, сложенными ладонями внутрь так, чтобы достать ими до виска пациента, и слегка прикасаемся к коже в этой области. Не сводя пристального взгляда с переносицы гипнотика, внушительно произносим фразу: «Как только я начну отводить свои руки от ваших висков, вас потянет вслед за ними и вы начнете падать вперед». Удаление рук сопровождать соответствующими «подкрепляющими» словами. Обычно человек следует за вашими руками. Если нет, значит он недостаточно гипнабелен, и с ним необходимо еще работать по повышению гипнабельности. Схожий тест при падении назад. Для этого становимся сзади гипнотика, ладони прикладываем к вискам (не касаясь), и даем команду что как только убираем руки, его будет тянуть назад.

Достаточно интересный тест на внушаемость (гипнабельность) предлагает А.Д.Черепанов¹. Займите прежнюю удобную позу, обопритесь о спинку кресла и поднимите правую руку с вытянутыми пальцами, согнув в локте под прямым углом и закройте на 2-3 минуты глаза. Займитесь самовнушением, повторяя мысленно фразу "моя правая рука тяжелеет, тяжелеет, тяжелеет и свинцовая тяжесть тянет усталую руку вниз, вниз, вниз" и так в течении 2-3х минут. Не открывая глаз, с дозированным фанатизмом верить в сказанное вами, а я для того, чтобы помочь вам, буду вслух повторять эти фразы. В результате, по истечении отведенного времени, вы увидите следующую картину, у одних рука опустилась до коленей, у других она зависла по середине вертикального положения и коленями, у остальных она или покачивалась, или находилась неподвижно.

¹ Автор относится с большим уважением к Александру Дмитриевичу Черепанову как к автору талантливой книги «Эстрадный гипноз» (а также как к старшему товарищу и коллеге).

Самовнушение.

Самовнушение — это методика внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний себе самому. (Б.Д.Карвасарский, 2000).

Самовнушение – методика внушения мыслей, желаний, образов, состояний самому себе. (М.Е.Бурно, 1975).

Любой внушение – это самовнушение. С помощью самовнушения можно избавиться от любого негативного образа мыслей. Любой человек с помощью самовнушения может достичь любых результатов и полностью изменить свое поведение. Самовнушение содействует личностному росту.

Мысль человека материальна. Любая мысль программирует человека на совершение каких-либо действий. При самовнушении – происходят самопрограммирование. (более подробно темы самокодирования мы рассматриваем отдельно). Самовнушение тесно пересекается с саморегуляцией, самокодированием, аутогенной тренировкой, внушением в бодрственном состоянии.

Самовнушение бывает произвольным и непроизвольным.

Произвольное самовнушение – когда мы сосредотачиваем мысли на одном объекте.

Непроизвольное – сопровождается дополнительными к самовнушению факторами, усиливающими ее (авторитет гипнотизера, обстановка, музыка, проч.)

Лечение с помощью самовнушения не имеет противопоказаний. Даже в тяжелых случаях истерии, когда разъяснение не помогает, а гипноз и аутогенная тренировка не дают достаточного эффекта, больной в предчувствии надвигающегося припадка с помощью самовнушения («Не должно случиться припадка!») может «отодвинуть» или не допустить его. (Б.Д.Карвасарский, 2000).

Формулы самовнушения должны быть простыми, состоять из нескольких фраз, быть направленными на позитивное осуществление действия, независимо что происходит в реальности, т.к. эти формулы-установки адресованы подсознанию. (напр., «С каждым днем мне становится все лучше и лучше». Или «Я здоров, я совершенно здоров»). Поза при самовнушении принимается любая удобная. А затем четким, слегка монотонным голосом повторяют фразы внушения, методично вводя их себе в подсознание.

Самовнушение является основой многих методов психотерапии (напр., аутогенная тренировка, психическая саморегуляция, и др.)

Методика самовнушения по Ромену.

Автор методики А.С.Ромен (1967). Методика включает два этапа обучения:

1) научиться самостоятельно вызывать у себя состояние покоя (предваряют формулы самовнушения создание фонового состояния с помощью упражнений на мышечное напряжение, расслабление, дыхательные упражнения, словесные формулы самовнушения, образные представления).

2) научиться реализовать самоприказы для воздействия на физиологические процессы.

На начальном этапе самовнушению обучают индивидуально: в первую неделю 1 раз в день, во вторую — через день и далее — 1 раз в неделю. В заключение лечебных мероприятий проводятся коллективные занятия. Методика Ромена позволяет овладеть техникой самовнушения в короткие сроки (2-4 недели).

Самовнушение по Павлову.

Самовнушение по И.П.Павлову заключается в концентрированном раздражении определенного участка коры головного мозга. В результате этого происходит затормаживание остальных отделов коры головного мозга, что приводит к изменению целостности существования.

Самовнушение по Бехтереву.

Методика самовнушения по В.М.Бехтереву (1892) представляет собой прием самовнушения, производимого в состоянии легкого гипнотического сна (в начальных стадиях гипноза). Пациент при погружении в состояние легкого гипнотического сна (первая стадия гипноза), трижды произносит слова самовнушения, направленного на устранение основного симптома болезни. При последующих сеансах добавляются самовнушения, направленные на устранение других болезненных нарушений. В дни между сеансами пациент должен повторять формулу внушения. Формула самовнушения произносится от первого лица, в утвердительной форме, в настоящем времени.

Самовнушение по Куэ.

Методика самовнушения по Куэ называлась им «школой самообладания путем сознательного самовнушения». Куэ был аптекарь, и понял что целебное действие разных лекарств часто объяснялось силой воображения. Технике гипноза и внушения Куэ учился у Льебо и Бернгейма. После чего открыл собственную клинику, где лечил по своей методике.

По Куэ, даже самый внушаемый человек невосприимчив к внушению, если противится ему. Куэ считал, что нет внушения, есть только самовнушение. Своих пациентов Куэ называл «учениками», и лечил с помощью самовнушения. Сначала он проводил тесты на внушаемость (сцепление рук, падение назад-вперед), согласно которым ученики убеждались что у них развита внушаемость. После этого ученики должны были закрыть глаза и произносить формулы самовнушения.

Позже методику Куэ расширили и дополнили. Например Бодуэн, полагая что поведением человека управляют воображение и подсознательные влечения, считал что при мысленном повторении одних и тех же формул автоматически возникает внутреннее сосредоточение, действующее на бессознательное. Поэтому Бодуэн предлагал учить пациентов погружаться в самогипноз для того, чтобы проводить самовнушение в момент пробуждения или перед самым засыпанием. Погружению в самогипноз способствует сосредоточение внимания на каком-то объекте (пламя свечи в темноте), на какой-то яркой мысли, на монотонных звуках (тиканье часов), на коротких фразах самовнушения. В этом случае наблюдается утомление внимания, наступает расслабление и в ряде случаев сон. В период расслабления (транса) человек характеризуется повышенной внушаемостью.

Тема 2: Основы гипноза и самогипноза.

«... гипнотизировать — значит усыплять, как усыпляет мать своего ребенка...»

К.И.Платонов

"...Смешно было бы думать, что гипнотизм вырос где-то сбоку, за дверями храма науки, что это подкидыш, воспитанный невеждами. Можно только сказать, что невежды его достаточно понянчили и захватили руками".

А.А.Токарский

«В конце 1990 года в городе Констанце, бывшей ФРГ, проходил 5-й европейский конгресс, посвященный применению гипноза в психотерапии и психосоматической медицине. Подавляющее большинство участников конгресса, специалисты-гипнологи, пришли к выводу, что гипноз и его эффекты не смогла объяснить ни одна из существующих научных школ, поэтому гипнолог должен строить свою практику, полагаясь на собственный опыт и врачебную интуицию».

В.В.Кондрашов

1. Теория гипноза.

1.1. Мозг, психика. Устройство, основные характеристики.

- Два полушария (характеристики, основные особенности функционирования);*
- Структура психики (сознание, подсознание, цензура: основные характеристики).*
- Основные три состояния человека (ОСС, сон, ИСС).*

1.2. Основные постулаты теории гипноза.

- определение, основные теории гипноза, взгляды на гипноз современных ученых.*

-- два основных направления гипноза: классический (клинический, лечебный, Павловская школа) и современный (гипноз наяву, эриксоновский подход). Определение, характеристики.

-- суггестивные факторы наступления гипнотического состояния.

-- основные правила гипноза.

1.3. Стадии гипноза.

-- три стадии (легкая, средняя, глубокая; предварительная стадия - суггестия).

-- стадии и степени глубины гипнотического сна (классификация Е.С.Каткова, 1957)

-- стадии глубокого гипноза по Э.Хилгарду.

-- свойства глубокого гипноза (амнезия, анальгезия, гипермнезия, анестезия).

-- феномены психики в последней стадии гипноза, сомнамбулической (по С.Ю.Мышляеву, 1993).

-- методы определения глубины гипнотического транса (по Кондрашову)

1.4. Виды гипноза.

-- виды и направления гипноза (лечебный, эриксоновский, психологический гипноз наяву, и т.п.)

-- гипноз наяву по С.Горину.

-- семишаговая модель суггестивного воздействия на психику человека М.Эриксона.

-- психоаналитическая теория гипноза.

1.6. Методы воздействия при гипнозе. (по И.И.Буль, 1974).

-- слуховой анализатор;

-- зрительный анализатор;

-- кожный анализатор.

1.5. Антисуггестия и контрвнушаемость.

-- определения;

-- виды контрвнушаемости.

1.6. Самогипноз.

-- Определения, основные характеристики.

2. Техника гипноза.

2.1. Методы погружения в гипнотический транс.

2.2. Психотехнология гипносеанса.

2.3. Методические приемы и техники гипноза.

2.4. Варианты погружения в гипноз, выхода из гипноза, формулы кодирования.

Теория гипноза.

У человека два полушария головного мозга: правое и левое.

Правое – чувственное, образное.

Левое – логическое (словесно-логическое).

Структура психики – сознание, бессознательное, и цензура психики.

Цензура отвечает за распределение информации из внешнего мира между сознанием и подсознанием (бессознательным). Наблюдается т.н. эффект вытеснения: 90% инфо, поступающей из внешнего мира, вытесняется в подсознание; проходит в сознание, т.е. осознается, всего 10%. При этом вся информация, которая проходила в зоне репрезентативных и сигнальных систем организма – откладывается в подсознании. Далее – через время проходит в сознание, осознается. Часть, неосознается, и довлеет над психикой в виде симптоматики нервных заболеваний. Такой человек пребывает в пограничных состояниях психики, т.е. ведение малой психиатрии: невроз, беспокойство, тревожность, сомнения, и т.п. Основа психоанализа Фрейда – проговаривая что-то, что волнует человека, такой человек переводит в сознание нечто нежелательное, беспокоящие его воспоминания, что составляет симптоматику нервного расстройства. Проговаривая – больной как бы переводит тревожащие его воспоминания в сознание, осознает, это метод катарсиса, очищения. Тем самым человек излечивается.

Правое полушарие – бессознательное. Левое – сознание. В мозге бессознательное расположено в РФ (ретикулярная формация), сублиминальные, подкорковые слои коры головного мозга. Кора – сознание. Подкорка – подсознание.

В психике человека три состояния: состояние бодрствование (ОСС), состояние сна, и состояние измененного сознания, или трансовое сознание, транс. Это все обычные состояния, которые встречаются у всех без исключения людей.

При гипнозе в коре головного мозга наступает т.н. разлитое торможение, в результате чего затормаживаются все участки мозга кроме одного: отвечающего за связь между гипнотизером и гипнотиком. Наступает состояние раппОрта. РаппОрт – связь между гипнотизером и гипнотиком (кроме голоса гипнотизера гипнотик больше ничего не слышит).

Гипноз – это особое, измененное состояние психики и физиологии. Такое состояние характеризуется повышенной восприимчивостью ко всему, что говорит или делает гипнотизер. Т.е. гипноз – состояние человека, когда максимально повышается его внушаемость. В таком состоянии устанавливается раппОрт (гипнотик начинает подчиняться гипнотизеру).

Гипноз – особое, ИС психики и физиологии, которое отличается наличием раппОрта.

Гипноз начинается только когда есть раппОрт. РаппОрт – управляемая связь между гипнотиком и гипнотизером, выражающаяся тем, что наблюдается полное управление гипнотиком. «Зона раппОрта» — канал связи гипнотика с гипнотизером.

Гипноз -- временное состояние сужения сознания, вызываемое устойчивой концентрацией внимания и специальными действиями гипнолога. Суженое состояние сознания характеризуется изменением психологических и физиологических характеристик организма (изменяется внушаемость, т.е. происходит нарастание подчиняемости пациента гипнологу и снижении волевого контроля пациента над происходящим).

Гипноз -- временное состояние суженного сознания и сконцентрированного внимания, вызванное действием гипнотизера (гетерогипноз) или воздействием на собственную личность (аутогипноз), обусловленное повышенной внушаемостью и гипнабельностью, что проявляется снижением уровня мышления, волевого контроля и эмоционального настроения. Действие гипнотизера направлено на личность гипнотика; при воздействии на собственную личность -- происходит изменение самосознания. (С.Ю.Мышляев, 1993).

Гипноз -- условнорефлекторный сон, вызванный внушением, при котором через «сторожевой пункт» (по акад. Павлову) поддерживается контакт с загипнотизированным.

Гипноз — это частичный сон, или временное ИСС, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержание внушения, что связано с изменением функций индивидуального контроля и самосознания.

Гипноз — это состояние суженного сознания, вызванное действием гипнолога и характеризующееся прежде всего повышенной внушаемостью и управляемостью.

Гипноз — форма повышенной готовности психики к приему информации, ее переработке и реализации в деятельности. (В.Л.Райков, 1969)

Гипноз -- особое психологическое состояние, которое возникает под влиянием направленного психологического воздействия и отличается от сна и от бодрствования,. В.Е.Рожнов (1985).

Гипноз — это:

1) Состояние измененного сознания, возникающее под воздействием особых ситуаций, особых воздействий, особых внушений.

2) Психическое состояние.

3) Форма человеческого общения.

4) Форма повышения психической управляемости организма, иллюстрация максимальной активизации возможностей пластичности психики.

5) Состояние повышенной и повышающейся внушаемости в количественном отношении вплоть до качественного скачка состояния измененного сознания.

6) К гипнотическому состоянию могут быть близки переживания глубокой внутренней сосредоточенности, задумчивости, когда внешние раздражители почти полностью игнорируются за счет этой внутренней сосредоточенности.

7) Гипноз возникает в результате воздействия на сознание с целью его трансформирования и последующего целевого внушения.

8) Гипнотическое состояние не только оживляет внутренний мир ассоциативных представлений, но и «расцветивает», «украшает» творчество личности.

9) Гипноз — это важнейший резервный уровень организма. Состояние гипноза создает условия для более расширенного управления явлениями бессознательного, а также мобилизации энергетической способности сознания. (В.Л.Райков, 1998).

Гипноз - это форма повышенной готовности психики к приему информации, ее переработки, реализации в деятельности.

К гипнотическому состоянию могут быть близки переживания внутренней сосредоточенности, задумчивости.

Различают аутосуггестию (самовнушение) и гетеросуггестию (внушение со стороны другого человека). Современные психологи-гипнологи являются наследниками традиций шаманов и жрецов.

Гипноз себя проявляет:

- 1) Обездвиживанием
- 2) Торможением (человек перестает соображать)

(возникает доминанта; формируется раппОрт – мы формируем доминанту: чем эмоциональнее речь – тем сильнее раппОрт).

Устойчивый очаг возбуждения в коре головного мозга = доминанта - раппОрт

Гипноз – это не сон.

Гипноз – промежуточное состояние между бодрствованием и сном.

Гипноз – процесс перехода от состояния бодрствования к состоянию сна. При гипнозе человек не спит, его состояние лишь напоминает состояние сна. В психике в таком состоянии начались (пошли) изменения.

Гипноз – немного похож на состояние легкой дремоты. (только в глубокой стадии гипноз похож на сон, сомнамбулизм, сомнамбула.)

В обычной жизни гипноз возникает в просоночном состоянии (состояние неполного пробуждения, когда еще не можешь открыть глаза или что-то сказать, но уже слышишь окружающие звуки).

Качество гипноза = глубокий транс (чем глубже транс, тем сильнее гипнотическое воздействие).

Когда человек засыпает – раппОрт нарушается.

Гипноз – процесс усыпления.

Гипноз – искусственный сон. Загипнотизировать – значит усыпить.

Гипноз и сон схожи: если оставить человека в гипнозе, не пробуждая его, то вскоре его частичный сон (частичное торможение) перейдет в обычный естественный сон (общее торможение) и он проснется сам от действия какого-либо внешнего фактора.

Гипнотический сон – особое состояние, которое отличается от обычного сна тем, что между гипнологом и гипнотиком сохраняется устойчивая связь, раппорт. Если такая связь по ряду причин прерывается, гипнотический сон переходит в обычный сон.

Сходство и отличие гипноза и сна:

1) Сходство -- торможение коры больших полушарий головного мозга.

2) Отличие:

Сон — это иррадированное торможение, разливающееся по коре больших полушарий головного мозга без наличия очагов возбуждения.

Гипноз — затормаживаются все участки мозга кроме одного: отвечающего за связь между гипнотизером и гипнотиком. Наступает состояние раппОрта.

Гипноз – (с точки зрения внутримозговых процессов) -- в состоянии бодрствования в коре головного мозга преобладает возбуждение, а в состоянии сна — торможение; гипноз возникает при наличии очага возбуждения в заторможенной коре. Вся кора спит, но команда гипнотизера поступает в мозг через этот очаг, и поскольку спящий мозг не в состоянии их критически осмыслить, гипнотизируемый безоговорочно выполняет эти команды и тут же их забывает.

Сходства и отличия гипноза от сна.

Сходства гипноза и естественного сна:

1) Загипнотизированный человек внешним видом напоминает сонного: закрытые глаза, пониженная деятельность мышц и внутренних органов.

2) Приготовления ко сну напоминают процедуру гипнотизации.

3) Наличие при обычном сне слабых контактов со средой позволяет перевести естественный сон в гипнотический.

4) Наступление гипнотического состояния сопровождается изменениями, сходными с картиной естественного сна (падение кровяного давления, замедление частоты пульса на 4-12 ударов в минуту, урежение ритма дыхания на 3-5 дыханий в минуту, отсутствие движений век).

Отличия гипноза от естественного сна:

1) Непрерывная словесная связь гипнолога с гипнотиком.

2) Гипноз – это искусственный сон, вызываемый раздражителями (слуховыми, зрительными, тактильными), т.е. гипноз вызывают однообразное раздражение органов чувств (фиксация взгляда, однообразные звуки, словесная суггестия, мерные потоки тепла).

3) Человек полностью забывает все, что с ним было во время гипноза.

В гипнозе можно внушить все что угодно и человек будет верить. Т.е. в гипнозе нарушается контроль психикой (мозгом, сознанием) реальности.

Гипноз может развиваться как при общем утомлении мозга, так и от истощения любого участка коры при длительном воздействии сигналов от раздражителя (слуховые – речь, тиканье часов, и т.п.; зрительные и т.п.)

Для усыпления (гипноза) необходимы:

- 1) Удобное место (сесть или лечь)
- 2) Слова на расслабление.

Гипноз – вызываем транс и записываем информацию в мозг (в подкорку).

-- два основных направления гипноза.

Существует классический гипноз и современный гипноз, т.н. гипноз наяву, или – психологический гипноз наяву.

Психологический гипноз наяву – состояние суггестии. Суггестия начинает проявляться в замирании позы (гипнотика). Гипноз начинается – когда глаза гипнотика закрываются.

При гипнозе наяву – происходит воздействие на подсознание.

Гипноз – это состояние повышенного внимания. Главный эффект гипноза наяву – завладеть вниманием.

Гипноз наяву – состояние суженного сознания. Для осуществления гипнотического воздействия необходимо воздействовать на правое полушарие. Т.е. при гипнозе наяву – следует добиться эффекта суженного сознания (максимально отключить сознание (левое полушарие)).

Для осуществления гипнотического воздействия (ввода инфо в мозг) предварительно человека следует погрузить в состояние транса (ИСС).

Транс – устойчивая концентрация (сосредоточение) внимания. При гипнозе наяву – не нужно усыплять, нужно управлять вниманием (привлечь внимание), т.е. завладеть взглядом. Когда завладели взглядом – завладели вниманием – а значит и погрузили человека в транс и установили раппОрт. Поэтому чем внимательнее человек слушает – тем сильнее влияние на него.

Суггестивные факторы наступления гипнотического состояния делятся на следующие:

- 1) Организационные — поза, предсуггестия, отсутствие помех и др.

2) Действующие на первую сигнальную систему — музыка, пассы, освещение, метроном, запахи и др.

3) Действующие на вторую сигнальную систему — словесное внушение сонливости и сна, счет, кодирование и др.

4) Психофизиологические факторы — расслабление, отсутствие посторонних мыслей, концентрация внимания на словах гипнотизера, и др.

5) Установление раппорта.

6) Фармакологические (психоделические) — применение фармакологических препаратов, тормозящих активность коры головного мозга гипнотика и вызывающих сонливость.

7) Наркотические — применение наркотиков для вызывания наркогипноза.

8) Отравляющие — применение алкоголя, ядов, токсинов и др. для вызывания состояния торможения, и т. п.

9) Эмоциональные — факторы, действующие на эмоции: религиозные, через произведения искусства и т. д.

Кроме того, суггестивное значение имеют все объекты окружающей гипнотика среды — надписи, обстановка, окружение людей и др., а самым главным считается фактор предварительной настройки ожидания (предсуггестия), который может быть результатом личного опыта, знаний, веры, и т. д.

Три стадии классического гипноза: легкая, средняя, глубокая.

Легкая стадия (летаргия, легкое сковывание: человек слышит голос гипнотизера, может самостоятельно прервать сеанс, но не хочет, хотя и может; наблюдается у 90% людей).

Средняя (каталепсия, полное сковывание: зона раппорта возрастает; наступает легкая каталепсия: поднятая рука может остаться висеть в неподвижном положении; гипнотик не может сам открыть глаза, или для этого ему придется приложить серьезное усилие; наблюдается у 20-25% людей).

Глубокая стадия (сомнамбулизм: наблюдается очень редко; в глубокой стадии с гипнотиком можно делать любые чудеса, которые демонстрируют эстрадные гипнотизеры: лежать между стульями на спинках вытянувшись в струнку, прокалывать тело шпагами, ходить по углям и т.п. В этом состоянии человека можно программировать на видения. Наблюдается у 1% людей)

Т.к. существует гипноз наяву, то выделяют особую стадию — состояние суггестии, которая предшествует первой стадии гипноза. В состоянии суггестии гипнотик пребывает в бодрственном состоянии, с открытыми глазами, но его действия подчиняются гипнотизеру (через раппорт, канал устойчивой связи между гипнотиком и гипнотизером).

Стадии и степени глубины гипнотического сна (классификация Е.С.Каткова, 1957)

Первая стадия.

Первая степень первой стадии. Наблюдается нарастающее снижение тонуса коры головного мозга. Основные процессы — торможение и возбуждение — изменены, что создает условия для иррадиации торможения на двигательный анализатор и вторую сигнальную систему действительности. Гипнотик ощущает покой, приятное состояние легкости в теле. Окружающее слышит, свои мысли контролирует. Чувствительность сохранена. Легко реализуется внушение двигательных реакций. Из этого состояния гипнотизируемый легко может выйти.

Вторая степень первой стадии. Тонус коры еще более сжимается. Глубоко заторможен двигательный анализатор. Глотательные движения. Прикосновение к руке вызывает активное нормальное напряжение. Двигательные реакции легко реализуются. Слышит и активно воспринимает внешние раздражители. Чувствительность сохранена. Легко может быть разбужен.

Третья степень первой стадии. Тонус коры значительно снижен. Более глубокое угнетение двигательного анализатора и второй сигнальной системы. Ощущение гипнотиком дремоты и сонливости. Течение мыслей вялое. Тяжесть в теле. Мышцы расслаблены. Поднятая рука бессильно падает. Невозможно открыть веки, двинуть рукой. Моторные внушения часто не реализуются. Окружающие звуки слышит. После пробуждения уверен, что мог бы выйти и сам из этого состояния.

Вторая стадия.

Первая степень второй стадии. Тонус коры снижен, возникает зона раппорта. Разлитое торможение выключает кинестетическую систему (каталепсия). Торможение и второй сигнальной системы действительности. Торможение распространяется на кожный анализатор (обезболивание). Появляются «переходные состояния» — уравнивательная фаза. Гипнотик отмечает значительную сонливость, движения затруднены. Более ровное и спокойное дыхание. Легкая каталепсия (поднятая рука в воздухе остается недолго). Внушить однообразные движения (покачивание руки, поставленной на локоть) не удастся, а если удастся, то лишь после настойчивых внушений. Внушить двигательные реакции не удастся. Окружающие звуки воспринимает, хотя и без интереса.

Вторая степень второй стадии. Еще большее углубление предыдущего состояния. Достигается восковидная каталепсия. Самопроизвольная анальгезия. Большое торможение второй сигнальной системы. Резкая сонливость. Гипнотик отключает «скованность» двигательной сферы. Восковидная каталепсия. Значительное ослабление кожной чувствительности, усиливающееся путем внушения. Реализуются внушения двигательных реакций, латентный период укорочен. Начавшееся автоматическое движение быстро ослабевает, прекращается. Внушенные иллюзии не реализуются.

Третья степень второй стадии. В коре головного мозга появляются фазовые явления — уравнивательная фаза. Более глубокое торможение второй сигнальной системы. Реализуются при закрытых глазах внушенные иллюзии. Гипнотик отмечает полное исчезновение собственных мыслей, слышит только голос гипнотизера. Наблюдается тетаническая каталепсия (пружинит рука). Внушение активных и пассивных двигательных реакций реализуется хорошо (медленные движения отдельными толчками, невозможность разжать кулак, двинуть рукой). Автоматические однообразные движения выражены хорошо. Имеется анестезия слизистой носа (проба с нашатырным спиртом отрицательная).

Третья стадия.

Первая степень третьей степени. Зона раппорта формируется полностью. Вторая сигнальная система выключена, кроме пункта раппорта. Превалирует первая сигнальная система. Амнезия после пробуждения (гипнотик не помнит, что он делал в гипнотическом состоянии). Иллюзия при открытых глазах хорошо реализуется во всех анализаторах, за исключением слухового и зрительного. Самопроизвольная каталепсия исчезает (симптом Платонова — поднятая рука быстро падает). Самопроизвольная каталепсия исчезает. При раздражении носа, языка, кожи вызываются галлюцинации. Можно вызвать ощущение голода, жажды. Хорошо реализуются внушенные двигательные реакции. Амнезия отсутствует.

Вторая степень третьей степени. Почти полное торможение деятельности второй сигнальной системы. Зрительные галлюцинации хорошо реализуются (с закрытыми глазами «ловят бабочек»). При внушении: «открыть глаза!» -- галлюцинации исчезают, часто наступает пробуждение. Легко реализуются внушенные двигательные реакции (пассивные и активные). Частичная амнезия.

Третья степень третьей степени. Полное изолирование раппорта. Вторая сигнальная система выключена, кроме пунктов раппорта. Амнезия после пробуждения. Слово сильнее реального раздражителя. Легко реализуются все типы положительных и отрицательных галлюцинаций (при открытых глазах). Положительные и отрицательные галлюцинации реализуются постгипнотически. Амнезия после пробуждения. Легкая реализация — «трансформации» возраста (перевод в детское состояние). При открытии век глаза мутны, влажны. Возможность вызвать «молниеносный» повторный гипноз.

По мнению ведущих ученых (Мышляев С.Ю., Тукаев Р.Д., Ахмедов Т.И., Гримак Л.П., Кондрашов В.В. и др.) на сегодняшний день эта классификация является наиболее полной и детально разработанной.

Процесс гипнотизации – это процесс усыпления.

Выделяют четыре свойства глубокого гипноза:

-- амнезия (забывание)

- анальгезия (обезболивание)
- гипермнезия (сверх-запоминаемость)
- анестезия (онемение, понижение чувствительности).

Э. Хилгард рассматривает гипноз как особое состояние сознания и описывает 7

характеристик глубокого гипнотического транса:

- спад функций планирования;
- перераспределение внимания;
- наличие ярких зрительных образов прошлого и проявления повышенной способности к фантазированию;
- толерантность к устойчивому искажению реальности;
- повышенная внушаемость;
- ролевое поведение;
- постгипнотическая амнезия (потеря памяти).

Феномены психики в последней стадии гипноза, сомнамбулической (по С.Ю.Мышляеву, 1993).

Ощущение и восприятие.

Ощущения – психические процессы, с помощью которых человек может осознавать явления, находящиеся во внешнем мире на основе деятельности органов чувств. С помощью внушения в гипнотическом состоянии вызываются любые изменения в деятельности органов чувств (например, понижение чувствительности к боли (аналгезия), прикосновению, температурным раздражителям и т.п.) Ослабление болевых ощущений происходит вследствие игнорирования сведений о боли как незначимых для организма.

Под гипнозом можно вызвать и увеличение чувствительности (гиперестезия).

В гипнотическом состоянии путем внушения вызывается и увеличение остроты зрения, полная слепота или слепота на один глаз, сужение поля зрения, цветовая слепота (полная или на отдельные цвета), глухота на одно или оба уха или, напротив, обострение слуха. Подобно зрению, осязанию в гипнозе понижаются или обостряются обоняние, вкус.

В состоянии гипноза можно вызвать чувство телесного благополучия и неблагополучия, чувство слабости, утомления, ощущение силы, свежести, бодрости, отвращения к пище или, наоборот, повышенный аппетит, жажду, чувство свободного или затрудненного дыхания, чувство тяжести, стесненности, давления в области груди и т.д.

В состоянии гипноза у гипнотика можно вызвать иллюзии. Например, гипнотик может смотреть на своего знакомого, и не видеть его.

Представления.

Представлениями называют образы предметов, сцен или событий, которых в данный момент не воспринимаем (с помощью органов чувств). Представление иногда определяют как фантазии. Воздействуя на психику, гипнотизер может вызвать галлюцинации. Например, гипнотик забрасывает воображаемую удочку, ловит золотую рыбку, поет, играет на фортепиано, ходит по канату, может смотреть кино и при этом смеяться или плакать и т.п. Существуют и постгипнотические галлюцинации, которые трудно отличить от реальных видений.

В гипнозе могут вызываться представления, не соответствующие действительности и носящие характер ложных воспоминаний (парамнезии): гипнотик живо, эмоционально описывает пожар, автомобильную аварию, конфликт в очереди и т.д., которых на самом деле не было.

Воля.

Воля -- способность человека к сознательной, целенаправленной или произвольной деятельности, саморегуляции своего поведения; воля -- способность доводить начатое дело до конца, несмотря на трудности и препятствия.

Путем внушения в гипнозе снижается уровень барьера критичности (цензура психики) и тем самым человек не может регулировать свое поведение (деятельность), мышечные движения ему становятся неподвластны. В сомнамбулической стадии можно внушить человеку определенное состояние и положение. Тело гипнотика уподобляется «восковой гибкости». Эстрадные гипнотизеры приводят человека в состояние катаlepsии, когда гипнотика можно положить пятками и затылком на два стула, и тело спящего остается вытянутым, в виде мостика. При этом повышается тонус всей мышечной системы, на гипнотика можно встать, и он не прогнется.

В глубоком гипнотическом состоянии можно вызвать машинальное записывание, когда испытуемый, разговаривая с гипнотизером, автоматически несознательно пишет о своих личностных переживаниях, воспоминания о которых для него болезненны. При этом не отдает себе отчета в том, что именно написала его рука, и смысл написанного будет осознан лишь после выхода из гипноза и при прочтении записей.

В состоянии гипноза человек не ощущает усталости и может выполнять работу, прикладывая при этом значительно меньше усилий.

Память.

Память - сложный процесс, который предполагает запечатление, сохранение и воспроизведение прежнего содержания нашего опыта.

Известен эффект т.н. постгипнотического состояния, когда испытуемые могут вспомнить почти все, что происходило в гипнозе; кто-то при этом забывает лишь частично, а кто-то и не помнит ничего (постгипнотическая амнезия).

Постгипнотическая амнезия является показателем глубокой сомнамбулической стадии гипноза. Различают спонтанную и внушенную постгипнотическую амнезию. Вариантом внушенной амнезии является «амнезия источника», когда, например, человека чему-либо обучают и результат этого обучения сохраняется в постгипнотическом периоде, но налицо амнезия того факта, что он научился этому под гипнозом. Путем внушения можно вызвать эффект избирательной амнезии. Гипнотика можно заставить забыть свое собственное имя. Он во всем будет отдавать себе отчет, но не сможет вспомнить, как его зовут. В сомнамбулической стадии гипнотика можно заставить забыть имена, фамилии, даты, адреса и т.п.

Путем внушения можно восстановить в памяти гипнотика воспоминания, которые невозможно извлечь из него в состоянии бодрствования. Это называется гепермнезия. Также с помощью внушения можно вызвать искусственную амнезию, например, стереть из памяти определенные периоды жизни человека, и он может забыть, что недавно женился, переехал на другое место жительства и т.п. В гипнотическом состоянии можно лишить человека практических навыков, знаний, сделать его неспособным писать, читать, рисовать и т.п. Можно внушить гипнотику десятки разных слов, и он свободно повторит их в том же порядке, причем слова могут быть удержаны в его памяти еще много дней после сеанса гипноза.

Внимание.

Внимание представляет собой форму организации психической деятельности, проявляющейся в ее избирательной направленности, концентрации и относительной устойчивости.

В гипнозе можно оказывать влияние на внимание, его концентрацию, степень сосредоточения, объем, распределяемость, устойчивость и отвлекаемость.

Известен такой метод обучения, как гипнопедия. Методика гипнопедии состоит в следующем. Словесный материал, записанный на магнитофонную ленту, или устно повторяется многократно (30-40 раз), или в течение ночи подается через наушники. Испытуемые в состоянии гипноза (под воздействием специальной тренировки) могут улучшить процесс запоминания иностранных слов в 20 раз (максимальный результат).

Психоаналитическая теория гипноза.

Основоположник -- врач-психиатр и невролог, доктор наук, профессор Зигмунд Фрейд.

Изучав технику гипноза у Шарко в Париже и у Бернгейма в Нанси, Фрейд позже отошел от классического гипноза, разработав собственный метод, получивший название «психоанализ». К разработке психоанализа Фрейда подтолкнули гипнотические феномены, которые он наблюдал и практиковал как врач-гипнолог.

С.Ю.Мышляев (1993) обращает внимание, что ученики Фрейда -- Ференци, Шильдер, Кандерс и др. -- видели в гипнозе и внушаемости эротическую основу. Так Ференци (1924) отмечает

в гипнозе восстановление инфантильно-эротической, мазохистической установки.

Гипнотизированный является или образом отца (отцовский гипноз), или прототипом матери.

Центральное место в психоаналитическом гипнозе занимают побуждения из области «Эдипова комплекса». Гипнотизируя женщин, гипнотизер может наблюдать перед засыпанием и перед пробуждением особенности, которые характерны для сексуального возбуждения. (Поэтому по правилам, если врач-мужчина гипнотизирует женщину, то в комнате должен находиться кто-то третий.)

У некоторых женщин в состоянии гипноза иногда можно отметить страх, как перед изнасилованием. Этот страх, по мнению психоаналитиков, выражает соответствующее желание, пробуждаемое гипнозом, а мягкие уговоры, окрик, грубое воздействие являются и психическими средствами гипноза, и средствами эротического обольщения.

Согласно психоаналитической концепции гипноза, применяемые технические средства – «фиксирование» (взглядом), поглаживание - являются общими для гипноза и эротики. Кроме того, люди, предрасположенные к влюбленности, легко впадают в глубокий гипноз.

Мышечные феномены гипноза - полная расслабленность и каталепсия – согласно психоаналитической концепции гипноза – выражение безволия, разрешение делать с собой все, что угодно.

Психоаналитическая концепция открыла новый аспект анализа отношений между гипнотизером и гипнотизируемым с позиции теории перенесения и бессознательного. Гипноз - это психическое состояние, которое позволяет человеку действовать непосредственно на уровне бессознательного без вмешательства сознания.

Гипнотерапия.

Гипнотерапию различают на терапию с помощью гипноза и терапию под гипнозом. Терапия с помощью гипноза проходит в форме сеансов и основывается на лечебной эффективности гипнотического состояния. Следует говорить о положительности гипнотического сна. Чтобы психологическое и физиологическое действие гипноза было эффективным, необходима определенная продолжительность сеансов. Одной из форм терапии под гипнозом является терапевтическое воздействие, ориентированное на усовершенствование самосознания. Следует выделить три метода:

- терапия, направленная на изменение поведения (перевоспитание);
- метод катарсиса;
- гипноанализ.

Рассмотрим подробнее.

- терапия, направленная на изменение поведения (перевоспитание).

Используется прямое внушение. Терапевт убеждает и воспитывает.

— метод катарсиса.

Облегчение аффективной напряженности наступает в результате возрождения подавленных вытесненных эмоций, что позволяет выявить происхождение расстройств и добиться исчезновения симптомов.

— гипноанализ.

Сочетает психоанализ и гипноз. Средняя продолжительность лечения гипноанализом от 40 до 100 и более сеансов. Используется две методики гипноанализа. По обеим методикам лечение начинается с периода тренировки, во время которой субъект приучается впадать в гипнотическое состояние по сигналу. Для проведения гипноанализа необходим транс. Первая методика включает фазу тренировки и фазу классических психоаналитических сеансов с использованием методики свободных ассоциаций. Гипноз применяется для преодоления сопротивления. Когда возникает сопротивление, пациент гипнотизируется, и от него пытаются добиться сообщения того материала, который он не мог дать в состоянии бодрствования. Лечение заканчивается периодом перевоспитания (третья фаза), во время которого применяют прямое внушение. Вторая методика очень гибкая. Для получения материала используют: индукцию сновидений, регрессию, автоматическое письмо, визуализацию сцен, относящихся к конфликтным ситуациям, и др. (Л.Шертук, 1992).

В гипнозе надо говорить: коротко, образно, саму суть. Кроме того говорить уверенно и достаточно громко.

Постгипнотический эффект – в гипнозе можно навязать модель поведения, которую будет делать человек после того как выйдет из гипноза (т.н. внушение с отставным эффектом).

Результат вхождения в гипноз – на 100% зависит от гипнабельности!

Поэтому гипноз рекомендован только лицам, имеющим гипнабельность. Другим – не рекомендуется.

Тесты на гипнабельность помогают определить гипнабельность.

Проверка на гипнабельность (тесты):

1) сжатие (сковывание) пальцев (пальцы плотно сплетены, считаем до пяти, пальцы склеиваются, деревенеют, не можем их разогнуть по своей воле и т.д.; сильно внушаемые не могут самостоятельно разогнуть пальцы);

2) падение назад-вперед с закрытыми глазами (руки у виска, гипнотизер стоит сзади или спереди, руками не дотрагивается, тянет назад, мысленное или реальное проговаривание; внушаемые люди падают, как им говорят).

3) маятник (грузик на нитке; внушаем произвольное раскачивание по часовой или против часовой стрелке; у внушаемых людей грузик начинает вращаться по кругу).

4) запах одеколона на шариковой ручке (говорим, что вчера брызнули на ручку одеколон, и даем возможность уловить запах; внушаемые люди чувствуют этот запах).

5) Др. тесты.

Как повысить гипнабельность:

1) увеличить время воздействия

2) увеличить количество сеансов

(средний курс – месяц, три раза в неделю; или 10 дней подряд, но не меньше 5 дней)

Обычно: 12-15 сеансов, 3 дня в неделю, во второй половине дня, до ужина, на фоне утомления.

В среднем – месяц (4 недели по три сеанса в неделю – три раза в неделю) (если не засыпает – можно дать таблетки для сна; или горячий чай, горячая ванна 20 минут.) Можно включить музыку (например, Жан Жаре, космическая музыка; или ночной прибой, крик чаек, шум дождя и т.п.).

Можно запахи (травы). Свет выключить или сделать слабым (лучше – фиолетовое освещение).

Три принципа для гипноза:

1) расслабление

2) успокоение

3) засыпание.

Время сеанса: 30 минут (в среднем). А так – от 30 минут до 2 часов (особенно если слабогипнабельные пациенты).

Пассы при гипнозе:

Снизу вверх – возбуждающие

Сверху вниз – успокаивающие

Сбоку на бок – нейтральные

Слова и руки – два инструмента гипнотизера

Правила гипноза.

Важное правило: когда касаешься человека – активируешь его бессознательное.

Следует помнить: гипноз – это создание специальных условий, когда слово работает эффективно.

Гипноз состоит из двух умений:

1) сказать, чтобы закрыли глаза

2) воспитывать человека

Самая главная функция гипнотизера – воспитывать других (гипноз – лишь техника, с которой воспитываем) Гипноз – это техническое приложение к идеологии. Гипнотизер отличается от простых людей – знаниями. Закон профессии: если человек вас послушал, с вами согласился – он станет другим человеком. Гипноз – лишь техника, с помощью которой наши слова лучше работают. Гипнотизер – должен быть глубоко эрудированным человеком.

Правила кодирования при гипнозе:

- 1) Быть спокойным, уверенным, расслабленным.
- 2) Смотреть в глаза.
- 3) Говорить коротко и громко.
- 4) Говорить несколько раз.
- 5) Говорить в утвердительной форме (любые извинения и сомнения запрещены).
- 6) Использовать только местоимение «Я», например: «Я считаю», «Я решил», «Я знаю» и

т. д.

Примечание: Запрещено употреблять частицу «не» (в трансе частица «не» - не воспринимается).

Виды гипноза.

1. Классический (павловский) гипноз.

Сонное торможения всей коры головного мозга с сохранением бодрствующего участка (зоны раппорта).

2. Психологический гипноз наяву.

Глаза открыты, но наступает полное или частичное подчинение гипнотизеру.

3. Наркогипноз.

Основан на применении медикаментов с целью достигнуть повышенной управляемости гипнотика.

4. Аппаратный гипноз.

Спецаппараты типа «Радиосон», телевидение, телефонный разговор, компьютер, радио, магнитофон, аппаратов типа «Электросон» и др.

5. Патологический гипноз.

Возникает произвольно или непроизвольно. Непроизвольно – в результате заболеваний. Произвольно – в результате травм, отравления, инфекции и т. д.

Следует выделить технику гипноза наяву, известного под названиями цыганский психологический гипноз.

В основе цыганского психологического гипноза лежит феномен установления внушающего контакта (раппорта) в состоянии частичного или полного бодрствования сознания гипнотика.

Внушение выполняется наяву, методом формирования устойчивого эмоционально-энергетического возбуждения на фоне активного или частично измененного состояния сознания и измененной психофизиологии. Основой контакта гипнотизера и объекта является феномен установления управляющего контакта (раппорта) методом синхронизации и подстройки эмоционального состояния и поведения гипнотизера к эмоциональному состоянию, движениям, позе, дыханию, и т.д. объекта. Поэтому цыганский метод установления раппорта внешне выглядит как выражение сочувствия, желание помочь, желание что-то дать или сделать и т. п.

Часто в самом начале контакта цыганский криминальный гипнотизер сразу старается чем-то необычным и логически тупиковым озадачить объект и, пользуясь секундной приостановкой логико-аналитического мышления, мгновенно перевести и изменить его сознание в правополушарный режим воображения, чувств и эмоций. При этом вводится, как правило, навязывание главного ключа к глубинной бессознательной природе человека — страха.

Для того чтобы подействовало внушение сначала надо создать раппорт (очаг сверхбодрствования в коре головного мозга). Для этого надо:

1) «Стать зеркалом» (принять позу, такую же как у партнера). Подобное носит название: «подстройка», «отражение», «присоединение», «отзеркаливание» и т.п.

Гипнотизеру нужно сделать главную часть своего поведения похожей на аналогичную часть поведения объекта. Отражения позы может быть прямым (в точности как в зеркале) и перекрестным (если у партнера левая нога закинута на правую, то гипнотизер делает это же). Нельзя копировать слишком явно. Во всем нужна мера. Важно чтобы объект не заметил подстройку. Установление бессознательного доверия и раппорта -- это и есть гипноз. Подстройка к позе — первый навык создания бессознательного доверия.

2) Необходимо подстроиться к дыханию объекта, т. е. скопировать его манеру, частоту и глубину дыхания.

Подстройка к дыханию бывает прямая и непрямая. Прямая подстройка — когда гипнотизер начинает дышать так же, как дышит объект, в том же темпе. Непрямая подстройка — гипнотизер согласует с ритмом дыхания объекта какую-то другую часть своего поведения; например, он может качать рукой в такт дыханию объекта или говорить в такт его дыханию, то есть на его выдохе. Прямая подстройка считается более эффективной для возникновения раппорта. Подстройка к позе и дыханию объекта считается успешной, когда переходит в т.н. «ведение». То есть гипнотизер незаметно меняет свою позу и дыхание и обнаруживает, что у объекта автоматически произошли аналогичная смена позы и дыхания.

Раппорт состоит из двух фаз: «присоединение» и «ведение». В первой части гипнотизер «присоединяется» методом копирования позы и дыхания, а во второй части — меняя позу и

дыхание, добивается схожих бессознательных изменений в позе и дыхании объекта, что и называется «ведением», т. е. гипнотизер фактически завершает формирование бессознательного управления объектом.

3) Подстройка к движениям объекта (жесты, мимика и т.п.)

Любые движения можно подразделить на большие (походка, жесты, движения головы или ног) и малые (мимика, мигание, мелкие жесты, подергивания или подрагивания). Лучше всего подстраиваться к жестам рук объекта с помощью движений своих пальцев. В этом случае следует отследить пальцами примерное направление движений рук объекта и сделать какую-то разницу в амплитуде; здесь нужна скорость реакции. Нельзя копировать движения рук объекта зеркально, следует намечать их, но не заканчивать. Например, объект почесал правой рукой лоб, а гипнотизер тут же поглаживает свой подбородок. Из мелких движений хорошо выбрать для подстройки мигание, этого никто не осознает. Следует мигать с той же частотой, что и объект, а потом резко прекратить мигать, что бы у объекта тоже прекратилось мигание, или закрыть глаза, чтобы объект сделал то же самое. Все это способствует возникновению гипноза.

При гипнозе наяву следует давать утвердительные команды (приказы), чтобы в самих приказах был посыл к действию, а не к размышлению над его необходимостью. Также следует акцентировать внимание объекта на его внутреннем мире, что предусматривает введение объекта в состояние определенного транса. Если транс не достигается, воздействуя на эмоции объекта вывести его из себя — и путем утвердительной команды внушить приказ к осуществлению команды.

Также необходимо помнить, что психика человека так устроена, что человек бессознательно не только готов подчиняться, но и испытывает желание делать это. Поэтому для удовлетворения подобного бессознательного желания человека (объекта) необходимо создать ему соответствующие условия. Для усиления эффекта подчинения следует сначала инициировать невроз, а после снять его. Объект должен бессознательно догадаться, что снимается его невроз (депрессия, страх, проч.) подчинением гипнотизеру. Любой человек в первую очередь слышит только себя, а если слушает других — то стремится услышать то, о чем думал (думает) сам. Таким образом происходит верификация новой информации с уже имеющейся в бессознательном человека, а значит цензура психики пропускает новую информацию, и она усиливая старую — участвует в дальнейшем программировании его поступков посредством рождения соответствующих мыслей и идей в психике (мозге) такого человека. Кроме того в течении некоторого времени после наступления раппорта выбранный нами объект манипуляции будет пребывать в состоянии повышенной суггестии (особенно усиливавшейся на фоне эмоций объекта, т.е. объекта, находящегося в состоянии аффекта), а значит преподнесенная в такой момент информация найдет благозвучный

отзвук в его душе, и после можно быть уверенным, что объект манипуляции выполнит установки манипулятора.

Можно подловить человека в состоянии погружения в собственные мысли (период размышления с самим собой на людях, время погружения в книгу, которую объект читает в общественном месте, состояние неуверенности в себе, и т.п.), и воздействовать на него, потому как в подобных ситуациях также снижен барьер критичности цензуры психики на пути информации, воспринимаемой с внешнего мира.

Основные правила погружения в гипноз наяву по Р.Брэгу (1992):

1. Будьте абсолютно уверены в своих силах.
2. Говорите громко и ясно, твердо, четко.
3. Смотрите в глаза своему партнеру. (Большое значение имеет взгляд гипнотизера. Нужно выработать «гипнотический взгляд».)
4. Максимально расслабьтесь.
5. Используйте местоимение «Я». (Я сейчас буду..., Я..., Я.).
6. Дайте установку на требуемое ожидание (скажите сначала, что вы хотите, затем почему это вам требуется). (Для того чтобы гипнотик был настроен на результат, которого вы от него хотите, ему нужно дать установку на требуемое ожидание. У некоторых людей получение установки дает обратный эффект. Т. е., если ему сказать: "Вас сильно тянет назад", он обязательно будет клониться вперед. Поэтому как вариант, установки типа: "Вы можете мне верить или не верить..." и т. д. Эти установки даются в расчете на тех, кто всегда действует наоборот.)
7. Никогда не извиняйтесь.
8. Не раздражайтесь, будьте спокойны и решительны. Не давайте втянуть себя в дискуссию. (Не вступайте в разговоры, не начинайте с шуток и прибауток, не устраивайте шумных дискуссий, не демонстрируйте наличие эмоций. Начинайте с бесстрастным выражением лица, с видом полной уверенности, без малейшей суеты. Говоря о гипнозе, не раскрывайте истинный механизм этого явления – желателен ореол таинственности. Нельзя показывать присутствующим, что гипнотизер такой же человек как и все люди с их обычными достоинствами и недостатками. Об этом люди могут узнать общаясь с вами при обычном разговоре. То есть вас просто могут рассекретить на бессознательном уровне, а значит вас уже не выручит ни магнетический взгляд, ни голос, ни таинственный вид.)
9. Не давайте оценку и не оскорбляйте испытуемого (Если Вы дали негативную оценку испытуемому, он может сосредоточить свое внимание на этой оценке, отвлечься и разрушить раппорт.)

10. Необходимо подкреплять слова реальным действием. (Без этого условия трудно проникнуть в подсознание. Следует следить за малейшими реакциями гипнотика и выдавать их за результат своего воздействия.)

Наступления состояния, когда человек готов к воздействию внушения можно заметить по следующим характеристикам изменения в его внешности (С.А.Горин, 1995):

1) расслабленность мышц лица и тела; лицо становится более симметричным, на лице разглаживаются складки и морщинки;

2) успокаивается и углубляется дыхание, возникает состояние психологического покоя (состояние безмыслия);

3) временно прекращаются произвольные движения, и человек замирает (сохраняет неподвижную позу, а часто и неподвижный взгляд с заметно расширенными глазами);

4) лицо розовеет или бледнеет, обмякает, кожа становится заметно более влажной, иногда появляются капельки пота;

5) на фоне общей расслабленности мышц можно наблюдаются непроизвольные, неосознаваемые и не имеющие сознательной цели, автоматические движения; эти движения бывают мелкими, вроде подрагивания или шевеления пальцев и кистей рук, а бывают и крупными — кивание головой, движения руками, вздрагивание всего тела;

6) почти прекращается слюноотделение.

Способом усиления воздействия является проговаривание вслух наблюдаемых у объекта изменений во внешности.

М.Эриксон (1994) предложил семишаговую модель суггестивного воздействия на психику человека:

1. Постараться поместить человека в удобную для него позу.

2. Сконцентрировать внимание гипнотизируемого на каком-либо внешнем или внутреннем процессе, объекте, мысли или воспоминании.

3. Построить свою речь так, чтобы разделить сознание и бессознательное гипнотика.

4. Сообщить гипнотизируемому о тех признаках транса или любых иных реакциях, которые гипнотизер у него наблюдает.

5. Дать гипнотику установку на «ничего неделании».

6. Использовать трансовое состояние гипнотика для целей гипнотизера.

7. Вывести гипнотика из транса.

Транс - естественное состояние (например, грезы наяву, размышления, молитвы, выполнение физических упражнений). По М.Эриксону (1994), гипнотический транс - это состояние психики, в котором психика наиболее способна к восприятию нового знания. Пациент сохраняет

полный самоконтроль. Эриксон практиковал наведение транса путем рассказ историй. Во время таких рассказов люди погружались в гипнотические состояния.

Методы определения глубины гипнотического транса (по В.В.Кондрашову, 1998)

1) Использовать классификацию Е.С.Каткова (1965).

2) Использовать процесс наблюдение.

Например: Неподвижность, глубокое, равномерное дыхание -- глубокий транс. Если человек поворачивается, шевелит рукой или ногой, совершает глотательные акты -- он не спит. Для определения степени гипнотического транса надо хлопнуть в ладоши. Если человек вздрогнет, значит, транс поверхностный. Если нет, но при выходе из транса на ваш вопрос ответит, что слышал хлопок – значит транс был, но не глубокий. При глубоком трансе человек ничего не помнит, не чувствует боли, перестает совершать глотательные движения, не покашливает, не чихает, и т.п.

Признаком наступления транса является:

-- расслабление мышц,

-- ослабление реакции на внешние шумы,

-- снижение пульса и частоты сердцебиения,

-- неподвижность или подергивание рук, дрожание век, вздрагивание,

-- замедление глотательного рефлекса,

-- изменение цвета лица (побледнение или покраснение),

-- разглаживание мышцы лица, особенно щек, лба, губ,

-- выступление капель пота на шее, лбу, ладонях

-- каталепсия (если поднять руку, рука останется висеть сама по себе длительное время без видимых признаков утомления).

Если пациент совершает редкие глотательные движения – транс или отсутствует, или поверхностный.

Для погружения человека в транс надо обладать жесткой волей. Воля укрепляется тренировками. Чем сильнее воля – тем легче подчинять людей, внушать им свои идеи, мысли, желания.

Погружению в гипнотический сон способствует все, что приводит к наступлению естественного сна. Поэтому легко погрузить в гипнотический сон человека, который хочет спать. При гипнотизации следует посадить человека в удобное для него положение сидя, лежа, полулежа и т.п., т.е. в ту позу, при которой он обычно легко засыпает. Наступлению гипнотического сна способствует тишина, полумрак (т.е. уменьшение потока раздражений, поступающих через слуховой или зрительные каналы), и тепло. При гипнотизации имеет значение поза гипнотизера, его

жесты, мимика, речь. Психическое воздействие начинается с момента, когда гипнотик увидел гипнотизера. В этом случае окружающая обстановка должна способствовать закреплению суггестивного настроения гипнотика. Перед началом сеанса важно объяснить гипнотику (с учетом его интеллекта) специфику гипноза. Важно уберечь его от излишнего страха, и убедить, что при гипнозе с ним ничего страшного не случится; что он будет контролировать ситуацию, и по желанию в любой момент сможет самостоятельно выйти из состояния гипнотического сна.

Кратко рассмотрим методы воздействия при гипнозе: на зрительный, слуховой, и кожный анализаторы. (И.И.Буль, 1974).

Воздействие на зрительный анализатор.

Наступления гипнотического сна наступает при утомлении внимания и через это засыпания. Для гипнотизации можно держать какой-то предмет (молоточек, ручку, собственный палец и т.п.) перед глазами гипнотика с указанием ему смотреть на предмет. Как вариант, можно заставить смотреть себе в глаза (при этом запрещено моргать). Предмет также можно легко вращать и т.п. После того как пациент, сидя в удобной позе фиксирует взгляд на указанном вами предмете, в качестве дополнительного средства рекомендуется произносить словесное внушение.

Воздействие на слуховой анализатор.

В этом случае используются раздражители слухового анализатора (шаманский бубен, стук колес поезда, шум ветра, морской прибой, тиканье часов и проч.). Также как и в предыдущем методе, для усиления наступления транса и глубины гипнотического сна, следует добавить словесное внушение.

Воздействия на кожный анализатор.

В этом случае используются пассы руками, которые могут усиливаться внушением словами.

При использовании словесного внушения следует обратить внимание, что формулы внушения должны быть короткими, произноситься уверенно и исключительно в повелительно-утвердительной форме. Запрещаются любые сомнения или сложные формулы. Пациент не должен задумываться над тем что вы сказали; он должен четко выполнять ваши установки и погружаться в транс. Гипнотик должен понимать о чем вы говорите и что вы у него вызываете.

В гипнозе важную роль играет воображение. А воображение зачастую основывается на том, что человек пережил в реальной жизни, или видел по телевизору, вообразил себе из чьих-либо рассказов и т.п. При этом следует помнить, что ваши слова должны походить на внушение. Поэтому во время счета следует говорить монотонным голосом, и желательно в ритме дыхания гипнотика; без резких выкриков, которые могут разбудить пациента, если он погружается в вызываемый вами гипнотический сон.

Антисуггестивный барьер -- негативная установка на гипноз. Антисуггестивный барьер связан с понятием внушаемости (контрвнушаемость). Контрвнушаемость избирательна (по разному проявляется как к разным гипнотизерам, так и зависит от разного содержания внушений, исходящих от одного и того же гипнотизера). В человеке свойству внушаемости противостоит контрвнушаемость. Внушаемость содействует формированию общественной психологии людей, внедрению в их психику сходных взглядов, убеждений, мнений, оценок, норм деятельности и поведения. Контрвнушаемость способствует формированию независимости от посторонних влияний.

Выделяют следующие виды контрвнушаемости.

1) Непроизвольная (степень недоверия, проявляющихся на бессознательном уровне во время внушения) и произвольная (включается при сопоставлении новой информации с уже имеющейся у человека информацией).

2) Индивидуальная (жизненный опыт человека) и групповая (зависит от состава группы, степени ее сплоченности и т. п.).

3) Общая (общая критичность личности в отношении любой новой информации) и специальная контрвнушаемость (критичность в отношении конкретного человека или конкретной информации).

Любой гипноз – это самогипноз.

Самогипноз (аутогипноз) -- это состояние повышенной внушаемости, во время которого происходит самокодирование. С помощью самогипноза можно погрузиться в глубины подсознания и избавиться от любого негативного образа мыслей и неадекватного представления о себе. Любой человек, практиковавшийся в самогипнозе, способен достичь любого профессионального успеха и изменить свое поведение. Самогипноз снимает стресс и содействует личностному росту.

Загипнотизировать человека без его желания – невозможно. В состоянии гипноза сохраняется связь человека с реальностью. По желанию он может сам выйти из гипноза. При гипнозе человек входит в гипнотическое состояние. Гипнотическое состояние - естественное состояние для каждого человека. В этом состоянии ощущается внутренняя гармония, покой, ощущение счастья.

Гипноз делится на гетерогипноз и аутогипноз. Аутогипноз – это самогипноз. В аутогипноз человек входит самостоятельно. В гетерогипноз – с помощью другого специалиста. Обучение самогипнозу происходит двумя способами:

- 1) под гипнозом (с помощью психотерапевта);
- 2) самостоятельно.

Гипноз характеризуется состоянием ощущения внутреннего покоя, счастья, гармонии, умиротворенности. Ученые доказали, что гипнотическое состояние является исключительно полезным для психического здоровья человека.

Гипноз, самогипноз, внушение, транс, саморегуляция – позволяют человеку общаться с собственным бессознательным, помогают другими глазами посмотреть на свои проблемы, разобраться в себе и в других людей, снять боль, стресс, депрессию, излечиться от многих болезней (особенно психосоматического характера), позволяют вернуть утраченные силы и запрограммировать себя на исключительный успех во всех делах. Мысль человека материальна. В мозге любая мысль прокладывает связи между нейронами, и программирует человека на совершения заданных мыслью действий. По схожей схеме осуществляется воздействие других людей. В этом случае образуется доминанта (очаговое возбуждение в коре головного мозга), подсознание человека получает психологическую установку, а в бессознательном психики формируется паттерн поведения. Таким образом – любая мысль программирует человека на совершение каких-либо действий. При самогипнозе – происходят самопрограммирование. При гетерогипнозе -- в роли «программиста» выступает другой человек. Такой человек в зависимости от его целей зовется или гипнотизер, или психотерапевт, или манипулятор, или педагог, или психолог, или, или, или...

Любой человек является хозяином своего счастья. Наука не приемлет мистики.

В конце 1990 года в городе Констанце, бывшей ФРГ, проходил 5-й европейский конгресс, посвященный применению гипноза в психотерапии и психосоматической медицине. Подавляющее большинство участников конгресса, специалисты-гипнологи, пришли к выводу, что гипноз и его эффекты не смогла объяснить ни одна из существующих научных школ, поэтому гипнолог должен строить свою практику, полагаясь на собственный опыт и врачебную интуицию. (В.В.Кондрашов, 2008).

Техника гипноза.

Методы погружения в гипнотический транс.

Предварительно следует провести беседу о безвредности и полезности гипноза. Рассказать о том, что гипноз не действует, если человек этого не хочет. Что по своему желанию человек может всегда выйти из гипноза².

Сами методы делятся на следующие:

1) Вербальный метод (словесный).

² Если находится в первой стадии, максимум во второй. Из третьей стадии, сомнамбулизма, самостоятельно выйти нельзя. Но к 3-й стадии предрасположены меньше 1% населения.

Усыпление происходит путем монотонного счета, во время которого даются установки на засыпание.

2) Аудиальный метод (слуховой).

Сначала дают послушать какие-то монотонные звуки (метроном, часы, стук колес поезда, шум прибора и т.п.), а после монотонным голосом дают внушения на засыпание.

3) Фракционный метод.

Идет последовательное погружение в гипнотический сон, а после выход из транса, и снова погружение. Таким образом достигается наибольшая глубина транса.

4) Метод пассив.

Усыпление с помощью движений рук (ладоней) вокруг тела (головы, туловища).

5) Метод утомления зрения.

Заставляют пристально и неотрывно смотреть на какой-то предмет (пальцы, ручка, молоточек, точка на стене и проч.) Дополняют – монотонным внушением на засыпание.

6) Мгновенный метод.

Применяют к сильно внушаемым людям. После слов «сейчас я прикоснусь к вам и вы уснете», прикасаются и человек засыпает.

7) Заочный метод.

По фотокарточке и т.п. Действует на всех внушаемых лиц.

8) Во время ночного сна.

Возможен только при установлении раппорта со спящим. Раппорт устанавливается если спящий отвечает однозначными ответами («да»-«нет») на вопросы гипнолога. В таком состоянии можно и внушить спящему определенную установку.

9) Шоковый.

Засыпания наступает мгновенно, в результате неожиданного раздражителя ЦНС (напр., яркий свет, удар в гонг и др.), одновременно с директивной командой: «Спать»!

10) Метод поднятия руки М.Эриксона.

В положении сидя, после медленного поднятия руки до касания лица и затем такого же медленного опускания руки пациент погружается в состояние транса.

11) Гипервентиляционный метод.

После максимально мощного и частого дыхания ртом наступает состояние транса.

12) Многие другие методы.

Психотехнология гипносеанса.

Гипнотизер усаживает гипнотика в удобное положение: сидя, полулежа, лежа. Гипнотизер стоит справа. Говорит:

-- Сядьте удобно, расслабьтесь, успокойтесь.

-- Ни о чем постороннем больше не думайте, внимательно слушайте мой голос, и строго выполняйте все мои команды.

Гипнотизер накладывает левую руку на затылок, а правую на глаза, и говорит:

-- Закройте глаза.

-- Расслабьте слегка шею, и опустите голову на грудь. Сеанс начался, поэтому не разговаривайте, глаза не открывайте, отдыхайте.

После этого гипнотизер снимает руки с головы и выполняет процесс кодирования.

Выход из гипноза:

Гипнотизер говорит:

-- Сделайте глубокий вдох – выдох.

Затем гипнотизер накладывает левую руку на затылок, а правой, пальцами, слегка дотрагивается между глазами гипнотика, затем одновременно со словами: «Внимание на мой голос! Откройте глаза!» делает легкий тычок пальцами.

После этого – нейтральные (влево – вправо) пассы руками в области лица (воздух, воздух).

Слова: «Все ли в порядке, как Ваше самочувствие?»

Ниже мы приводим различные примерные варианты погружения в гипноз, выход из гипноза, а также формулы кодирования. Следует помнить, что в каждом индивидуальном случае как вход в гипноз, выход из гипноза, и особенно формулы кодирования могут и должны различаться. Но общая структура должна сохраняться похожей на нижеприведенные тексты.

Вход в гипноз.

1-й вариант (погружение в легкую стадию гипноза)

-- Сядьте удобно... Расслабьтесь... Успокойтесь...

-- Ни о чем постороннем больше не думайте. Внимательно слушайте мой голос и строго выполняйте все мои команды.

-- Закройте глаза!

-- Расслабьте слегка шею и опустите голову на грудь. Сеанс начался. Поэтому не разговаривайте, глаза не открывайте, отдыхайте!

2-й вариант (средняя стадия)

-- Сядьте удобно... Расслабьтесь... Успокойтесь...

-- Ни о чем постороннем больше не думайте. Внимательно слушайте мой голос и строго выполняйте все мои команды.

-- Закройте глаза! Расслабьте слегка шею и опустите голову на грудь. Сеанс начался, поэтому не разговаривайте, глаза не открывайте, отдыхайте!

-- Сейчас я буду считать. Сосредоточьтесь на тех ощущениях, которые я буду у вас вызывать при счете до десяти. При цифре десять – уснете!

--Раз! Все внимание на правую руку,-- она становится тяжелой.

--Два! Вы все четче чувствуете тяжесть правой руки.

--Три! Левая рука становится такой же тяжелой. Вы чувствуете это.

--Четыре! Обе руки тяжелые и начинают все больше теплеть.

--Пять! Обе руки теплые. Вы чувствуете это.

--Шесть! Вы все больше погружаетесь в состояние гипнотического сна. Отдыхаете.

--Семь! Все тело становится теплым. Вам хорошо. Вас охватывает чувство приятного комфорта.

--Восемь! Ничего нет кроме моего голоса! Вы хорошо слышите мой голос и полностью мне подчиняетесь.

--Девять! Непреодолимое желание спать. Сейчас я назову цифру 10, и вы уснете!

--Десять! Спите! Спите крепче!

3-й вариант (глубокая стадия)

-- Сядьте удобно... Расслабьтесь... Успокойтесь...

-- Ни о чем постороннем больше не думайте. Внимательно слушайте мой голос, и строго выполняйте все мои команды.

-- Закройте глаза!

-- Расслабьте слегка шею и опустите голову на грудь.

-- Сеанс начался, поэтому не разговаривайте, глаза не открывайте, отдыхайте!

-- Сейчас я буду считать. С каждым счетом вы все глубже будете погружаться в состояние гипнотического сна. Это целебный сон. Ваш организм хорошо отдохнет, ваши силы восстановятся, по окончании сеанса вы будете чувствовать себя посвежевшим и хорошо отдохнувшим.

-- Раз! Дремотное состояние усиливается. Мускулы становятся вялыми и расслабленными.

-- Два! Дыхание ровное, спокойное. Вы все время слышите мой голос, и полностью мне доверяете. Думайте только о покое.

-- Три! Все тише, все спокойнее в голове, во всех нервах, во всем теле. Дыхание становится медленным, спокойным. Сердце также бьется медленно.

-- Четыре! Все спокойней и спокойней. Вас все больше охватывает приятная усталость.

-- Пять! С каждым вашим вдохом все ритмичнее бьется сердце.

-- Шесть!

-- Семь! С каждым звуком моего голоса, с каждым вашим выдохом вы все глубже засыпаете.

-- Восемь! Ваше тело расслабляется.

-- Девять! Приятная сонливость. Мой голос действует на вас успокаивающим, усыпляющим образом.

-- Десять!

-- Одиннадцать!

-- Двенадцать! Дремотное состояние усиливается, сонливость нарастает, вам все больше хочется спать.

-- Тринадцать! Слово пелена опускается на ваши глаза. Веки делаются все тяжелее и тяжелее. Вы становитесь... Вы становитесь усталыми, вялыми, сонливыми.

-- Четырнадцать!

-- Пятнадцать! Веки тяжелеют все больше. У вас чувство тяжести во всем теле. Вы приятно утомляетесь. Вы чувствуете умиротворение и покой.

-- Шестнадцать! Чувство покоя все больше, все глубже проникает в голову. Возбуждение и заботы исчезают. Вы чувствуете как все тело становится тяжелым.

-- Семнадцать!

-- Восемнадцать!

-- Деятнадцать! Мыслей становится все меньше. Мысли становятся спокойными, медленными, вялыми. Мыслей становится все меньше и меньше; они путаются, временами они исчезают вовсе; дремотное состояние усиливается. Вы засыпаете. Засыпаете все глубже. Ваше тело приятно сковано, отяжелело, приятная сонная истома овладела вами. Нет сил двигаться, нет желания открывать глаза, хочется спать.

-- Двадцать! Дремотное состояние все усиливается... Нарастает... Спите... Спите глубже... Еще глубже... Спите... Спите... Спите...

Выход из гипноза.

Вариант 1 (выход из легкого гипноза).

-- Вдохните и выдохните!

-- Откройте глаза! (легкий тычок сложенными пальцами между бровей).

Спросить про самочувствие (надо чтобы пациент вышел из состояния гипноза, поэтому по состоянию ответа делается вывод).

Вариант 2 (выход из среднего гипноза)

-- Вздохните и выдохните!

--Через полминуты вы выйдете из состояния гипнотического сна!

--Сейчас я сосчитаю до трех и вы проснетесь!

--Раз! Освобождаются от сковывающего действия руки.

--Два! Освобождаются ноги и все тело.

--Три! Вы проснулись! Откройте глаза! Настроение и самочувствие отличное. Вы хорошо отдохнули. Живите счастливо.

Вариант 2.

--Слушайте меня внимательно!

--Сейчас я буду считать до пяти. Пока я буду считать – вы будете выходить из состояния гипнотического сна. При счете ПЯТЬ – вы проснетесь и почувствуете себя освеженным, бодрым, здоровым. Ничто беспокоить вас не будет.

--Раз! Вы хорошо отдохнули! Никаких неприятных ощущений нет.

--Два! Расслабленность проходит. Чувствуете себя энергичным, бодрым.

--Три! Голова ясная, все тело сильное, легкое.

--Четыре! Легкая прохлада заполнила ваше тело. Настроение отличное! Нет сонливости и нет усталости. Вы свежий и бодрый!

--Пять! Вы очень хорошо себя чувствуете! Вы отдохнули! Установки прочно закрепились в вашем подсознании. Теперь ваша жизнь будет еще лучше.

--Глаза – открыть!!!

--Вы веселы и здоровы! Живите счастливо!

Рассмотрим также и другие методы гипнотизации. (Брэгг, 1992).

Способ 1.

Посадить гипнотика в удобное кресло. Сесть напротив него так, чтобы ваши глаза были расположены выше уровня его лица.

Взять правой рукой за пульс левой руки гипнотика, свою левую руку положите на его правое плечо. Приказать смотреть в глаза, расслабиться, полностью довериться.

В течение 5 минут фиксируйте свой взгляд на его переносице.

Затем говорите с расстановкой:

- Вы чувствуете усталость

- Вас клонит ко сну, не сопротивляйтесь этому желанию

- Вы скоро уснете, но сон будет непродолжительным и полезным для вас
- После сна вы проснетесь бодрым и с хорошим настроением.

Снять свои руки. Подойти к гипнотику сзади и приказать закрыть глаза. Провести пальцами по его векам сверху вниз.

Через 5 минут несколько раз повторить: "Спите! Вы уже спите!"

Способ 2.

Поместить небольшой блестящий предмет (никелированный шарик, маленькое зеркальце и т. д.) перед глазами гипнотика на уровне лба напротив переносицы. Такое расположение блестящей точки вынуждает гипнотика сводить глазные оси в одну точку и за счет этого быстро наступает гипнотизация.

Способ 3.

Настройте гипнотика при помощи обстановки: мягкий свет, удобное кресло. Обратитесь к нему с предложением расслабиться, довериться, подготовиться ко сну. Поднесите свою раскрытую ладонь несколько выше уровня глаз на расстояние 8-12 сантиметров и предложите смотреть в центр ладони, не отвлекаясь ни на какие мысли. Вызовите поток тепла из ладони. За счет сильного напряжения глаз появится утомление и желание закрыть глаза. Через 3-5 минут применяйте формулы внушения:

- Через несколько минут вы погрузитесь в сон и будете слышать только мой голос
- Ваши веки тяжелеют
- Вам трудно сопротивляться желанию спать
- Желание спать нарастает
- Веки тяжелеют все больше и больше
- Вы не можете сопротивляться все нарастающему желанию спать.
- Сейчас я досчитаю до десяти, и вы заснете
- Один. Веки тяжелеют. Сонливость нарастает.
- Два. Вы будете спать и слышать мой голос.
- Три. Желание спать усиливается.
- Четыре. Вы расслабляетесь. Сонливость нарастает.
- Пять. Веки тяжелые, мышцы расслаблены.
- Шесть. Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете.
- Семь. Сонливость нарастает все сильнее.
- Восемь. Вы не можете сопротивляться желанию спать

- Девять. Вы засыпаете. Засыпаете. Засыпаете.

- Десять. Вы спите.

Способ 4.

Усадите гипнотика к столику (лицом к свету), на котором лежит лист бумаги с черной точкой диаметром 5 миллиметров.

Сядьте напротив него, возьмите его за обе руки у пульса. Потребуйте от гипнотика смотреть не отрываясь на черную точку.

Смотрите на лицо гипнотика, часто и внушительно приказывайте ему думать о сне.

Заметив то, что гипнотик с трудом удерживается от засыпания, скажите:

- Усните

- Я приказываю Вам уснуть.

Способ 5.

Усадите гипнотика спиной к тикающим часам. Лучше если это будут настенные часы с маятником. Станьте сзади гипнотика, положите обе руки на его голову так, чтобы средние пальцы рук были у висков. Прикажите ему закрыть глаза, ни о чем не думать постороннем кроме сна:

- Думайте только о сне

- Прислушивайтесь к тиканью часов

- Когда станете думать о постороннем, начните мысленно считать удары, маятника, думая только о сне

- Вы должны уснуть

- Вы уснете

При симптомах усталости начните левой рукой легкие тепловые поглаживания у левого виска, затем правой рукой легким движением закройте глаза.

Способ 6.

Гипнотизирование при помощи зеркала.

Усадите гипнотика в кресло. Поднесите к его глазам небольшое зеркало с приклеенной в центре черной точкой около сантиметра в диаметре. За головой гипнотика поместите источник света таким образом, чтобы отраженный зеркалом свет попадал ему в глаза. Дайте указание непрерывно смотреть на черную точку.

Возьмите левой рукой за пульс правой руки гипнотика, а правой медленно водите зеркалом перед глазами: вверх, вниз, вправо, влево. Слегка пожимая пульс, произносите с расстановкой:

- Я Вас гипнотизирую. Вы уснете

- Я заставлю Вас уснуть

- Ваш сон будет продолжаться только 10-15 минут, затем я разбужу Вас и это не повредит Вашему здоровью.

- Усните. Думайте о сне.

- Прошу Вас ни о чем не думать, не сопротивляться,

- Думайте только о сне!

При смыкании гипнотиком глаз, слегка потрите его виски своими мизинцами.

Способ 7.

Гипнотизация при помощи музыки.

Метод используется при сеансах коллективного гипноза и эффективно действует при определенной подготовительной работе.

Соответствующий настрой создается рекламой, афишей, внешним видом гипнотизера, небольшим вступлением, настраивающим присутствующих в зале на то, что сейчас начнется сеанс гипноза.

Гипнотизер должен успокоить присутствующих, заверив, что с ними ничего плохого не случится, наоборот, всем будет дана установка на общее оздоровление организма. Предлагается сесть поудобнее, расслабиться, закрыть глаза, сбросить весь груз забот и проблем и слушать только музыку и голос гипнотизера.

Включается не слишком громкая музыка.

На фоне музыки нужно с интервалом 2-3 минуты давать установки на засыпание, сказав: "Вы будете спать и слышать мой голос".

Способ 8.

Гипнотик лежит. Предложите ему закрыть глаза и расслабиться. Дайте ему следующую установку: "Я буду громко считать и усыплю вас под этот счет. По мере того, как я буду считать, вы должны попеременно открывать и закрывать глаза. Как только я скажу: "Раз" - вы на секунду откройте глаза и взгляните на меня, а потом снова закройте и так поступайте при каждом счете".

Начинайте медленный счет, глядя на гипнотика, чтобы открывая глаза он встречался с вами взглядом. Интервал между двумя числами – 5 секунд. Просчитав от 1 до 20 начинайте новую серию из двадцати цифре интервалом 15 секунд. Последующие серии проводите с тем же интервалом в 15 секунд.

Как правило, засыпание происходит уже во второй серии. Заметив, что открывание глаз происходит с трудом, начинайте проводить типовые внушения для установления раппорта:

- Теперь Ваши глаза должны закрыться

- Вы не можете держать их открытыми. Они закроются и вы будете спокойно, -спать слыша при этом мой голос.

- Закройте глаза. Вы теперь не можете их открыть.

- Пробуйте.

- Вы спите и слышите мой голос.

- Вы подчиняетесь моим приказам.

Способ 9.

Усадите гипнотика в удобное кресло, в котором голову можно опереть о спинку. Свет должен падать на гипнотизера.

Выше уровня глаз гипнотика на расстоянии 10-15 сантиметров поднесите 2 первых пальца и заставьте его пристально смотреть на них.

Предложите не бороться с сонливостью. Начинайте внушения обычным голосом.

Постепенно переходите на более глухой тембр голоса, говорите глуше и монотоннее:

- Вы чувствуете себя спокойно, удобно.

- Чувствуете вялость и сонливость.

- Вы чувствуете себя спокойно и удобно.

- Вас клонит ко сну.

- Ваше зрение затуманивается;

- Ваши веки тяжелеют;

- Вы чувствуете себя сонным, сонным, сонным;

- Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете;

- Вы крепко засыпаете, засыпаете;

- Вы спите, крепко спите.

Способ 10.

Поэтапный (фракционный) гипноз.

Этим методом достигается наиболее сильная гипнотизация. Гипнотика последовательно вводят в сон и выводят из сна. При этом каждый раз уточняют какие ощущения гипнотик испытывает на каждом этапе погружения в сонное состояние и используют эту информацию на последующем этапе.

Метод приемлем для тех, кто подсознательно сопротивляется внушению или иронически настроен. Такому человеку сначала нужно дать установку на то, что его вначале расслабят до ощущения приятного покоя.

Лучше всего начинать с произношения типовых расслабляющих и успокаивающих формул. Через три минуты вывести гипнотика из этого состояния, выяснить его самочувствие и сразу же заметить, что он получил ощущение приятного покоя, обратив внимание – что гипноз вызовет ощущения во много раз приятнее.

Сразу после этих слов нужно начать погружение в гипноз.

Через 3-5 минут гипнотика выводят с того уровня гипнотизации, которого он успел достигнуть, опять уточняются его ощущения, гипнотизер корректирует свои действия, дает подкрепление словом тех ощущения, которые уже успел испытать гипнотик и дает очередную установку, после которой начинает новую гипнотизацию.

Тема 3: Основы психической саморегуляции и аутотренинга.

«Вы все, вероятно, слышали о последствиях лишения сна. Последствия недостатка пищи, воды, кислорода, витаминов, физических движений тоже всем понятны. Менее понятна потребность в состоянии транса. Именно в трансе наше подсознание может произвести ту внутреннюю реорганизацию психики, в которой мы нуждаемся, чтобы приспособиться к столь быстро меняющейся в наше время действительности. Печально, что в настоящем индустриальном мире мы утратили многие ритуалы более примитивных обществ – церемонии с пением, танцами и мифологическими действиями, в результате которых у людей наступало состояние транса. Вновь обретая способность входить в состояние транса, мы становимся достаточно гибкими для того, чтобы глубоко измениться и тем самым приспособиться к жизни, проложить свой путь через переходное состояние к новому состоянию. Без транса мы остаемся жестокими и хрупкими, как умирающее растение. И тогда мы уязвимы и беззащитны, легко поддаемся влиянию других людей. Входя в состояние транса, вы присоединяетесь к целительному древнему миру вне зависимости от конкретной культуры».

Кондрашов В.В.

«... научно установлено, в состоянии внушенной дремоты или внушенного сна мозг лучше воспринимает слова производимого врачом внушения, они лучше закрепляются в мозгу, в силу чего оказывают длительное воздействие».

К.И.Платонов.

1. Теория саморегуляции и самокодирования.

1.1. Психические состояния.

- 1.2. ИСС, транс, самогипноз, аутоусуггестия, самопрограммирование.
- 1.3. Основные теории и техники аутотренинга, саморегуляции, самокодирования.
- 1.4. Кодирование и самокодирование.
- 1.5. Медитация.
2. Техника саморегуляции и самокодирования.
 - 2.1. Техника аутотренинга по Й.Шульцу.
 - 2.2. Модификации аутогенной тренировки.

Психика индивида представляет собой конгломерат различных состояний, от обычных (ОСС – обычное состояние сознания), до трансовых, или измененных состояний сознания (ИСС).

Наиболее характерны для психики человека три основных состояния: состояние бодрствования, состояние сна, и состояние измененного сознания (транс).

Следует обратить внимание, что сами по себе измененные или трансовые состояния довольно часто присутствуют во время ежедневного бытия человека. Например, в состоянии транса человек попадает при длительной езде в автомобиле, или будучи пассажиром общественного транспорта; состояние транса наступает при глубокой задумчивости; во время чтения увлекательной книги; в транс можно попасть во время танца, и т.п. Т.е. мы должны говорить о том, что состояние транса, или состояние измененного сознания, это вполне типичное и естественное состояние для любого человека.

При гипнозе подобное состояние вызывается искусственно (гипнотизером). Во время аутогипноза (самогипноз) в состояние транса человек попадает самостоятельно, путем мысленных самоприказов.

Получила широкую известность техника психической саморегуляции, известная также как аутотренинг, самогипноз, аутогипноз, самовнушение и т.п. За малым исключением это все суть одного и того же явления: самовнушения во время транса.

Как было установлено (В.М.Бехтерев, М.Эриксон, Л.П.Гримак, В.Л.Райков, В.Е.Рожнов, Т.Ахмедов, П.И.Буль, В.В.Кондрашов, М.Н.Гордеев, Р.Д.Тукаев и др.) в трансовых состояниях максимально повышаются способности человека к восприятию информации, к запоминанию такой информации, а значит и к обучению.

При саморегуляции и аутогенной тренировке происходит мышечное расслабление, погружение в транс, и самостоятельное (самоприказ) введение в мозг формул самовнушения. Происходит своего рода психокодирование.

На данный момент существуют множество различных техник саморегуляции (аутотренинга). Наибольшее распространение получила техника аутотренинга Й.Г.Шульца. Аутогенная тренировка

по Шульцу (1932) имеет две степени: высшую и низшую. Первая, низшая степень, начинается с расслабления мышц, вызывания чувства тяжести в конечностях, затем вызывания тепла, регулирование ритма сердца (управление сердечно-сосудистой системой), регулирование ритмом дыхания, ощущением тепла в солнечном сплетении и вызывание прохлады в области лба. Высшая степень – т.н. аутогенная медитация (создание трансовых состояний различного уровня).

Комплекс аутогенной тренировки (низшая стадия) по Шульцу включает шесть упражнений, которые выполняются в любой из трех поз:

- 1) т.н. «поза кучера» (сидя, голова слегка опущена вперед, кисти и предплечья свободно лежат на передней поверхности бедер, правая на левой, ноги свободно расставлены);
- 2) лежа (на спине, руки свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз);
- 3) полулежа (расслабленно в кресле, облокотившись на спинку, руки на передней поверхности бедер или на подлокотниках, ноги свободно расставлены).

Глаза закрыты.

Упражнения предваряются мысленным повторением самоприказов на расслабление мышц тела и общее спокойствие.

Последователи Шульца внесли в его метод различные модификации. Все возможные модификации касаются изменения техники вхождения в самогипноз (аутотренинг), но в целом повторяют общие принципы разработанные Шульцем.

В нашей стране методику Шульца стали применять с 50-х годов прошлого века.

Важным принципом аутотренинга является формирование самообучающего навыка. Человек должен научиться вызывать в себе состояние полного контроля собственного тела.

Техника саморегуляции по Шульцу (первая ступень):

1. Принятие одной из трех поз:

а) Поза кучера (положение сидя, голова слегка опущена, кисти и предплечья лежат на поверхности бедер ладонями вниз).

б) Положение полусидя (например, удобное кресло, облокотившись на спинку кресла, голова откинута назад, тело расслаблено, ноги в удобном положении).

в) Положение лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела.

2. Погружение в транс посредством расслабления и управления сердечно-сосудистой и вегетативной системами организма за счет мысленного повторения следующих фраз:

Первое упражнение.

а) Вызывание ощущения тяжести:

- «Моя правая рука тяжелая. Я чувствую это»³.
- «Моя левая рука тяжелая. Я чувствую это».
- «Обе моих руки тяжелые. Я чувствую это».
- «Мои ноги тяжелые. Я чувствую это».
- «Все тело тяжелое; я чувствую тяжесть в руках, ногах, и во всем теле».

Второе упражнение.

б) Вызывание ощущения тепла:

- «Моя правая рука теплая. Я чувствую это».
- «Моя левая рука теплая. Я чувствую это».
- «Мои обе руки теплые. Я чувствую это».
- «Мои ноги теплые. Я чувствую это».
- «Я чувствую тепло в руках, ногах, и во всем теле».

Третье упражнение.

в) Контроль ритма сердца:

- «Сердце бьется ровно, спокойно, ритмично».

Четвертое упражнение.

г) Контроль дыхания:

- «Я дышу совершенно спокойно».

Пятое упражнение.

д) Вызывание ощущения тепла в районе солнечного сплетения:

- «Мое солнечное сплетение излучает тепло».

Шестое упражнение.

е) Вызывание прохлады в области лба:

- «Мой лоб прохладен».

Далее идут необходимые установки, а после вдох--выдох и выход из транса. Показателем эффективности каждого упражнения являются соответствующие ощущения. (Например, при внушении тепла – ощущение тепла; при внушении чувства тяжести – ощущение тяжести).

Можно сократить формулу погружения в транс:

- «Моя правая рука тяжелая и теплая. Я чувствую это».
- «Моя левая рука тяжелая и теплая. Я чувствую это».
- «Обе руки тяжелые и теплые. Я чувствую это».
- «Все тело расслаблено, тяжелое и теплое».
- «Дыхание легкое и спокойное».

³ Для левшей – начинать с левой руки.

-- «Сердце работает ровно, ритмично».

-- «Лоб прохладен».

-- «Я отдыхаю».

Выход из транса – мысленный счет до трех, глубокий вдох и выдох, открываем глаза, и делаем ритмичные пассы руками на себя (для притока воздуха-кислорода). Во время аутогенного погружения в транс наблюдается торможение участков коры головного мозга, а значит чрезвычайно возрастает внушаемость, и подаваемые в этот момент (момент нахождения в трансе) формулы самовнушения (самоприказы) четко усваиваются подсознанием, формируя установки, переходящие в последующем в паттерны поведения.

Курс обучения по системе Шульца рассчитан в среднем на три месяца. На отработку каждого упражнения уходит около 2 недель тренинга с интенсивностью два раза в неделю по 10-15 минут под руководством специалиста, плюс ежедневные (утром, после пробуждения, и вечером, перед сном) самостоятельные упражнения.

Освоившие аутогенную тренировку (саморегуляцию) способны:

1) В нужный момент снять физическое и психическое напряжение (необходимо для профилактики переутомления, неврозов и психосоматических заболеваний).

2) В короткий срок восстановить силы.

3) Самостоятельно регулировать многие функции организма (кровообращение, частоту сердечных сокращений, и т.д.)

4) Вызывать анестезию (обезболивание).

5) Развивать внимание, память, воображение, и т.п.

6) Избавиться от нежелательных «привычек» (истерия, алкоголь, табакокурение, и др.).

7) И многое, многое другое.

Глубину аутогенного погружения делят на три фазы. В первой фазе пациент ощущает тяжесть, тепло, истому, разлившуюся по всему телу. Вторая фаза характеризуется ощущением телесной легкости, невесомости, причем нередко возникают нарушения схемы тела. Третью фазу можно характеризовать как «исчезновение тела». (Б.Д.Карвасарский, 2000).

Аутогенная медитация по Шульцу (вторая, или высшая, ступень) включает в себя упражнения, которые вызывают катарсис (самоочищение). К упражнениям второй (высшей) ступени -- аутогенной медитации по Шульцу – следует приступать после того, как пациент может в течении часа концентрироваться на чем-либо (т.н. состояние аутогенного погружения). Во время такого погружения возникает визуализация (видение вымышленных образов, цветных пятен и проч.). следует научиться произвольно вызывать визуализацию даже при помехах (радио, яркий свет, шум и т.п.)

Первое упражнение. Фиксация спонтанно возникающих цветовых представлений.

Выполняется после прохождения шести упражнений первой (низшей) ступени. Задача: визуализация цветных образов (горная вершина, луг, море, и т.п.)

Второе упражнение. Вызывание определенных цветовых представлений, «видение» заданного цвета.

Задача: визуализация заданного цвета. Кроме того – чувство цвета (напр., фиолетовый – покой, черный – печаль, и т.п.; заметим – у всех цветовые характеристики могут быть различны).

Третье упражнение. Визуализация конкретных предметов.

Задача: визуализация конкретного образа (цветок, свеча, книга и т.п.). Цель – визуализация себя.

Четвертое упражнение. Сосредоточение на зрительном представлении абстрактных понятий, таких как «совесть», «счастье», «удача» и т. п.

Задача: визуализация образов абстрактных понятий.

Пятое упражнение. Концентрация «пассивного внимания» на произвольно вызываемых, эмоционально значимых ситуациях.

Задача: визуализация ощущений при мысленной концентрации на вызывании конкретных образов (напр., ощущения, возникающие если смотрим на горную вершину и т.п.)

Шестое упражнение. Вызывание образов других людей.

Сначала – незнакомых, потом знакомых. Задача: сделать образы знакомых людей нейтральными (т.е. не окрашенными вашими установками и эмоциями).

Седьмое упражнение. Ответ своего подсознания на произвольно задаваемые вопросы. Ответ приходит в виде образов. После чего происходит катарсис (очищение).

Однако на наш взгляд, вполне можно остановиться на первой ступени, т.к. упражнения второй ступени методики Шульца (без контроля врача) могут привести вместо излечения к тяжелым психическим расстройствам.

Система, созданная Шульцем (как и другие системы саморегуляции--аутотренинга--аутогипноза--самовнушения), способны творить поистине чудеса, т.к. программируют человека, и он в итоге становится таким, каким хочет (согласно формулам самовнушения). С помощью саморегуляции становится возможным: улучшить сон, повысить сопротивляемость к стрессовым состояниям, за счет повышения резервных возможностей организма излечиться от простудных заболеваний, улучшить и развить память, силу, волю, характер, интеллект, концентрацию внимания, увеличить или уменьшить объем мышц, вес тела и т.п., практически все что угодно. Аутотренинг (саморегуляция) является фактически самой эффективной психотерапевтической методикой, т.к. помимо прочего, позволяет эффективно избавиться от страха, сомнений,

неуверенности, и т.п. симптоматики, свойственной т.н. малой психиатрии (пограничным состояниям). Психофизиологически подобное объясняется следующим образом. Расслабление мышц (основная составляющая саморегуляции, расслабление -- главное необходимое условие для погружения в транс) способствует переводу организма человека в дремотное состояние. Во время расслабления нервная система готовится к отдыху. Отдых – переходное состояние между бодрствованием и сном. Отдых – это умение расслабляться. Напряжение возникает в мозге как реакция на стресс. Импульсы, поступающие в головной мозг, проходят через спинной мозг, связанный бесчисленными нервными волокнами с каждой частью тела. Нервная система человека имеет жизненно важное значение для организма. Ощущения поступают в мозг и вызывают мгновенную реакцию определенных частей тела. Когда мышцы получают сигнал от мозга, они импульсивно сжимаются и напрягаются, сдавливая нервные волокна. Без расслабления напряжение остается в мышцах, окружающих нервные волокна. Длительное напряжение вызывает нервозность и приводит к психосоматическим заболеваниям. Поэтому очень важно уметь расслабляться, отдыхать. Одним из вариантов отдыха – во время саморегуляции (аутотренинга). Однако перед нами не просто отдых, а перевод организма в третье из распространенных психических состояний: состояние транса, или ИСС (первые два – бодрствование и сон). В этом состоянии (напоминающим по своим характеристикам гипноз, состояние во время гипноза) за счет разлитого торможения в коре головного мозга, наблюдается повышенная внушаемость. Внушаемость в данном случае – исключительная восприимчивость к словам гипнотизера. В случае саморегуляции человек программирует сам себя, поэтому и слышит в данном случае он только свои слова. Чтобы не сбиться и не запутаться, рекомендуется фразы строить максимально короткими, можно записывать на первое время (или надиктовывать на магнитофон).

Таким образом, после погружения в транс – можно или просто отдыхать (наступает восстановление организма), или давать формулы самовнушения, направленные на улучшение, например, памяти, воспитания воли, характера и т.п. При этом существует обязательное правило: формулы самовнушения работают только при достижении транса (необходимо чтобы отключилась цензура психики). Только в таком состоянии ваши слова будут кодировать мозг, а значит наступит эффект психопрограммирования.

Формулы самовнушения рекомендуется повторять несколько раз. При этом необходимо максимально отключить контроль мозга (т.е. не надо специально считать сколько раз вы произнесли блок формул самовнушения). В качестве варианта абстрагирования и для того чтобы иметь представление о счете, можно перебирать четки или если нет четок – узелки на платке, и т.п.

Необходимо помнить важное правило: какие-то рекомендации необходимы лишь на начальное время овладения методом саморегуляции. Далее каждый может внести необходимые

коррективы, уже в контексте собственных ощущений и осознания ситуации психической саморегуляции (самогипноза, аутотренинга, самокодирования и т.д.).

Говоря об эффективности психической саморегуляции, следует добавить, что наиболее важной причиной использования аутотренинга является то, что человек делает подобное самостоятельно (т.е. полагается в т.ч. и на собственную психофизиологию, на свой организм). Еще одна особенность эффективности психической саморегуляции – ее доступность для овладения и необходимость использования. Необходимость объясняется тем, что в процессе жизни человек накапливает стрессы. Методы психической саморегуляции позволяют регулировать мышечное напряжение (показателем отрицательных эмоций является мышечное напряжение), вызывая расслабление мышц, а значит и уменьшения соматического компонента отрицательных эмоциональных переживаний. И как общий результат – внутреннее психическое равновесие.

Нервная система человека представляет собой саморегулирующуюся биологическую систему. Нервная система состоит из ЦНС и вегетативной нервной системы. Через ЦНС человек отдает самоприказы (волевые усилия: встать, сесть, лечь и т.п., т.е. управляет поперечнополосатой мускулатурой). Вегетативная нервная система регулирует питание тканей, кровеносные и лимфатические сосуды, обмен веществ и т.п. Самоприказ (например, установку «моя правая рука теплая») можно усилить мысленным представлением соответствующего образа (например, ванна с теплой водой, и погружаемая в эту ванну рука). Ощущение покоя при саморегуляции осуществляется за счет воздействия на центральную и вегетативную нервную системы. В первом случае мы отдаем приказ мозгу. Во втором, вызываем расширение периферических кровеносных сосудов (за счет прилива тепла к конечностям). Все это усиливает чувство покоя, а перераспределение крови в организме (за счет вызывания тяжести и тепла) оказывает влияние на мозг (в коре головного мозга, как мы заметили, наблюдается разлитое торможение. Состояние покоя при трансе напоминает состояние сонливости после очень сытого обеда.

Итак, при саморегуляции, важной первоначальной фазой является расслабление мышц и расширение сосудов. Второй фазой является мысленное представление состояния покоя (можно представить лес, рощу, горную реку, водопад и т.п.). Третьей фазой является самокодирование (самопрограммирование), т.е. собственно установки, мысленные самоприказы. И четвертая фаза – выход из состояния транса (самогипноза).

Заниматься психической саморегуляцией (самовнушением, самопрограммированием, самокодированием, аутотренингом) можно и под музыку. В этом случае рекомендуются следующие произведения: Бетховен – «Лунная соната»; Бах – «Скерцо» из «Сюиты для флейты и струнного оркестра N 2»; Моцарт – «Симфония N 40 соль-Минор»; Штраус-мл. – «Сказки Венского леса»; Бетховен – «К Элизе»; Бизе - Увертюра к опере «Кармен»; Бетховен – «Менуэт»; Моцарт –

«Маленькая ночная серенада»; Чайковский – «Итальянское каприччио»; Россини – «Танец»; Григ – «Норвежский танец № 2»; Альбснис – «Малагуэнья»; Вивальди – «Весна» из цикла «Времена года»; Шуберт – «Форель» - четвертая часть Квинтета Ля-Мажор; Моцарт – «Менуэт»; Бах – «Мелодия на струне соль» и др.

Для облегчения процесса обучения психической саморегуляции следует помнить основные правила:

- 1) Каждая ваша фраза должна мысленно подкрепляться вызыванием соответствующего образа.
- 2) Фразы должны быть короткие; их следует произносить медленно, про себя (в случае если отвлекают посторонние мысли или шумы – можно произносить полупрошепотом).
- 3) Обязательно сохранять общую структуру саморегуляции: принятие удобной позы, чувство покоя, вызывание тяжести и тепла плюс образное представление (для усиления расслабления мышц тела), четкое произнесение самоустановок внушения (т.е. непосредственный ввод в мозг после погружения в транс приказов того, каким вы хотите стать), и выход из транса (завершающий этап саморегуляции).

Кодирование – жесткое императивное внушение. Выполняется кодирование как в обычном, бодрствующем состоянии сознания, так и в трансе. Различают: кодирование наяву, кодирование в трансе, кодирование в просоночных состояниях и во сне, кодирование опосредованное (заочное), кодирование с отставленным эффектом, фракционное (прерывистое) кодирование, кодирование с применением специальных процедур или препаратов и др.

Два вида кодирования - индивидуальное и коллективное.

Текст кода должен начинаться и заканчиваться определенными психотехническими фразами. Меняется только содержание «кода». Кодирование следует строить в зависимости от внушаемости объекта. (У кого-то слова сразу отложатся в подсознании в виде установок, с кем-то потребуются предварительная подготовка, направленная на повышение внушаемости).

Самокодирование эффективней кодирования, т.к. человек всегда доверяет только себе. Самокодирование – изменения себя. Первый шаг - пересмотр всего, что уже было запечатлено в сознании. Это дает возможность начать жизнь заново. Второй шаг - приобретение новых привычек. С помощью саморегуляции и самокодирования становится можно программировать мозг, а значит формировать условный рефлекс (привычку). Условный рефлекс - это закрепленная реакция организма на внутренний или внешний сигнал. Условные рефлексы вырабатываются путем многократного повторения и без регулярного подкрепления постепенно угасают. Человеческая мысль также является сигналом, формирующем условный рефлекс. Условный рефлекс - это основа любой привычки. Закрепление рефлексов происходит быстрее, если к ним подключаются эмоции.

Условный рефлекс (привычка) может закрепиться даже после одного действия, если подкреплена сильными эмоциями. Привычки участвуют в формировании личности человека. С помощью самокодирования можно программировать любую личность, т.е. стать таким, каким вы хотите.

Самокодирование – мысленное повторение самоприказа (самоустановки).

Существует пять основных компонентов самогипноза:

- 1) Мотивация.
- 2) Релаксация.
- 3) Концентрация.
- 4) Воображение.
- 5) Самовнушение.

Для самопрограммирования необходимо иметь хорошее воображение. Воображение следует постоянно развивать (самосовершенствовать). Все люди играют роли, перешедшие от детства, поэтому человек становится таким, каким он сам себя представляет.

С помощью самокодирования (самопрограммирования) задается модель того образа, к которому человек стремится. Поэтому очень важно иметь представление того, каким вы хотите стать. Для этого необходимо развивать воображение. После самопрограммирования изменится жизнь человека, потому что жизнь – это самопрограммирование. Поэтому таким, каким человек хочет стать – таким он и станет.

Невроз и прочая симптоматика мешает человеку достигнуть совершенства. С помощью кодирования можно полностью избавиться от любых страданий. Надо помнить, что любые сомнения – отрицательно программируют психику. Это сказывается на мыслях, поступках и внешних обстоятельствах. Мысль человека – программирует мозг. Поэтому уверенность – притягивает успех, и внешние обстоятельства жизни в таком случае подстраиваются под человека.

Психикой и судьбой руководит мозг. Следует отдавать в этом полный отчет и не верить в мистику.

Мысли человека формируют в подсознании установки, которые переходят в паттерны поведения. Поэтому отрицательные мысли программируют человека на неудачи в его жизни, а положительные мысли -- притягивают только благоприятные для человека обстоятельства и жизнь его улучшается.

Наибольший эффект психическая саморегуляция и аутогенная тренировка оказывает при лечении неврозов, психосоматических расстройств, и заболеваний, проявления которых связаны с эмоциональным напряжением (тревожность, беспокойство). Отмечена эффективность при бронхиальной астме, при гипертонической болезни, при стенокардии, лечении остаточных явлений черепно-мозговых травм, при логоневрозе. Противопоказаниями для применения аутогенной

тренировки являются состояния неясного сознания и бреда. Низкая эффективность отмечается при лечении психастении. (Б.Д.Карвасарский, 2000).

Прежде чем будем рассматривать различные примеры саморегуляции и формулы самокодирования, скажем пару слов о медитации.

Медитация – это состояние покоя. Наиболее глубокая фаза состояния покоя – состояние безмыслия, состояние пустоты (т.н. пустотность сознания). Это состояние, когда человек ни о чем не думает. Наиболее удобная поза для медитации – та, которая удобна. Основное требование для медитации – удобная поза, состояние покоя, объект сосредоточения (т.е. нужно иметь перед глазами (куда направлен взгляд) что-то красивое (ручей, водопад, горный поток, берег моря и т.п.; если дома – картина, фотография красивой женщины, и т.п.), и ни о чем не думать (состояние отрешенности). Считается лучшее погружение в медитацию – если глаза открыты. Но если перед взглядом нет ничего красивого – глаза можно закрыть. Через 10-15 минут неподвижного созерцания отключаются т.н. «окна» (т.е. человек перестает что-то ощущать, чувствовать, слышать и т.п.) В таком состоянии отключается левое полушарие мозга, и активируется правое. Могут появляться картины из детства, или что-то, что человека когда-то взволновало. Это человек может видеть как во сне, как красивый сон. Через час, час двадцать, замирает и правое полушарие. Наступает состояние дао (Китай), туля (буддисты), нирваны (Индия), сатори (Япония), в науке это называется инсайт, т.е. просветление, т.е. это состояние когда замирают обе психики, когда появляются сверхъестественные знания, т.е. приходят ощущения что ты знаешь все... К такому состоянию стремятся все мистики мира.

С точки зрения науки – медитация – это игра воображения, т.е. информация, которая пришла во время т.н. просветления – пришла к вам из вашего мозга. Сравнивая медитацию и саморегуляцию, скажем что общим является погружение в транс (т.е. приятные ощущения снятия напряжения и временный уход от реальности). Причем, те, кто имеют некоторый опыт в медитации, легче поддаются гипнозу и самогипнозу (саморегуляции). А отличие – медитация помогает человеку уйти от проблем, а с помощью самокодирования (самогипноза, саморегуляции) можно эти проблемы решить. Ключ к любым успехам человека находится внутри человека, в его мозге (психике). Поэтому человек сам формирует собственную судьбу, программируя себя на результат. Т.е. природой человека управляет мозг, а не какие-то сверхъестественные силы (как считают некоторые невротики или малограмотные люди). И это следует понимать и использовать природу трансового погружения для самопрограммирования и исключительного самосовершенствования.

Возвращаясь к саморегуляции, еще раз обратим внимание, что тексты психической саморегуляции могут быть различны. Причем отличаться как текст ввода в транс (самопогружения), так и текст установок (для ввода информации в мозг).

Метод Шульца является наиболее простым и эффективным. В последующем учеными были внесены различные собственные усовершенствования в методику Шульца. Рассмотрим различные модификации.

Модификация аутогенной тренировки низшей ступени. (по Б.Д.Карвасарскому, 2000 и В.С.Лобзину, М.М.Решетникову, 1986).

1) Модификация Мюллера-Хегеманна (1957).

Мюллер-Хегеманн ввел несколько дополнительных формул, а именно: «Лицевые мышцы совершенно расслаблены», «Челюсть отвисает свободно вниз», «Язык совершенно тяжелый» — перед формулой «Лоб приятно прохладен» и «Обе кисти рук совершенно тяжелые» — после формулы «Обе руки совершенно тяжелые».

Расслабление мышц лица и кистей рук способствует более глубокому аутогенному погружению. Автор вносит изменения и в третье упражнение. При его выполнении больной должен представить себе левую руку наполняющейся струящимся теплом от пальцев левой кисти до плечевого сустава. В дальнейшем он «переливает» это «накопленное в левой руке тепло» в левую половину грудной клетки, ощущает его струящимся по сердцу и так добивается рефлекторного расширения коронарных сосудов.

2) Модификация Клейнзорге и Клумбиеса (1965).

Авторы разработали технику тренировки, нацеленную на органы. После завершения общего курса авторы разделяют больных на группы по определенным синдромам. Комплекуются следующие группы.

Группа «голова». Показания: вазомоторные головные боли, мигрень, синдром Меньера, расстройства активного внимания. Акцент делается на 6-м упражнении аутогенной тренировки: «Лоб приятно прохладен, голова ясная, свободная, свежая, она может сосредоточиться на любой мысли» и т. п.

Группа «сердце». Показания: стенокардия, кардиологический синдром, нарушение сердечного ритма. Акцент — на 2-м и 3-м упражнениях. Терапевтическое действие основано на рефлекторном расширении венечных сосудов при расширении кожных сосудов левой руки.

Группа «живот». Показания: спазмы мускулатуры органов брюшной полости, гастралгия, дискинезия желчных путей, слизистый и язвенный колит. Акцент — на 5-м упражнении. Авторы заменяют формулу Шульца «Солнечное сплетение излучает тепло» на «Приятное тепло разливается в моем животе».

Группа «сосуды». Показания: нарушения периферического кровообращения, гипертоническая болезнь в неврогенной стадии. Упражнения построены на основе первых двух упражнений аутогенной тренировки.

Большое значение придается формулам общего спокойствия.

Группа «легкие». Показания: психогенные диспноэ, бронхиальная астма (вне приступа), начальные степени эмфиземы. Тренировка проводится в положении лежа, при открытых окнах. Вводится формула: «Мне дышится совсем легко».

Группа «покой». Показания: нарушения сна и эмоциональные нарушения. Тренируются в положении лежа. Специальные упражнения направлены на расслабление скелетной мускулатуры (частью заимствованы из комплекса прогрессирующей мышечной релаксации). Транквилизация достигается также косвенно — представлением картин, эмоционально приятно окрашенных (пейзажей и т. п.).

3) Модификация К.И.Мировского и А.Н.Шогама (1963).

Мышечная релаксация исключается, поскольку снижение артериального давления противопоказано. В формулы вводятся слова, имитирующие выраженные симпатомиметические сдвиги (озноб, «гусиная кожа», холод и т. п.). Тренировка заканчивается энергичной мускульной самомобилизацией. Текст тренировки: «Я совершенно спокоен. Все мое тело расслаблено и спокойно. Ничто не отвлекает. Все безразлично мне. Я чувствую внутреннее успокоение. Плечи и спину обдает легкий озноб. Будто приятный, освежающий душ. Все мышцы становятся упругими. По телу пробегают "мурашки". Я — как сжатая пружина. Все готово к броску. Весь напряжен. Внимание! Встать! Толчок!»

4) Мобилизирующие, активирующие упражнения, вызывающие симпатомиметические сдвиги, используются также А.В.Алексеевым (1969) и Л.Д.Гиссенем (1969), предложившими «психорегулирующую тренировку» для подготовки спортсменов.

В основе психомышечной тренировки по А.В.Алексееву: умение расслабляться, умение представлять формулу самовнушения, умение удерживать внимание и умение воздействовать на себя словесными формулами. Вначале идет расслабление рук, потом других групп мышц. На вдохе мышцы напрягаются, затем следует задержка дыхания с удержанием мышечного напряжения, и выдох с расслаблением мышц. Упражнения сопровождаются словесными формулами. После рук подобное расслабление прodelывается с мышцами лица, шеи, ног, туловища. По завершении следуют формулы успокоения.

5) Модификация М.С.Лебединского и Т.Л.Бортник (1965).

Это сокращенный вариант аутогенной тренировки, приспособленный для стационара. Продолжительность курса — 1 месяц (вместо 3). Срок лечения уменьшается за счет удлинения каждого сеанса в начале лечения до 30 минут. Пациент занимается ежедневно 1 раз с врачом и дважды самостоятельно. Каждое упражнение усваивается за 3 дня. Срок лечения уменьшается и

благодаря расширению формул. Например, формула мышечной релаксации: «Я чувствую тяжесть в правой руке, в плече, предплечье, пальцах. До самых кончиков пальцев правой руки чувствую тяжесть». Возникновению ощущения тепла в области солнечного сплетения способствует представление о проглатывании слюны и разливающимся тепле в области пищевода и желудка. Срок лечения сокращается и благодаря усилению гетеросуггестивного момента аутогенной тренировки: пациенты повторяют про себя формулы, которые врач произносит несколько раз. Перед началом работы с каждой формулой и при переходе от одной формулы к другой звучит расширенная формула спокойствия: «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Спокойно и ритмично дыхание. Ритмичен пульс. Сердце бьется ровно и спокойно».

6) Репродуктивная тренировка (модификация А.Г.Панова, Г.С.Беляева, В.С.Лобзина, И.А. Копыловой, 1980).

Используется сенсорная репродукция — преднамеренное воспроизведение ощущений. Репродуктивная тренировка включает подготовительные психотерапевтические мероприятия (изучение личности больного и определение основных методов психотерапевтического воздействия), предварительные упражнения (дыхательная гимнастика, идеомоторная и релаксирующая тренировка мышечного аппарата) и собственно обучающий курс аутогенной тренировки. Репродуктивная тренировка объединяет в единой технике приемы, заимствованные из многих источников. Большое внимание в этой модификации уделяется так называемой «маске релаксации» — упражнению, с которого начинается курс аутогенной тренировки: «Мягко опустить веки, свести взор кнутри и книзу на щеки по бокам носа, язык мягко приложить к корням верхних зубов изнутри (звук «Т»), дать нижней челюсти слегка отвиснуть, ощутив ее вес, и чуть выпятить ее вперед (звук «Ы»)».

Другой особенностью данной методики является введение в обучающий курс аутогенной тренировки дыхательной гимнастики, которая проводится по специально разработанным авторами схемам. Ритмичное форсированное дыхание понижает возбудимость некоторых нервных центров и способствует мышечной релаксации.

7) Техника самовнушения по А.М.Свядоцу -- А.С.Ромену.

Так же как и у Шульца авторами использовались короткие формулы самоприказов, произносимые в императивной форме. Основой аутогенной тренировки авторы считают самовнушение. В отдельных случаях А.М.Свядоц и А.С.Ромен рекомендуют использование безусловнорефлекторного подкрепления, например, сочетания слов самовнушения «Рука холодная» с опусканием руки в холодную воду. Перед началом занятий аутотренингом проводится курс подготовительных упражнений по регуляции мышечного тонуса, что, по мнению авторов, способ-

ствуется сокращению сроков усвоения метода. Обучающий курс проводится в форме гетеротренинга, формулы самовнушений произносятся врачом в императивной форме.

8) Коллективно-индивидуальный метод Г. С. Беляева.

Г.С.Беляев (1973) предложил интенсификацию процесса обучения аутогенной тренировке, а также индивидуализацию приемов самовнушения в зависимости от особенностей личности больного и имеющегося заболевания. Упражнения осваивались пациентами в процессе гетерогенных тренировок и закреплялись домашними занятиями после окончания стационарного курса или в амбулаторных условиях. Каждому больному назначались дополнительные упражнения с учетом особенностей и периода заболевания. Перед началом занятий Г.С.Беляев рекомендовалось не применять формулы общего успокоения, т.к. по его мнению, это может привести к дискредитации метода. Значительное место Г.С.Беляев отводил упражнениям, направленным на регуляцию дыхания. Также автор рекомендовал использовать формулы только утверждающего характера (без частицы «не»).

9) Регуляция мышечного тонуса по В.Стоквису.

Основным единственным элементом является релаксация. Стоквис сокращает длительность тренировок до 5—10 мин. Какой-либо постоянной системы упражнений в модификации Стоквиса нет, а направленность метода обуславливается конкретными проявлениями заболевания и индивидуальными особенностями личности пациента. Стоквис отмечает, что на первых этапах расслаблению препятствуют любые попытки концентрации внимания на содержании мыслительной сферы. Существенное внимание уделяется воспитанию у пациента ответственности за результаты лечения, подчеркивается важность отношений доверия между врачом и пациентом. Занятия проводятся в положении лежа, всегда в одно и то же время. Стоквис считает, что лучше пропустить занятие, чем перенести его на другое время. После формулы успокоения («Теперь я лежу совсем спокойно») пациент последовательно расслабляет мышцы плеч, предплечий, обе кисти, мышцы ног, живота, груди, головы, рта, носа, глаз, ушей, лица и затылка. Занятия проводятся индивидуально в форме гетеротренинга. Каждый пациент создает собственные формулы-намерения, которые зачитываются или произносятся врачом во время сеанса. Для усиления релаксации в процессе сеанса используется суггестивное воздействие, наложение рук, образные представления напряжения и расслабления мышц в сочетании с дыхательными упражнениями. Конечной целью релаксирующих упражнений считается расслабление мышц и расслабление «духа» в их единстве, после чего пациентом мысленно произносится: «Благодаря глубокому и полному расслаблению, представления, которые я сейчас вызываю, осуществляются». Окончание сеанса завершается так же, как при использовании гипнотического внушения: врач ведет счет, сопровож-

дая его суггестией (один — тяжесть уходит; два — глаза открываются и т. д.). Перед началом курса лечения Стоквис проводит пробы на внушаемость (опыт с маятником и т. п.).

10) Модификация д.м.н., проф. Л.П.Гримака⁴.

Текст первого упражнения содержит одинаковую для всех упражнений вспомогательную часть (вход и выход из аутогенного погружения) и специально выделенную основную часть. Тексты последующих упражнений содержат лишь основную часть, начинающуюся фразами, выражающими переход основной части предыдущего упражнения во вспомогательную часть последующего. Стандартные первое и второе упражнения разделены на две части и считаются самостоятельными. Общее число упражнений увеличивается до восьми. В каждом упражнении тренирующийся говорит себе «я», «мне», «мое» и т. д. для того, чтобы направить свою психику на необходимое действие. Текст читается медленно, с расстановкой и рассчитан на 15-минутное звучание.

Первое упражнение

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и психику.

2. Я никуда не спешу. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил все свои заботы. Я пребываю в абсолютном покое. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику. Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма охотно выполняет пожелания моего "Я".

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы лба, щек, губ. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Мои зубы не стиснуты, а кончик языка расположен у основания верхних зубов. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо – маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

⁴ По В.В.Кондрашову.

Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Моя правая рука стала тяжелой...

Правая рука стала тяжелой...

Рука стала тяжелой...

Стала тяжелой...

Тяжелой...

Я переключаю внимание на левую руку.

Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...

(Далее так же, как в предыдущем случае. Формулировка, укорачиваясь на одно слово, становится все более утверждающей.)

Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. (Пауза.)

7. В состоянии релаксации я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее... Появляется приятное мышечное напряжение. Оно устраняет излишнюю тяжесть в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, поднимаю руки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и легко вхожу в состояние бодрствования.

Второе упражнение

В этом и последующих упражнениях первые пять пунктов повторяются из первого упражнения. Изменения в тексте касаются только пункта 6.

6. Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. А сейчас я переключаю внимание на правую ногу. Я очень хочу, чтобы моя правая нога стала тяжелой... (Формулировка повторяется с возрастающей категоричностью, как в предыдущем упражнении.) Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала тяжелой... Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала тяжелой... (Далее постепенное укорочение формулировки.) (Пауза.)

Приятная, теплая, спокойная тяжесть наполнила мою правую и левую ногу. Тяжесть распространилась на все тело. Я полностью расслаблен. (Пауза.)

Далее 7 и 8 пункты из первого упражнения.

Третье упражнение

6. Приятная, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. Я переключаю внимание на ноги, и теплая, сковывающая тяжесть наполняет мою правую, а затем левую ногу. Тяжесть распространилась на все тело. Я полностью расслаблен.

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой.

Рука стала теплой... теплой.... Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой... стала теплой. (Фразы также строятся по принципу постепенного укорочения.) (Пауза.)

Далее следуют 7 и 8 пункты. Начиная с этого упражнения, в пункт 8 вносится изменение в соответствующую фразу: "Оно устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову", и затем во всех упражнениях следует применять именно эту формулировку.

Четвертое упражнение

6. Приятная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Тяжесть из рук переливается в правую, а затем в левую ногу, наполняет все тело. Я полностью расслаблен. Приятное тепло наполняет мою правую и левую руку. Тепло пульсирует в кончиках пальцев, в руках, распространилось на предплечья, плечи. Руки излучают тепло. (Пауза).

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая нога стала теплой... (Постепенное укорочение фразы.)

Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала теплой... стала теплой. (Пауза.)

Приятное, успокаивающее тепло наполнило мои ноги. Я отчетливо чувствую пульсирующее тепло в пальцах стоп. Оно распространилось на голени и бедра, наполнило грудь и живот.

Мое тело излучает тепло. (Пауза.) Далее идут 7 и 8 пункты.

Пятое упражнение Оно предусматривает отработку активной роли дыхательных движений. В нем и последующем упражнении пункт 6 подразделяется на две части (а и б).

6.1. Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую и левую руку. Я переключаю внимание на ноги – ощутимые тяжесть и тепло переливаются в правую, а затем и левую ногу. Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполнило грудь и живот. (Пауза.)

6.2. А сейчас я внимательно прислушиваюсь к своему дыханию. Я сосредоточен только на дыхании. Мое «Я» слилось с моим дыханием. Я весь – дыхание. Я весь – радостное и свободное дыхание. Я вдыхаю спокойствие и здоровье. Я выдыхаю усталость и психическое напряжение. Так будет всегда, я дышу легко и радостно в любой обстановке. Вдыхаемые радость и здоровье в виде

тепла сосредоточиваются в подложечной области. Отсюда я мысленно могу это целебное тепло послать в любую часть моего тела. Так будет всегда и всюду. (Пауза.) Далее следуют пункты 7 и 8.

Шестое упражнение

Это упражнение направлено на выработку навыков произвольного расширения кровеносных сосудов внутренних органов. Полностью повторяется пункт 6.1. пятого упражнения, пункт 6.2 читается так:

"Я располагаю свою правую руку на подложечной области. Я очень ясно ощущаю, как под ладонью этой руки возникает и усиливается тепло. С каждым вдохом я вбираю в себя дополнительную порцию тепла и через правую руку посылаю его в подложечную область. Тепло явное и осязаемое. Я могу мысленно сконцентрировать это тепло в любой части моего тела. Тепло мне послушно. Тепло наполнило грудь и живот. Целебное тепло разогрело все мое тело. Я весь излучаю тепло. Я выработал устойчивую способность разогреть себя изнутри по своему желанию" (Пауза.) Далее следуют пункты 7 и 8.

Седьмое упражнение

Способствует выработке навыка произвольной нормализации сердечной деятельности посредством расширения коронарных сосудов сердца. Это полезно в тех случаях, когда в области сердца возникают неприятные ощущения или боли. Замечено, что болевые ощущения в сердце исчезают при согревании левой руки. При этом происходит рефлекторное расширение коронарных сосудов сердца и улучшается кровоснабжение сердечной мышцы.

Упражнение, по сути дела, представляет модификацию предыдущего. Отличие состоит в том, что представления тренирующегося сконцентрированы на постепенном разогревании левой руки (только кисти или же всей руки).

Выход из состояния релаксации по стандартным формулировкам пунктов 7 и 8.

Восьмое упражнение

Особенность этого упражнения состоит в том, что внутренние усилия тренирующегося направлены на сужение кровеносных сосудов лица и головы (предупреждение или устранение головных болей), на устранение отечности верхних дыхательных путей (в том числе вазомоторных ринитов, вызывающих заложенность носовых ходов). Текст этого упражнения строится на основе текста шестого упражнения и повторяет его полностью до пункта 6а включительно. Далее следует текст: "Я начинаю вдыхать прохладу. С каждым вдохом она все ощутимее охлаждает нос и глаза. Я вдыхаю воздух через чистый снежный фильтр. Очень приятная прохлада охлаждает мой нос и глаза. С каждым вдохом прохлада откладывается в коже лба все заметнее, все ощутимее. Мой лоб приятно прохладен... Лоб приятно прохладен... Приятно прохладен... Прохладен...". После одноминутной паузы следуют пункты 7 и 8 выхода из состояния релаксации.

Первоначальный курс аутогенных тренировок является основой самокоррекции состояний, самоорганизации и саморегулирования личности. Некоторые упражнения могут иметь и самостоятельное целевое значение. Так, четвертое и пятое упражнения могут применяться для обычного пассивного отдыха в состоянии релаксации. Шестое, седьмое и восьмое упражнения в соответствии с вышесказанным носят непосредственный корректирующий состояние характер. Внося в пункт 6.2. пятого упражнения тот или иной текст, на фоне релаксации можно программировать свое поведение и совершенствовать волевые качества, память, двигательные навыки и пр.

11) Модификации В.Луте.

а) Аутогенная терапия по В.Луте.

Луте структурирует систему аутогенной терапии:

1) стандартные аутогенные упражнения (соответствуют низшей ступени по Шульцу);

2) аутогенная медитация (соответствует высшей ступени по Шульцу);

3) аутогенная модификация, включающая: специальные упражнения для органов и формулы-намерения (аналогичны приемам по Шульцу и Клейнзорге и Клумбиесу);

4) аутогенная нейтрализация, в которой выделяются: аутогенное отреагирование и аутогенная вербализация.

Луте классифицирует формулы-намерения на 5 типов:

1) нейтрализующие, использующие вариант самовнушений «все равно»: «Цветочная пыльца все равно» — при аллергиях и т. п.;

2) усиливающие: например, «Мой мозг говорит автоматически» — при заикании;

3) абстинентно-направленные: например, «Я знаю, что я не приму ни одной капли алкоголя, ни в какой форме, ни в какое время, ни при каких обстоятельствах»;

4) парадоксальные: например, «Я хочу писать как можно хуже» — используется при писчем спазме;

5) поддерживающие: например, «Я знаю, что я не завишу от лекарств» — используется при астме.

б) Аутогенное отреагирование по В.Луте.

Для нейтрализации отрицательных переживаний Луте использует приемы «повторения» тех же (или аналогичных) ситуаций, которые и явились причиной психической травмы. По мнению Луте, мозг пациента «сам» знает, в какой форме и в каком порядке следует высказывать «материал» при аутогенной нейтрализации, т.к. при нейтрализации высвобождается (т. е. вербализуется) лишь тот «материал», который мешает нормальной деятельности мозга. В процессе сеанса аутогенного отреагирования по методу Луте не рекомендуется прерывать пациента, так как это может

приводить к агрессивности, депрессии, страхам, головной боли и т. п. Аутогенная вербализация осуществляется при закрытых глазах, а задачей пациента является рассказ о всех появляющихся в состоянии аутогенного расслабления сенсорных образах («аутогенная визуализация»). Наиболее простым способом определения окончания «обработки» темы является смена «мелькающих изображений» статическими картинками, которые, в конечном итоге, иногда вообще исчезают. В других случаях появляются поли- или монохроматические цветовые ощущения, не имеющие четких образных компонентов. При этом светлая окраска чаще свидетельствует об окончании, а темная — о перерыве в аутогенном отреагировании. При необходимости, прерывание аутогенной нейтрализации рекомендуется делать только когда вербализуемый материал и поведение пациента не содержат отрицательных эмоциональных компонентов.

Пять основных правил:

- 1) необходимость перехода (переключения) от стандартных упражнений к пассивному настрою на зрительные образы;
- 2) ничем не ограничиваемое вербальное описание любых восприятий (сенсорных образов), которые рассматриваются как управляемые мозгом разработки «мешающего» материала;
- 3) принцип психотерапевтического невмешательства в управляемую мозгом нейтрализацию;
- 4) соблюдение или признание внутренней динамики, которая присуща периоду аутогенных разрядов;
- 5) принцип самостоятельного окончания.

Все высказывания пациента в процессе сеанса аутогенного отреагирования записываются на магнитофон, параллельно регистрируются особенности поведения, которые используются для интерпретации переживаний.

В качестве дополнительных приемов используются:

- 1) прослушивание пациентом магнитофонных записей дома (направлено на усиление субъективных переживаний по механизму обратной связи);
- 2) самостоятельное переписывание содержания сеанса аутогенного отреагирования пациентом (в процессе которого он может дополнять его новыми элементами и воспоминаниями);
- 3) прочтение записи вслух с комментариями в присутствии психотерапевта (способствует достижению окончательной нейтрализации).

В качестве направляющих рассуждения пациента используются следующие вопросы:

- 1) Что хочет мой мозг сообщить мне с помощью этого изображения?
- 2) Как это связано с определенными событиями моего прошлого?
- 3) Как это связано с настоящим?
- 4) Каковы возможные связи между прошлым и настоящим?

На протяжении всего курса аутогенного отреагирования применяются стандартные упражнения. Самостоятельное выполнение аутогенного отреагирования допускается только по разрешению психотерапевта. Интервалы между сеансами составляют 7 — 10 дней. Обсуждение протоколов аутогенного отреагирования способствует выработке у пациента привычки к самовыражению в присутствии врача и оказывает позитивный терапевтический эффект.

Аутогенная вербализация по В.Луте.

Метод аналогичен аутогенному отреагированию, но без визуализации представлений. Аутогенная вербализация применяется когда «мешающий материал» (болезненные переживания) поддается точному описанию. Вербализация определенной темы (например, «агрессия», «желание», «страх» и т. п.) проводится в состоянии аутогенного расслабления и продолжается до тех пор, пока пациент заявляет, что сказать ему уже нечего (или что его мозг «пустой»). Луте рекомендует аутогенную вербализацию в случаях, когда по тем или иным причинам аутогенное отреагирование невозможно, или когда необходима лишь кратковременная психотерапевтическая помощь (например, при эмоциональных нарушениях). На всем протяжении сеанса врач сохраняет нейтральность, так как прерывание пациента может вызывать ощущения недомогания, снижение настроения, агрессивность и т. д.

12) Другие модификации аутогенной тренировки.

а) М.С.Лебединский и Т.Л.Бортник. В их модификации использовались приемы ауто- и гетеросуггестии. Текст и содержание отдельных формул изменены (в сравнении с методом Шульца), внушающее воздействие осуществляется императивно. Для предотвращения соматических осложнений исключены формулы самовнушений, адресованные к сердечной деятельности. Введена «расширенная формула покоя», описывающая ощущения, сопутствующие нормализации вегетативно-сосудистых реакций, которая многократно повторяется в процессе занятия. Курс аутогенной тренировки в модификации М. С. Лебединского — Т. Л. Бортник проводится в стационаре в течение 20 дней при ежедневном 20 —25-минутном гетеротренинге под руководством врача.

б) Г.В.Зеневич и С.С.Либих рекомендовали применение аутогенной тренировки в комплексном лечении алкоголизма.

Основной уклон — на самовоспитание, основанное на приемах самовнушения и самоубеждения. Для облегчения реализации ощущений тепла в солнечном сплетении С.С.Либих предлагает представление о глотках теплой жидкости — чая или супа. При методике ускоренного обучения аутогенной тренировке — на основе безусловнорефлекторного подкрепления (1-е упражнение — в сочетании с поднятием тяжести; 2-е — с опусканием руки в сосуд с теплой водой; 3-е — с глубокой диатермией солнечного сплетения и т. д.). В последующем, по мере освоения

метода, безусловнорефлекторное подкрепление отменяется. При сенсорной репродукции С.С.Либих применяет принцип «незавершенной» психотерапии, когда больному дается лишь какая-то деталь, предоставляя самому конструировать на их основе сюжетные образы.

в) В модификации В.Е.Рожнова и М.Е.Бурно (1975) (против алкоголизма) существенное значение придается самовнушению.

Обучение больных аутогенной тренировке начинается в стационаре сразу после того, как с помощью эмоционально-стрессовых гипнотических приемов выработана установка на трезвость. В последующем аутогенная терапия продолжается в амбулаторных условиях. В.Е.Рожновым и М.Е.Бурно применялся классический вариант аутогенной тренировки по Шульцу, однако в сочетании со специальными формулами самовнушения. Основная цель аутогенных упражнений в этой модификации состоит в закреплении «отвращения к вкусу и запаху алкогольных напитков» (В.Е.Рожнов).

Дважды в день больные проводят сеансы самовнушения, используя примерно следующие формулы: «Ужасно думать о прежнем пьянстве, тошнит. Теперь, когда я поправился, не позволю этой жуткой болезни вернуться...». Авторы считают целесообразным обучать больных некоторым упрощенным элементам «высшей ступени» аутогенной тренировки, для того чтобы они могли при возникновении тяги к спиртному «вспомнить образно прежнюю пьяную жуть»: «как проснулся в вытрезвителе» и т. п. На заключительном этапе больным рекомендуется регулярное применение следующих формул самовнушения: «Я знаю, что уклонюсь даже от капли спиртного в любом виде, в любое время, при любых обстоятельствах, в любой ситуации; пусть пьют другие, но мне нет дела до спиртного». Сходные модификации аутогенной тренировки и рекомендации о включении ее в комплексную терапию алкоголизма содержатся также и в ряде других работ [Бабаян Э.А., Гонопольский М. Х., 1981; Морозов Г. В., Рожнов В. Е., Бабаян Э. А., 1983].

г) В модификации И. М. Перекрестова используются широкие словесные формулы суггестивного характера, направленные на вызывание у обучаемых образных представлений и связанных с ними ощущений.

Обучение больных проводится в форме гетеротренинга. Методика И.М.Перекрестова включает подготовительный период, обучение упражнениям, направленным на вызывание ощущений покоя, тяжести и тепла. Основной акцент И.М.Перекрестовым делается на сосудистой релаксации. Широко применяется гетеросуггестия, например: «Я совершенно спокоен. Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха. Все мое тело приятно отдыхает. Я чувствую приятную тяжесть в правой (левой) руке. Кровеносные сосуды правой (левой) руки расширились. Горячая здоровая кровь согрела мою правую руку. Я чувствую приятное тепло в правой руке. Аутогенная тренировка укрепляет мою нервную систему, ускоряет мое полное выздоровление».

д) Я.Р.Докторским (1975) с использованием элементов модификации И.М.Перекрестова предложена комплексная методика психотерапии больных язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки и хроническими холециститами, применяемая в процессе санаторно-курортного лечения.

В данной модификации занятия начинаются как вариант аутогенной тренировки: самовнушение ощущений покоя, тяжести и тепла, на фоне которых осуществляется последующая гипнотизация. После наступления гипнотического состояния проводится гетеросуггестия, затем в течение 30 мин — «гипноз-отдых». Дегипнотизация задерживается на стадии поверхностной дремоты, в процессе которой данные в гипнозе внушения аутосуггестируются. «Выход» — посредством аутосуггестии. Я.Р.Докторский использует широкие формулы суггестии, в 2 — 3 раза превосходящие по объему приведенные в описании модификации И.М.Перекрестова.

е) Л.В.Кравченко (1976) была предложена модификация аутогенной тренировки для лечения больных неврастениями.

Автор рекомендует начинать освоение методики с дыхательных упражнений, а лишь затем переходить к релаксации. Формулы самоуспокоения не используются. Вызывание ощущений тяжести в руках и ногах объединяется в одном упражнении. В качестве самостоятельного упражнения выделяются тренировки в расслаблении мышц лица. На заключительном этапе больные обучаются приемам самогипноза, проводятся функциональные тренировки.

ж) Ступенчатый активный гипноз по Е.Кречмеру.

Основное внимание уделяется совместной работе врача и больного. Вначале пациент осваивает стандартные упражнения тяжести и тепла, после чего он переходит к целенаправленным тренировкам мышц и сосудов. Освоение упражнений проводится с использованием суггестивного воздействия. Для повышения успешности освоения метода применяются дыхательные упражнения, при этом формулы внушений произносятся на выдохе. В отдельных случаях используются образные представления. В целом эта методика направлена на облегчение гипнотизации пациентов и обучение их навыкам самогипноза. Этой цели служит упражнение «фиксации». После выполнения «основных психотерапевтических упражнений» пациенту предлагается фиксировать взглядом кончик указательного пальца врача, который располагается в 20 см от лица больного на линии взора. Фиксация осуществляется до самопроизвольного закрывания глаз. Если при длительной фиксации глаза остаются открытыми, используется суггестия или директивное внушение. Затем с помощью «речевого сопровождения» проводится усиление ощущений тяжести и тепла до наступления гипнотического состояния. Психотерапия в гипнозе длится около 1 ч. Сеанс заканчивается «вербально управляемым» пробуждением. Применяемые формулы самовнушений разрабатываются на основе «целенаправленного анализа» личности и переживаний пациента.

По мнению В.С.Лобзина и М.М.Решетникова (1986), аутогенная тренировка Й.Шульца является синтетическим методом, в основе которого выделяют пять основных источников:

- практика использования самовнушения т.н. малой нансийской школой,
- эмпирические находки древнеиндийской системы йогов и исследования ощущений людей при гипнотическом внушении (работы Й.Шульца),
- психофизиологические исследования нервно-мышечного компонента эмоций (Е.Джейкобсона),
- разъясняющая (рациональная) психотерапия.

Одним из подводящих методов для создания аутогенной тренировки Й.Шульц использовал «метод прогрессирующей (последовательной) релаксации» Е.Джейкобсона.

Джейкобсон установил, что при отрицательных эмоциональных реакциях всегда выявляются напряжение скелетной мускулатуры и соответствующие вегетативно-сосудистые сдвиги. Терапевтическое обоснование метода Джейкобсона состояло в том, что произвольное расслабление мускулатуры сопровождается снижением нервно-эмоционального напряжения и оказывает седативный эффект. Джейкобсон считал, что каждому типу эмоционального реагирования соответствует напряжение определенной группы мышц. Депрессивные состояния, например, закономерно сопровождаются напряжением дыхательной мускулатуры; при эмоциях страха возникает спазм мышц артикуляции и фонации и т. д. Эмоциональные реакции могут измеряться по их внешнему мышечному выражению. Техника релаксации по Джейкобсону заключается в выработке способности к произвольному расслаблению поперечнополосатых мышц в покое. Процесс обучения проводится в 3 этапа.

На первом этапе обучаемый, лежа на спине, сгибает и разгибает руки в локтевых суставах, резко напрягая мышцы рук. Затем следует быстрое расслабление — руки должны свободно падать. Упражнение повторяется несколько раз. Задача первого этапа — научить пациента осознавать и чувствовать даже слабое мышечное напряжение, а также обучить целенаправленному расслаблению мышц-сгибателей. После этого продолжают тренировки в расслаблении остальных поперечнополосатых мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, ног, а позднее — мышц лица, глаз, языка и гортани.

Второй этап: обучение дифференцированной релаксации. Пациент в положении сидя расслабляет мускулатуру, не участвующую в поддержании вертикального положения тела. Аналогичным образом тренируется расслабление мышц при письме, чтении, других занятиях.

Третий этап: обучаемому ставится задача — повседневно наблюдая за собой, замечать, какие мышцы напрягаются у него при волнении, страхе, тревоге, смущении, и рекомендуется целенаправленно уменьшать, а затем снимать локальные напряжения мышц. При этом (за счет

механизмов обратной связи) наблюдается значительное снижение выраженности субъективных нервно-эмоциональных реакций.

Метод прогрессирующей мышечной релаксации Джейкобсона показан при устойчивых реакциях тревоги, страха и при депрессивных состояниях в сочетании с дозированной лечебной физкультурой. Систематическое — в течение 6 — 8 месяцев — применение этого метода способствует снижению артериального давления при нейроциркуляторных дистониях гипертонического типа и в начальных стадиях гипертонической болезни.

Приложение. Авторские методики терапии, аутотренинга, запоминания и манипуляций Зелинского.

4.1. Блоки манипуляций Зелинского (Шесть блоков приемов манипулирования.

Универсальные показатели противодействия манипуляциям).

4.2. Метод Анти-Манипуляций Зелинского.

4.3. Метод Постижения Информации Зелинского.

4.4. Два метода аутотренинга Зелинского.

4.5. Боксинг-Терапия Зелинского (кратко).

Шесть блоков приемов манипулирования.

1. Манипуляции сознанием (С.А.Зелинский, 2003).

2. Способы манипулирования психическим сознанием человека (С.А.Зелинский, 2008).

3. Психологические приемы манипулятивной подачи информации. (С.А.Зелинский, 2009).

4. Способы воздействия на масс-медиа-аудиторию с помощью манипуляций.

(С.А.Зелинский, 2009).

5. Манипулирование согласно пяти психотипам. (С.А.Зелинский, 2010).

6. Способы манипулятивного психопрограммирования (С.А.Зелинский, 2010).

Универсальные показатели противодействия манипуляциям (С.А.Зелинский, 2008).

Манипуляции сознанием (С.А.Зелинский, 2003).

1. Провокация подозрения.

Манипулятор изначально ставит испытуемого в критические условия, когда убежденно выдвигает заявление типа: «Вы думаете, я буду вас уговаривать?..», что предполагает т. н. обратный

эффект, когда тот, над кем проводят манипуляции, начинает убеждать манипулятора в обратном, и, тем самым, проговаривая несколько раз установку, бессознательно склоняется к мнению о честности в чем-то убеждавшего его человека.

Тогда как по всем условиям - честность эта ложная. Но если при определенных условиях он бы это понимал, что в данной ситуации грань между ложью и восприимчивостью правды стирается. А значит, манипулятор добивается своей цели.

Защита — не обращать внимание и верить в себя.

2. Ложная выгода противника.

Манипулятор своими определенными словами как бы изначально ставит под сомнение собственные доводы, ссылаясь на якобы более выгодные условия, в которых находится его оппонент. Что, в свою очередь, заставляет этого оппонента оправдываться в желании убедить партнера и снять с себя подозрение. Тем самым, тот над кем состоялась манипуляция, бессознательно снимает с себя какую-либо установку на цензуру психики, на оборону, позволяя проникнуть в свою ставшую беззащитной психику атаки со стороны манипулятора. Слова манипулятора, возможные в подобной ситуации: «Вы так говорите, потому что сейчас от этого требует ваше положение...»

Защита — такие слова как: «да, я так говорю, потому что у меня такое положение, я прав, а вы должны меня слушаться и подчиняться».

3. Агрессивная манера ведения разговора.

При использовании данного приема манипулятор берет изначально высокий и агрессивный темп речи, чем бессознательно ломает волю оппонента. К тому же оппонент в таком случае не может должным образом обработать всю получаемую информацию. Что вынуждает его соглашаться с информацией от манипулятора, бессознательно к тому же желая, чтобы все это поскорее прекратилось.

Защита — сделать искусственную паузу, прервать быстрый темп, снизить агрессивный накал беседы, перевести диалог в спокойное русло. В случае необходимости на какое-то время можно удалиться, т.е. прервать беседу, а после — когда манипулятор успокоится — беседу продолжить.

4. Мнимое непонимание.

В данном случае определенная хитрость достигается следующим образом. Манипулятор, ссылаясь на выяснение для себя правильности только что услышанного, повторяете сказанные вами слова, но внося в них свой смысл. Произносимые слова могут быть наподобие: «Извините, правильно ли я вас понял, вы говорите что...», — и дальше он повторяет 60-70% того, что услышал от вас, но конечный смысл искажает путем ввода другой информации, информации — необходимой ему.

Защита — четкое уточнение, возвращение назад и повторно объяснить манипулятору что вы имели в виду, когда говорили то-то и то-то.

5. Ложное соглашательство.

В этом случае манипулятор как будто соглашается с информацией, полученной от вас, но тут же вносит свои коррективы. По принципу: «Да, да, все правильно, но...».

Защита — верить в себя и не обращать внимание на манипулятивные приемы в беседе с вами.

6. Провокация на скандал.

Вовремя сказанными обидными словами манипулятор пытается вызвать своими насмешками в вас гнев, ярость, непонимание, обиду и проч., чтобы вывести вас из себя, и добиться намеченного результата.

Защита — твердый характер, сильная воля, холодный разум.

7. Специфическая терминология.

Данным способом манипулятор добивается у вас бессознательного принижения вашего статуса, а также развития чувства неудобства, в результате чего вы (из ложной скромности или неуверенности в себе) стесняетесь переспросить значение того или иного термина, что дает возможность манипулятору возможность повернуть ситуацию в нужное ему русло, сославшись при необходимости на якобы ваше одобрение раннее сказанных им слов. Ну а принижение статуса собеседника в разговоре позволяет оказаться в изначально выигрышном положении и добиться в итоге необходимого.

Защита — переспрашивать, уточнять, делать паузу и возвращаться при необходимости назад, ссылаясь на желание лучше понять, что от вас требуется.

8. Использование эффекта ложного подозрения в ваших словах.

Применяя подобную позицию психо-воздействия манипулятор как бы изначально ставит собеседника в положение защищающегося. Пример используемого монолога: «Вы думаете, я буду вас в чем-то уговаривать, убеждать...», — что уже как бы вызывает у объекта желание убедить манипулятора, что это не так, что вы к нему (к манипулятору) изначально хорошо расположены и т. п. Тем самым объект как бы сам раскрывает себя для бессознательного согласия с теми словами манипулятора, которые последуют вслед за этим.

Защита — такие слова, как: «Да. Я думаю, что вы должны меня попытаться в этом убедить, иначе я вам не поверю и дальнейшее продолжение беседы не получится».

9. Ссылка на «великих».

Манипулятор оперирует цитатами из речей известных и значительных людей, спецификой устоев и принципов, принятых в обществе и проч. Тем самым манипулятор бессознательно

принижает ваш статус, мол, посмотрите, все уважаемые и известные люди говорят так, а вы считаете совсем иначе, а кто вы, а кто они и т. п., — примерно подобная ассоциативная цепочка бессознательно должна появиться у объекта манипуляций, после чего объект, собственно, таким объектом и становится.

Защита — вера в свою исключительность и «избранность».

10. Формирование ложной глупости и неудачливости.

Высказывание типа — это банально, это полная безвкусица и проч., — должны сформировать у объекта манипуляций изначальное бессознательное принижение его роли, и сформировать искусственную зависимость его от мнения других, что подготавливает зависимость данного человека от манипулятора. А значит, манипулятор может практически безбоязненно продвигать через объект манипуляций свои идеи, сподвигая объект на решение проблем, необходимых манипулятору. То есть, другими словами, — почва для манипуляций уже подготовлена самими манипуляциями.

Защита — не поддаваться на провокации и верить в собственный разум, знания, опыт, образование, проч.

11. Навязывание мыслей.

В данном случае посредством постоянно или периодически повторяемых фраз, манипулятор приучает объект к какой-либо информации, которую собирается до него донести.

На подобной манипуляции строится принцип рекламы. Когда сначала перед вами многократно появляется какая-либо информации (причем независимо от вашего сознательного одобрения или отрицание ее), а потом, когда человек сталкивается с необходимостью выбора какого-либо товара, бессознательно из нескольких видов товара неизвестных марок он выбирает ту, о которой уже где-то слышал. Причем, исходя из того, что посредством рекламы доносится исключительно положительное мнение о товаре, то значительно большая вероятность, что в бессознательном человека сформировано исключительно положительное мнение о данном товаре.

Защита — изначальный критический анализ любой поступающей информации.

12. Недоказанность, с намеками на некие особые обстоятельства.

Это способ манипулирования посредством особого рода недоговоренностей, формирующих в объекте манипуляций ложную уверенность в сказанном, посредством бессознательного домысливания им тех или иных ситуаций. Причем, когда в итоге оказывается что он «не так понял», у подобного человека практически отсутствует какая-либо составляющая протеста, т. к. бессознательно он остается уверен, что сам виноват, потому что не так понял. Тем самым объект манипуляций вынужденно (бессознательно — осознано) принимает навязываемые ему правила игры.

В контексте подобного обстоятельства вероятнее всего имеет смысл разделять на манипулирование с учетом как неожиданного для объекта, так и вынужденного, когда объект в итоге понимает, что стал жертвой манипуляций, но вынужденно принимает их из-за невозможности конфликта с собственной совестью и какими-то заложенными в его психику установками в виде норм поведения, базирующихся на определенных устоях общества, которые не дают такому человеку (объекту) сделать обратный ход. Причем, соглашение с его стороны может быть продиктовано как ложно вызываемом в нем чувством вины, так и, своего рода, моральным мазохизмом, вынуждающим бессознательно наказывать себя.

13. Мнимая невнимательность.

В данной ситуации, объект манипуляции попадает в ловушку манипулятора, играющего на собственной якобы невнимательности, чтобы после, добившись своего, сослаться на то, что он якобы не заметил (прослушал) протест со стороны оппонента. При этом он уже фактически ставит объект перед фактом совершенного.

Защита — уточнять и переспрашивать недопонятое вами.

14. Принижение иронии.

В результате изреченных в нужный момент мыслей о ничтожности собственного статуса манипулятор как бы вынуждает объект утверждать обратное и всячески возвышать манипулятора. Тем самым последующие манипулятивные действия манипулятора становятся не заметны для объекта манипуляций.

Защита — если манипулятор считает что он «ничтожен» — необходимо и дальше подавать его волю, усилив в нем подобное ощущение, так чтобы у него и мысли больше не возникло манипулировать вами, а при виде вас у манипулятора возникало желание подчиняться вам или обходить вас стороной.

15. Ориентированность на плюсы.

В этом случае манипулятор концентрирует разговор только на плюсах, тем самым продвигая свою идею и в конечном итоге добиваясь манипуляций над психикой другого человека.

Защита — высказать ряд противоречивых утверждений, уметь говорить «нет», и т.п.

Способы манипулирования психическим сознанием человека (С.А.Зелинский, 2008).

1. Ложное переспрашивание, или обманчивые уточнения.

В данном случае манипулятивный эффект достигается за счет того, что манипулятор делает вид, что желает получить что-то уяснить для себя, переспрашивает вас, однако повторяет ваши

слова только вначале и далее только частично, внося в смысл вами ранее сказанного другой смысл, тем самым изменяя общее значение сказанного в угоду себе.

В таком случае следует быть предельно внимательным, всегда вслушиваться в то, о чем вам говорят, и, заметив подвох — уточнять ранее вами сказанное; причем уточнять даже в том случае, если манипулятор, делая вид, что не замечает ваше стремление к уточнению, старается перейти на другую тему.

2. Нарочитая поспешность, или перескакивание тем.

Манипулятор в данном случае стремится после озвучивания какой-либо информации — спешно перейти на другую тему, понимая, что ваше внимание тут же переориентируется на новую информацию, а значит, повышается вероятность того, что прежняя информация, которая не была «опротестована», дойдет до подсознания слушателя; если информация доходит до подсознания, то известно что после того как любая информация оказывается в бессознательном (подсознании), через время она осознается человеком, т.е. переходит в сознание. Причем если манипулятор дополнительно усилил свою информацию эмоциональной нагрузкой, а то и ввел ее в подсознание методом кодирования, то такая информация появится в нужный манипулятору момент, который он сам и спровоцирует (например, используя принцип «якорения» из НЛП, или, другими словами, активировав код).

Кроме того, в результате поспешности и перескакивания тем, становится возможным за сравнительно небольшой период времени «озвучить» большое количество тем; а значит, цензура психики не успеет пропустить все через себя и повышается вероятность того, что определенная часть информации проникнет в подсознание и уже оттуда будет воздействовать на сознание объекта манипуляций в выгодном манипулятору ключе.

3. Стремление показать свое безразличие, или псевдо-невнимательность.

В данном случае манипулятор старается как можно безразличней воспринимать и собеседника и получаемую информацию, тем самым бессознательно заставляя человека стараться во что бы то ни стало убедить манипулятора в своей значимости для него. Тем самым манипулятору остается только управлять исходящей от объекта своих манипуляций информацией, получая те факты, которые ранее объект не собирался выкладывать. Подобное обстоятельство со стороны человека, на которого направлена манипуляция, заложено в законах психики, вынуждая любого человека стремиться во что бы то ни стало доказать свою правоту, убедив манипулятора (не подозревая, что это манипулятор), и используя для этого имеющийся арсенал логической управляемости мыслей, — то есть преподнесение новых обстоятельств дела, фактов, которые, по его мнению, могут ему в этом помочь. Что оказывается на руку манипулятору, который выведывает необходимую ему информацию.

В качестве противодействия в данном случае рекомендуется усилить собственный волевой контроль и не поддаваться на провокации.

4. Ложная ущербность, или мнимая слабость.

Данный принцип манипуляции направлен на стремление со стороны манипулятора показать объекту манипуляций свою слабость, и тем самым добиться желаемого, потому что если кто-то слабее, включается эффект снисходительности, а значит цензура психики человека начинает функционировать в расслабленном режиме, как бы не воспринимая поступающую от манипулятора информацию всерьез. Таким образом, информация, исходящая от манипулятора, проходит сразу в подсознание, откладывается там в виде установок и паттернов поведения, а значит манипулятор достигает своего, потому как объект манипуляций сам того не подозревая через время начнет выполнять заложенные в подсознание установки, или, другими словами, выполнять тайную волю манипулятора.

Главным способом противостояния является полный контроль информации, исходящей от любого человека, т.е. любой человек это противник, и его надо воспринимать всерьез.

5. Ложная влюбленность, или усыпление бдительности.

За счет того, что один индивид (манипулятор) разыгрывает перед другим (объект манипуляций) влюбленность, чрезмерное уважение, почитание и т.п. (т.е. выражает свои чувства в подобном ключе), он добивается несравненно большего, нежели чем, если бы открыто о чем-то просил.

Чтобы не поддаться таким провокациям — следует иметь, как говорил когда-то Ф.Э.Дзержинский, «холодный разум».

6. Яростный напор, или непомерный гнев.

Манипуляция в этом случае становится возможной в результате немотивированной ярости со стороны манипулятора. У человека, на которого направлены такого рода манипуляции, возникнет желание успокоить того, кто гневается на него. Для чего он подсознательно готов идти на уступки манипулятору.

Способы противодействия могут быть различными, в зависимости от навыков объекта манипуляций. Например, можно в результате «подстройки» (т.н. калибровка в НЛП) сначала инсценировать в себе схожее с манипулятором состояние духа, а после, успокоившись, успокоить и манипулятора. Или, например, можно показать свое спокойствие и абсолютное безразличие к гневу манипулятора, тем самым сбив его с толку, а значит лишить его манипулятивного преимущества.

Можно самому резко взвинтить темп собственной агрессивности речевыми приемами одновременно с легким касанием манипулятора (его кисти, плеча, руки...), и дополнительным визуальным воздействием, т.е. в данном случае мы перехватываем инициативу, а с помощью

одновременного воздействия на манипулятора с помощью визуального, аудиального и кинестетического раздражителя — вводим его в состояние транса, а значит и зависимости от вас, потому что в этом состоянии манипулятор сам становится объектом нашего воздействия и мы можем ввести в его подсознание определенные установки, т.к. известно, что в состоянии гнева любой человек подвержен кодированию (психопрограммированию).

Можно использовать и другие приемы противодействия. Следует помнить, что в состоянии гнева человека легче рассмешить. О такой особенности психики следует знать и вовремя использовать.

7. Быстрый темп, или неоправданная спешка.

В данном случае мы должны говорить о стремлении манипулятора за счет навязанного излишне быстрого темпа речи протолкнуть какие-то свои идеи, добившись утверждения их объектом манипуляций. Подобное становится возможным и тогда, когда манипулятор, прикрываясь якобы отсутствием времени, добивается от объекта манипуляций несравненно большего, чем, если бы подобное происходило в течение длительного периода времени, за которое объект манипуляций успел бы обдумать свой ответ, а значит и не стать жертвой обмана (манипуляций).

В данном случае следует взять тайм-аут (например, сослаться на срочный звонок по телефону и т.п.), чтобы сбить манипулятора с заданного им темпа. Для этого можно разыграть непонимание какого-то вопроса и «тупого» переспрашивания, и т.п.

8. Излишняя подозрительность, или вызывание вынужденных оправданий.

Подобный вид манипуляции происходит в случае, когда манипулятор разыгрывает подозрительность в каком-либо вопросе. Как ответная реакция на подозрительность у объекта манипуляций следует желание оправдаться. Тем самым защитный барьер его психики ослабевает, а значит, манипулятор добивается своего, «проталкивая» в его подсознание нужные психологические установки.

Вариантом защиты является осознания себя как личности и волевое противостояние попытке любого манипулятивного воздействия на вашу психику (т.е. вы должны продемонстрировать собственную уверенность в себе и показать, что если манипулятор вдруг обидится — то пусть обижается, а если захочет уйти — вы не побежите за ним вслед; подобное следует взять на вооружение «влюбленным»: не давайте собой манипулировать).

9. Мнимая усталость, или игра в утешение.

Манипулятор всем своим видом показывает усталость и невозможность что-то доказывать и выслушивать какие-либо возражения. Тем самым объект манипуляций старается побыстрее согласиться со словами, приводимыми манипулятором, чтобы не утомлять его своими

возражениями. Ну а, соглашаясь, он тем самым идет на поводу у манипулятора, которому только это и нужно.

Способом противодействия является одно: не поддаваться на провокации.

10. Авторитетность манипулятора, или обман власти.

Этот вид манипуляций исходит из такой специфики психики индивида, как поклонение авторитетам в какой-либо области. Чаще всего оказывается так, что сама область, в которой подобный «авторитет» достиг результата, лежит совсем в иной сфере, чем его мнимая «просьба» сейчас, но, тем не менее, объект манипуляций не может ничего с собой поделать, так как в душе большинство людей считает, что всегда есть кто-то, кто достиг большего, чем они.

Вариантом противостояния — вера в собственную исключительность, сверх-личность; развитие в себе убеждение в собственной избранности, в том, что вы — сверх-человек.

11. Оказанная любезность, или плата за помощь.

Манипулятор о чем-либо «заговорщески» сообщает объекту манипуляций, словно бы советуя по-дружески принять то или иное решение. При этом, явно прикрываясь мнимой дружбой (на самом деле они могут быть впервые знакомы), в качестве совета склоняет объект манипуляций к тому варианту решения, который необходим в первую очередь манипулятору.

Необходимо верить в себя и помнить, что за все надо платить. И лучше платить сразу, т.е. перед тем, как с вас потребуют плату в виде благодарности за оказанную услугу.

12. Соппротивление, или разыгрываемый протест.

Манипулятор какими-либо словами будоражит в душе объекта манипуляций чувства, направленные на преодоление возникшего барьера (цензуры психики), в стремлении добиться своего. Известно, что психика устроена таким образом, что человек в большей мере хочет того, что ему или запрещают или же для достижения чего необходимо приложить усилия.

Тогда как то, что может быть и лучше и важнее, но лежит на поверхности, на самом деле часто не замечают.

Способом противодействия является уверенность в себе и воля, т.е. всегда следует надеяться только на себя, и не поддаваться слабостям.

13. Фактор частности, или от деталей к ошибке.

Манипулятор заставляет объект манипуляций обратить внимание только на одну конкретную деталь, не дав заметить главного, и на основании этого сделать соответствующие выводы, принимаемые сознанием того за безальтернативную основу смысла сказанного. Следует заметить, что подобное весьма распространено в жизни, когда большинство людей позволяет себе делать о каком-либо предмете свое мнение, фактически не располагая ни фактами, ни более подробной информацией, а зачастую, и не имея собственного мнения о том, о чем они судят,

пользуясь мнением других. Поэтому такое мнение оказывается возможным им навязать, а значит, манипулятору добиться своего.

Для противодействия следует постоянно работать над собой, над повышением собственных знаний и уровня образования.

14. Ирония, или манипуляции с усмешкой.

Манипуляции достигаются за счет того, что манипулятор выбирает изначально ироничный тон, словно бессознательно ставя под сомнение любые слова объекта манипуляций. В этом случае объект манипуляций значительно быстрее «выходит из себя»; а так как при гневном затруднена критичность мышления, человек входит в ИСС (измененные состояния сознания), в которых сознание легко пропускает через себя раннее запретную информацию.

Для эффективной защиты следует показать свое полное безразличие манипулятору. Ощущение себя сверх-человеком, «избранным», поможет снисходительно относиться к попытке манипулирования вами — как к детским забавам. Подобное состояние интуитивно тут же почувствует манипулятор, потому что у манипуляторов обычно хорошо развиты органы чувств, что, заметим, и позволяет им почувствовать момент для проведения своих манипулятивных приемов.

15. Перебивание, или уход мысли.

Манипулятор добивается своего постоянным перебиванием мысли объекта манипуляций, направляя тему беседы в нужное манипулятору русло.

В качестве противодействия можно не обращать внимание на перебивания манипулятора, или специальными речевыми психотехниками добиться высмеивания его среди слушателей, потому что если над человеком смеются — все его последующие слова уже не воспринимаются всерьез.

16. Провоцирование мнимости, или надуманность обвинений.

Подобного рода манипуляции становятся возможными в результате сообщения объекту манипуляций тех сведений, которые способны вызвать у него гнев, а значит и снижение критичности в оценке предполагаемой информации. После чего такой человек оказывается сломлен на какой-то промежуток времени, за который и достигается манипулятором навязывание ему своей воли.

Защита — верить в себя и не обращать внимание на других.

17. Заманивание в ловушку, или мнимое признание выгоды оппонента.

В этом случае манипулятор, осуществляя акт манипуляции, намекает на более выгодные условия, в которых якобы находится оппонент (объект манипуляций), тем самым заставляя последнего всячески оправдываться, и становиться открытым для манипуляций, которые обычно следуют вслед за этим со стороны манипулятора.

Защита — осознание себя сверхличностью, а значит вполне разумном «возвышении» над манипулятором, тем более, если он еще и сам себя считает «ничтожеством». Т.е. в этом случае надо не оправдываться, что мол, нет, я не нахожусь сейчас выше вас по статусу, а признать, усмехаясь, что да, я выше вас, вы в моей зависимости, и должны принимать это или...

Таким образом, вера в себя, вера в собственную исключительность помогут преодолеть любые ловушки на пути вашему сознанию со стороны манипуляторов.

18. Обман на ладони, или имитация предвзятости.

Манипулятор намерено ставит объект манипуляций в некие заданные условия, когда человек, выбранный в качестве объекта манипуляций, стремясь отвести от себя подозрение в излишней предвзятости по отношению к манипулятору, дает осуществиться над собой манипуляциям за счет бессознательного убеждения в добрых намерениях манипулятора. То есть, он словно бы сам дает себе установку не реагировать критично на слова манипулятора, тем самым бессознательно предоставляет возможность словам манипулятора пройти в свое сознание.

19. Намеренное заблуждение, или специфическая терминология.

В данном случае манипулирование осуществляется за счет использования манипулятором специфических терминов, не понятных объекту манипуляций, а у последнего, из-за опасности показаться неграмотным, не хватает смелости уточнить, что эти термины обозначают.

Способ противодействия — переспрашивать и уточнять непонятное для вас.

20. Навязывание ложной глупости, или через унижение к победе.

Манипулятор стремится всяческим образом низвести роль объекта манипуляций, намекая на его глупость и безграмотность, чтобы таким образом дестабилизировать положительный настрой психики объекта манипуляций, ввергнуть его психику в состояние хаоса и временного замешательства, и таким образом добиться выполнением над ним своей воли посредством словесных манипуляций и (или) кодирования психики.

Защита — не обращать внимание. Рекомендуется вообще меньше обращать внимание на смысл слов манипулятора, а больше на детали вокруг, жесты и мимику, или вообще делать вид что слушаете, а сами думайте «о своем», особенно если перед вами опытный мошенник или криминальный гипнотизер.

21. Повторяемость фраз, или навязывание мыслей.

При этом виде манипуляции, за счет многократно повторенных фраз, манипулятор приучает объект манипуляций к какой-либо информации, которую собирается до него донести.

Защитная установка — не фиксировать внимание на словах манипулятора, слушать его «в пол уха», или специальными речевыми приемами перевести разговор на другую тему, или

перехватить инициативу и самому ввести нужные вам установки в подсознание собеседника-манипулятора, или многие другие варианты.

22. Ошибочное домысливание, или недоговоренность поневоле.

В этом случае манипуляции достигают своего эффекта за счет:

- 1) умышленной недоговоренности манипулятором;
- 2) ошибочном домысливании объектом манипуляций.

При этом даже в случае обнаружения обмана, у объекта манипуляций складывается впечатление о собственной виновности вследствие того, что он не так понял, или что-то не расслышал.

Защита — исключительная уверенность в себе, воспитание сверх-воли, формирование «избранности» и сверх-личности.

23. Мнимая невнимательность.

В данной ситуации объект манипуляции попадает в ловушку манипулятора, играющего на собственной якобы невнимательности, чтобы потом, добившись своего, сослаться на то, что он якобы не заметил (прослушал) протест со стороны оппонента. Причем в результате подобного манипулятор фактически ставит объект манипуляций перед фактом совершенного.

Защита — четко выяснять смысл «достигнутых договоренностей».

24. Скажи «да», или путь к согласию.

Манипуляции подобного рода осуществляются за счет того, что манипулятор стремится так построить диалог с объектом манипуляций, чтобы тот все время соглашался с его словами. Тем самым манипулятор умело подводит объект манипуляций к проталкиванию своей идеи, а значит и осуществлению над ним манипуляции.

Защита — сбить направленность беседы.

25. Неожиданное цитирование, или слова оппонента в качестве доказательства.

В данном случае манипулятивное воздействие достигается за счет неожиданного цитирования манипулятором ранее сказанных слов оппонента. Подобный прием действует обескураживающе на выбранный объект манипуляций, помогая манипулятору добиться результата. При этом в большинстве случаев сами слова могут быть частично выдуманными, т.е. иметь иной смысл, чем по данному вопросу ранее говорил объект манипуляций. Если говорил. Потому как слова объекта манипуляций могут быть попросту выдуманными от и до, или иметь лишь незначительную схожесть.

Защита — тоже применить прием ложного цитирования, выбрав в данном случае якобы сказанные словам манипулятора.

26. Эффект наблюдения, или поиск общих черт.

В результате предварительного наблюдения за объектом манипуляций (в т. ч. в процессе диалога), манипулятор находит или выдумывает любую схожесть между собой и объектом, ненавязчиво обращает внимание объекта на эту схожесть, и тем самым частично ослабляет защитные функции психики объекта манипуляций, после чего проталкивает свою идею.

Защита — резко выделить словами свою непохожесть на собеседника-манипулятора.

27. Навязывание выбора, или изначально верное решение.

В этом случае манипулятор задает вопрос таким образом, что не оставляет объекту манипуляций возможности принятия иного выбора, нежели чем тот, который озвучен манипулятором. (Например, вы желаете делать это или это? В данном случае ключевое слово «делать», тогда как изначально объект манипуляций, быть может, ничего делать и не собирался. Но ему не оставили права выбора, кроме как выбора между первым и вторым.)

Защита — не обращать внимание, плюс волевой контроль любой ситуации.

28. Неожиданное откровение, или внезапная честность.

Данный вид манипуляции заключается в том, что после непродолжительной беседы манипулятор вдруг доверительно сообщает выбранному им в качестве манипуляций объекту, что он намерен сообщить что-то секретное и важное, что предназначается только ему, потому как этот человек ему очень понравился, и он чувствует, что может доверить ему правду. При этом у объекта манипуляций бессознательно возникает доверие к такого рода откровению, а значит уже можно говорить об ослаблении защитных механизмов психики, которая посредством ослабления цензуры (барьера критичности) пропускает в сознание-подсознание ложь со стороны манипулятора.

Защита — не поддаваться на провокации, и помнить, что всегда можно надеяться только на себя. Другой человек может всегда подвести (сознательно, бессознательно, по принуждению, под воздействием гипноза и проч.)

29. Внезапный контраргумент, или коварная ложь.

Манипулятор неожиданно для объекта манипуляций ссылается на слова, якобы сказанные тем ранее, в соответствии с которыми манипулятор как бы попросту дальше развивает тему, отталкиваясь от них. У объекта манипуляций после подобных «откровений» появляется чувство вины, в его психике должны окончательно сломаться барьеры, выдвигаемые на пути тех слов манипулятора, которые до этого он воспринимал с определенной долей критичности. Подобное возможно еще и от того, что большинство из тех, на которые направлена манипуляция, внутренне неустойчивы, обладают повышенной критичностью по отношению к себе, а потому, подобная ложь со стороны манипулятора превращается в их сознании в ту или иную долю правды, которая в результате и помогает манипулятору добиться своего.

Защита — воспитание силы воли и исключительной уверенности и уважения к себе.

30. Обвинение в теории, или мнимое отсутствие практики.

Манипулятор в качестве неожиданного контраргумента выдвигает требование, согласно которому слова выбранного им объекта манипуляции как бы хороши только в теории, тогда как на практике ситуация якобы будет иной. Тем самым бессознательно давая понять объекту манипуляций, что все слова, только что услышанные манипулятором, ничего из себя не представляют и хороши только на бумаге, а в реальной ситуации все будет складываться по-другому, а значит, собственно, опираться на такие слова нельзя.

Защита — не обращать внимание на домыслы и предположения других людей и верить только в силу своего разума.

Психологические приемы манипулятивной подачи информации.

(С.А.Зелинский, 2009).

1. Подача информации на фоне незаинтересованности.

Если человек будет думать что мы его не хотим в чем-то убедить, то подсознательно он тем самым будет больше нам верить, а значит сработает один из механизмов внушения наяву, т.к. таким образом удастся ввести в его мозг нужную информацию.

2. Подача информации на фоне транса.

Транс, если коротко, это усталость внимания. В состоянии транса психика человека чрезвычайно восприимчива к запоминанию любой информации (вследствие дезадаптации внимания по причине нарушения у объекта процесса верификации по причине ослабления работы цензуры психики).

3. Подача информации на фоне эмоционального возбуждения объекта.

Информация, преподносимая на фоне сильного эмоционального возбуждения объекта манипуляций (страх, ненависть, любовь, восторженность, и т.п.) практически целиком откладывается в подсознании, т.к. барьер критичности между психикой (мозгом) и внешней средой ослаблен. Беспрепятственно проникая в мозг, такая информация последовательно формирует очаговое возбуждение в коре головного мозга (доминанту), установку в подсознании, и паттерн поведения в бессознательном, т.е. смысловая сущность подаваемой в состоянии аффекта объекта информации прочно закрепляется в его подсознании, и далее оказывает влияние на формирование у такого человека мыслей и поступков.

4. Подача информации на фоне благодетели.

Перед тем как ввести в мозг объекта нужную информацию, манипуляторы выступают в роли благодетеля, например, предоставляя объекту нечто, о чем он до этого мечтал, чего желал, к чему стремился, и проч. Таким образом удастся преодолеть барьер критичности, заглушив цензуру

психики, а значит информация, поступающая от манипуляторов будет восприниматься объектом в качестве чего-то нужного и полезного, т.к. личина манипулятора бессознательно будет подменена маской «благотетеля».

5. Подача информации на фоне доверия.

Манипуляторы добиваются предварительного доверия к ним со стороны объекта, после чего спокойно обманывают ничего не подозревавшую жертву.

6. Подача информации на фоне предварительного совместного участия в каком-либо деле, мероприятии, испытании, и проч.

Как известно, общее дело всегда сближает, выделяя подобного рода «коллег» из числа остальных. В психике человека заложено бессознательное стремление к отличию от других. На данной особенности играют манипуляторы, предварительно войдя, таким образом, в доверие, и далее уже практически беспрепятственно навязывая ничего не подозревавшему объекту свои правила игры.

7. Подача информации на фоне предварительного поручительства влиятельного лица.

В этом случае для эффективности осуществления манипулятивного воздействия прикрываются поручительством кого-то, и, заручившись его поддержкой, действуют якобы с его слов, т.е. согласно полномочий, которыми он наделил манипуляторов. При этом само поручительство может быть истинным, ложным, или не до конца истинным (например, получив «добро» на выполнении отдельной миссии, подобное «добро», уже не ставя в известность влиятельное лицо, проецируют на другие, необходимые манипуляторам, дела.

8. Подача ложной информации на фоне правдивой.

В случае осуществления данного вида манипуляций исходят из свойства психики воспринимать всю информацию как правдивую, если подавляющее большинство фактов подтверждается, или не вызывает сопротивления у объекта. Поэтому, например, на фоне 95-99% правдивой информации, т.е. той, что объект может проверить, 1-5% ложной информации воспримется психикой объекта как информация правдивая.

9. Подача информации на фоне предварительной «подстройки» к настроению объекта.

Например, если он кого-то критикует, следует подать информацию на фоне критики, если хвалит — на фоне похвалы, и т.д.

10. Подача информации на фоне 100% невозможности проверить факты из преподносимой информации.

В ряде случаев бывает, когда невозможно проверить преподносимые факты. В этом случае, если речь манипулятора убедительная («искренняя») такому человеку верят.

11. Подача информации на фоне предварительно сформированного доверия со стороны объекта.

Предварительно добившись доверия, манипуляторы снимают барьер критичности на пути ввода в мозг (психику) объекта информации, характер которой может носить манипулятивный оттенок.

12. Подача информации на фоне исключительной веры в собственные слова.

В этом случае объект внутренне, бессознательно, проникается такой же верой в правдивость ваших слов, а значит подаваемая вами информация вводится в его мозг и закрепляется там в виде доминант, установок и паттернов поведения.

13. Подача манипулятивной информации на фоне общей информации, с необходимым выделением «нужной» для запоминания информации голосом, паузой и проч.

Выделяя нужные слова на фоне подаваемого «общего», т.е. ни к чему не обязывающего текста, манипуляторы играют на способности мозга запоминать выделенную таким образом информация. Если какое-то слово выделяется из ряда других, ничего не значащих для данного человека слов, то в этом случае именно такие «выделенные» слова являются причиной образования доминант в коре головного мозга, а значит и установок в подсознании.

14. Подача информации на фоне предугадывания момента к подаче нужной вам информации.

Момент угадывается интуитивно, например, внимательно следя за жестами, мимикой, положением тела объекта, его речью, словами, и проч., т.е. когда объект максимально предрасположен к вводу в его мозг новой информации, а значит и прочного запоминания подобной информации; в последующем срабатывает особенность функционирования психики: то что попало в мозг — переходит в подсознание — и служит руководством к действию, т.е. у объекта и мысли и поступки будут возникать в соответствии с информацией, которую вы ранее ввели в его мозг.

15. Подача информации на фоне оказания (после оказания) помощи объекту.

При этом необходимость оказания помощи можно создать искусственно, «подстроив беду».

16. Подача информации на фоне предварительного вызывания у объекта восхищения, симпатии.

В данном случае, в результате повышенного доверия, манипуляторам становится возможно вводить в мозг объекта нужную информацию, не вызывая у объекта манипуляций какого-либо сопротивления.

17. Подача информации на фоне предварительной поддержки объекта в каких-то вопросах (т.е. сочувствия ему, понимания, и т.д.)

Коварный прием, базирующийся как и предыдущий, на фоне вызывания в объекта предварительного доверия к манипулятору.

18. Подача информации на фоне раннего успешного сотрудничества в каком-либо деле.

Свойство психики — переносить единожды совершенный поступок одного человека на всю его дальнейшую жизнь. Данный факт умело используют манипуляторы, чаще всего из бывших знакомых и проч.

19. Подача информации на фоне установления схожести взглядов на те или иные вопросы (жизни, профессии, вопросах истории, политики, спорта, проч.).

Схожесть в каких-либо взглядах вызывает в душе человека дополнительное уважение, а значит и может являться причиной последующих манипуляций вследствие повышенного доверия к данному лицу.

20. Подача информации на фоне выявления слабости (а значит и уязвимости) объекта.

При этом в большинстве случаев подобное может быть намеренно спровоцировано, а выявление «слабых мест» объекта осуществляется в результате наблюдения (слежения) за объектом.

21. Подача информации на фоне предварительной инициированности «преступления» (шантаж компроматом).

Намеренно создается ложная иллюзия совершения объектом какого-либо преступления или иного деяния (от преступления закона, до адюльтера и т.п.) и предлагается «договориться» в ответ «на молчание».

22. Подача информации на фоне предварительного формирования у объекта чувства спокойствия и расслабленности.

В данном состоянии (покой, умиротворенность, проч.) ослабевает цензура психики, а значит, подаваемая на данном фоне информация будет «благосклонно» воспринята психикой объекта.

23. Подача информации на фоне провоцирование у объекта интереса к вам.

Наиболее эффективный метод осуществления манипулятивного воздействия, т.к. в данном случае не требуется проводить «калибровку» объекта, а он как бы «сам идет на контакт».

24. Подача новой информации на фоне схожести с уже имеющейся информации у объекта.

В этом случае значительно повышается вероятность того, что новая информация не вызовет у объекта протеста, а значит беспрепятственно будет «навязана» ему.

25. Подача информации на привычном для объекта языке (сленге).

Данный факт явно способствует быстрому установлению доверия между манипулятором и объектом, а значит быстрый и успешный обман последнего.

26. Подача информации на фоне якобы заботы об объекте.

Коварный прием психологических манипуляций, зачастую имеющий серьезные последствия в т.ч. и невозможности быстрого обнаружения манипулятивного воздействия.

Способы воздействия на масс-медиа-аудиторию с помощью манипуляций.
(С.А.Зелинский, 2009).

1. Принцип первоочередности.

Суть данного метода основана на специфике психики, которая устроена таким образом, что принимает на веру информацию, первой поступившую в обработку сознанием. Тот факт, что позже мы можем получить более достоверную информацию, зачастую уже не играет роли.

В данном случае срабатывает эффект восприятия первичной информации как истиной, тем более что сразу понять ее противоречивый характер невозможно. А после — уже достаточно трудно изменить сформировавшееся мнение.

Подобный принцип достаточно успешно используется в политических технологиях, когда в адрес конкурента (посредством СМИ) засылается некий обличительный материал (компромат), тем самым:

- а) формируя у избирателей негативное мнение о нем;
- б) заставляя оправдываться.

(В данном случае идет воздействие на массы путем распространенных стереотипов о том, что если кто оправдывается — значит виноват).

2. «Очевидцы» событий.

Находятся якобы очевидцы событий, которые с необходимой искренностью сообщают информацию, заблаговременно переданную им манипуляторами, выдавая ее за свою собственную. Имя подобных «очевидцев» зачастую скрывается якобы в целях конспирации, или же называется ложное имя, что наряду с фальсифицированной информацией тем не менее достигает эффекта у аудитории, т. к. воздействует на бессознательное психики человека, вызывая в нем накал чувств и эмоций, в результате которых цензура психики ослаблена и способна пропустить информацию от манипулятора, не определив ее ложную сущность.

3. Образ врага.

Путем искусственного создания угрозы и вследствие этого накала страстей, массы погружаются в состояния, схожие с ИСС (измененными состояниями сознания). В результате такими массами легче управлять.

4. Смещение акцентов.

В данном случае происходит сознательное смещение акцентов в подаваемом материале, и что-то не совсем желательное для манипуляторов преподносится на втором плане, а высвечивается наоборот — необходимое им.

5. Использование «лидеров мнений».

В данном случае манипуляции массовым сознанием происходят исходя из того, что при совершении каких-либо действий индивиды ориентируются на лидеров мнений. В качестве лидеров мнений могут выступать различные фигуры, ставшие авторитетными для определенной категории населения.

6. Переориентация внимания.

В этом случае становится возможным преподносить практически любой материал, не опасаясь его нежелательной (негативной) составляющей. Становится возможным это исходя из правила переориентации внимания, когда необходимая для сокрытия информация как бы отходит в тень словно бы случайно высвечиваемых событий, служащих отвлечению внимания.

7. Эмоциональное заряжение.

Данная технология манипулирования основана на таком свойстве психики человека, как эмоциональная заражаемость. Известно, что в процессе жизни человек выстраивает определенные защитные барьеры на пути получения нежелательной для него информации. Чтобы обойти подобный барьер (цензуру психики), необходимо чтобы манипулятивное воздействие было направлено на чувства. Таким образом, «зарядив» нужную информацию необходимыми эмоциями, становится возможным преодолеть барьер разума и вызвать в человеке взрыв страстей, заставив его переживать по какому-то моменту услышанной информации. Далее вступает в действие эффект эмоционального заряжения, который получает наибольшее распространение в толпе, где, как известно, порог критичности ниже.

(Пример. Подобный эффект манипуляции применяется во время ряда реалити-шоу, когда участники говорят на повышенных тонах и демонстрируют порой значительное эмоциональное возбуждение, что заставляет смотреть за перипетиями демонстрируемых ими событий, сопереживая вслед главным героям. Или, например, при выступлении на телевидении ряда особенно амбициозных политиков, импульсивно выкрикивающих свои способы выхода из кризисных ситуаций, благодаря чему информация воздействует на чувства индивидов, и происходит эмоциональная заражаемость аудитории, а значит возможность подобных манипуляторов заставить обратить внимание на подаваемый материал.)

8. Показная проблематика.

В зависимости от подачи одних и тех же материалов можно добиваться различных, порой противоположных мнений у аудитории. То есть какое-то событие можно искусственно «не

заметить», а чему-то наоборот, уделить повышенное внимание, да еще на разных каналах телевидения. При этом сама истина как бы отходит на второй план. И зависит от желания (или нежелания) манипуляторов высвечивать ее. (Например, известно, что ежедневно в стране происходит множество событий. Естественно, освещение всех их невозможно уже чисто физически. Однако зачастую происходит так, что какие-либо события демонстрируются достаточно часто, много раз, и на различных каналах; тогда как что-то другое, что наверняка тоже заслуживает внимание — как бы сознательно не замечается.)

Стоит заметить, что подача информации посредством подобной манипулятивной техники приводит к искусственному раздуванию несуществующих проблем, за которыми не замечаются нечто важное, что может вызвать гнев народа.

9. Недоступность информации.

Данный принцип манипулятивных технологий называют информационной блокадой. Становится возможным подобное, когда определенная часть информации, нежелательная для манипуляторов — сознательно не допускается в эфир.

10. Удар на опережение.

Вид манипуляции, основанный на заблаговременном выбросе негативной для основной категории людей информации. При этом данная информация вызывает максимальный резонанс. А ко времени последующего поступления информации и необходимости принятия непопулярного решения, аудитория уже устанет от протеста, и не будет реагировать слишком отрицательно. Используя подобный метод в политтехнологиях — сначала жертвуют незначительным компроматом, после чего, когда на продвигаемого ими политического деятеля появляется новый компромат — массы уже так не реагируют. (Устают реагировать.)

11. Ложный накал страстей.

Способ манипулирования масс-медиа-аудиторией, когда используется ложный накал страстей за счет преподнесения якобы сенсационного материала, в результате чего психика человека не успевает должным образом среагировать, создается ненужный ажиотаж, и преподносимая позже информация — уже не оказывает такого воздействия, потому как снижается критичность, выдвигаемая цензурой психики. (Другими словами, создается ложный лимит времени, за который получаемая информация должна быть оценена, что зачастую приводит к тому, что она практически без купюр со стороны сознания попадает в бессознательное индивида; после чего оказывает влияние на сознание, искажая сам смысл полученной информации, а также занимая место для получения и соответствующей оценки информации более правдивой. Причем, в большинстве случаев мы говорим о воздействии в толпе, в которой принцип критичности затруднителен уже сам по себе).

12. Эффект правдоподобия.

В данном случае основа для возможной манипуляции состоит из такой составляющей психики, когда человек склонен верить информации, не противоречащей ранее имеющейся у него информации или представлениям по рассматриваемому вопросу.

(Другими словами, если посредством СМИ мы сталкиваемся с информацией, с которой внутренне не согласны, то мы сознательно перекрываем подобный канал получения информации. А если наталкиваемся на информацию, не противоречащую нашему пониманию подобного вопроса, — мы продолжаем впитывать подобную информацию, которая усиливает ранее сформированные паттерны поведения и установки в подсознании. А значит становится возможен и разгон для манипуляций, т. к. манипуляторы сознательно будут вклинивать в правдоподобную для нас информацию часть ложной, которую словно бы автоматически мы воспринимаем за настоящую. Также, в соответствии с подобным принципом манипулирования, возможна изначальная подача заведомо неблагоприятной для манипулятора информации (якобы критика самого себя), за счет чего повышается вера у аудитории, что данный масс-медиа-источник достаточно честный и правдивый. Ну а уже позже, в подаваемую информацию вкрапливается информация, необходимая для манипуляторов.)

13. Эффект «информационного штурма».

В данном случае следует говорить о том, что на человека обрушивается шквал бесполезной информации, в котором теряется истина.

(Люди, подвергавшиеся подобной форме манипулирования, просто устают от потока информации, а значит, анализ подобной информации становится затруднителен и у манипуляторов появляется возможность скрыть информацию, необходимую им, но нежелательную для демонстрации широким массам.)

14. Обратный эффект.

В случае подобного факта манипуляции происходит выброс такого количества негативной информации в адрес какого-то человека, что эта информация достигает прямо противоположного эффекта, и вместо ожидаемого осуждения подобный человек начинает вызывать жалость. (Пример Перестроечных лет с Б.Н.Ельциным, упавшим в реку с моста.)

15. Будничный рассказ, или зло с человеческим лицом.

Информация, которая может вызвать нежелательный эффект, произносится обычным тоном, словно бы ничего страшного не происходит. В результате подобной формы преподнесения информации, некая критическая информация при проникновении в сознание слушателей теряет свою актуальность. Таким образом исчезает критичность восприятия психикой человека негативной информации и происходит привыкание к ней.

16. Односторонность освещения событий.

Данный способ манипуляции направлен на односторонность освещения событий, когда предоставляется возможность высказаться лишь одной стороне процесса, в результате чего достигается ложный смысловой эффект получаемой информации.

17. Принцип контраста.

Этот вид манипуляции становится возможен, когда необходимая информация подается на фоне другой, изначально негативной, и отрицательно воспринимаемой большинством аудитории. (Другими словами, на фоне черного всегда будет заметно белое. А на фоне плохих людей — всегда можно показать хорошего человека, рассказав о его добрых делах. Подобный принцип распространен в политтехнологиях, когда сначала детально разбирается возможный кризис в лагере конкурентов, а после — демонстрируется правильный характер действий нужного манипуляторам кандидата, у которого такого кризиса нет и быть не может.)

18. Одобрение мнимого большинства.

Применение данной методики манипулирования массами основано на таком специфическом компоненте человеческой психики — как допустимость совершения каких-либо действий, после изначального одобрения их другими людьми. В результате подобного способа манипуляций в психике человека стирается барьер критичности, после того как такая информация вызвала одобрение у других людей. Вспомним Лебона, Фрейда, Бехтерева и др. классиков психологии масс — в массе активно действуют принципы подражания и заражаемости. Поэтому то что делает один — подхватывают и остальные.

19. Экспрессивный удар.

При реализации данный принцип должен произвести эффект психологического шока, когда должного эффекта манипуляторы добиваются намеренным транслированием ужасов современной жизни, что вызывает первую реакцию протеста (за счет резкого повышения эмоциональной составляющей психики), и желание во что бы то ни стало наказать виновных. При этом не замечаются, что акценты при подаче материала могут быть сознательно смещены в сторону ненужных манипуляторам конкурентов или против информации, кажущейся им нежелательной.

20. Ложные аналогии, или диверсии против логики.

Данная манипуляция устраняет истинную причину в каком-либо вопросе, заменяя ее ложной аналогией. (Например, происходит неправильное сопоставление различных и взаимоисключающих следствий, которые в данном случае выдаются за одно. Пример — в Госдуме последнего созыва было выбрано много молодых спортсменов. В данном случае заслуги в спорте в сознании масс подменили мнение о том, действительно ли 20-летние спортсмены могут управлять страной. При этом следует помнить что каждый депутат Госдумы — имеет ранг федерального министра).

21. Искусственное «просчитывание» ситуации.

Намеренно выбрасывается на рынок множество различной информации, тем самым отслеживается интерес общественности к этой информации, и информация, не получившая актуальность, в последующем исключается.

22. Манипулятивное комментирование.

Посредством необходимого манипуляторам акцента освещается то или иное событие. При этом любое нежелательное для манипуляторов событие при использовании подобной технологии может принять противоположный окрас. Все зависит от того, как манипуляторы преподнесут тот или иной материал, с какими комментариями.

23. Эффект присутствия.

Ссылка на присутствие на каком-либо событии позволяет направить манипулятивную методику на максимальное достижение необходимого результата. По типу — очевидец всегда прав.

24. Допуск (приближение) к власти.

Подобный вид манипуляции основан на таком свойстве психики большинства индивидов, как кардинальное изменение своих взглядов в случае надления подобного человека необходимыми властными полномочиями. (Достаточно яркий пример — Д.О.Рогозин, который был в оппозиции к власти — вспомним заявление Рогозина в связи с запретом ЦИК на регистрацию В.Геращенко кандидатом в президенты, вспомним голодовку в Госдуме с требованиями отставки министров социально-экономического блока правительства, вспомним другие высказывания Рогозина, в т.ч. о партии власти и о президенте страны — и вспомним выступления Рогозина после его назначения постоянным представителем России при Организации Североатлантического договора (НАТО) в Брюсселе, т.е. крупным чиновником, представляющим Россию во вражеской организации.)

25. Повторение.

Подобный способ манипулирования достаточно прост. Необходимо всего лишь многократное повторение какой-либо информации, чтобы подобная информация отложилась в памяти масс-медиа-аудитории и в дальнейшем была использована. При этом манипуляторам следует максимально упростить текст и добиться его восприимчивости в расчете на низкоинтеллектуальную публику. Как ни странно, практически только в таком случае можно быть уверенным, что необходимая информация не только будет донесена до массового зрителя, читателя или слушателя, но и будет правильно ими воспринята. И такого эффекта можно добиться многократным повторением простых фраз. В этом случае информация сначала прочно закрепляется в подсознании слушателей, а потом будет влиять на их сознание, а значит на совершение поступков, смысловой оттенок которых тайно заложен в информацию для масс-медиа-аудитории.

26. Правда — наполовину.

Этот метод манипуляции заключается в том, что публике преподносится только часть достоверной информации, в то время как другая часть, объясняющая возможность существования первой части, манипуляторами утаивается. (Пример времен Перестройки, когда сначала распространяли слухи о том что Союзные республики якобы содержат РСФСР. При этом как бы забыли о субсидиях России. В результате обмана населения дружественных нам республик эти республики сначала вышли из состава СССР, а после часть их населения стали приезжать на заработки в Россию.)

Манипулирование согласно пяти психотипам. (С.А.Зелинский, 2010).

Психику людей разделим на пять основных психотипов по направленности манипуляций.

1.Люди, практически здоровые психически.

Подобными людьми управляют установки, заложенные в подсознание в процессе социализации.

Манипулятивное воздействие необходимо направить на потребности таких людей (образование, карьера, любовь, семья, здоровье, питание, спорт, проч.).

2.Сверхвнушаемые и гипнабельные люди.

Составляют в массовых количествах контингент сект, религиозных собраний, целителей, экстрасенсов, проч.

При манипуляциях следует воздействовать на чувства и эмоции.

3.Люди, с позиционированием здравомыслия.

У таких людей превалирует левое полушарие головного мозга. Это обычно технари (инженеры, физики, математики, экономисты, проч.)

Манипулятивную информацию следует преподносить взвешенно и осмотрительно, обязательно пользоваться проверенными и авторитетными источниками, подкреплять фактами, апеллировать не к чувствам и эмоциям, а к разуму и логическим доказательствам. Перед подачей информации рекомендуется снизить барьер критичности путем внушения доверия вам тем, что вы должны показаться таким людям похожим на них.

4.Малообразованные и простые люди.

У таких людей доминирует правое полушарие мозга, а отсюда на первое место выходят животные инстинкты и потребности (секс, сон, еда, алкоголь, веселье, и т.п.)

Манипулятивное воздействие необходимо оказывать на наследственные черты характера, испытанные ранее переживания и чувства, обязательно на инстинкты, и рекомендуется на фантазии и сиюминутное настроение. Помнить необходимо что такие люди мыслят примитивно, поэтому в

чем-то управлять ими необходимо как животными: накормить и помочь удовлетворить инстинкты, не поворачиваться спиной, и вообще, действовать как дрессировщик в цирке (кнутом и пряником).

5. Невротики и психопаты.

К сожалению, это очень многочисленная категория людей. Особенно много страдающих неврозом среди женщин.

Манипуляции с такими людьми необходимо осуществлять быстро и жестко, использовать директивную манеру поведения, и вообще, не давать им расслабляться и вести себя по отношению к ним как врач-психиатр в отношении больного: корректно, но настойчиво заставляя делать то, что предписано уставом психоневрологического диспансера.

Способы манипулятивного психопрограммирования (С.А.Зелинский, 2010).

При осуществлении психопрограммирования поведения человека используют следующие способы:

1. Кинестетический

Сначала у «пациента» вызываем эмоцию, после, на фоне его эмоционального возбуждения, осуществляем ввод в подсознание словесной установки и закрепление оной прикосновением или поглаживанием (руки, плеча, кисти, головы, шеи, и т.п.). После, когда необходимо будет напомнить введенную информацию (в т.ч. и для закрепления в подсознании объекта) – делаем прикосновение или поглаживание.

2. Словесно-эмоциональный.

Управление с помощью эмоций строится на вводе в подсознание объекта манипуляций нужной вам информации на фоне повышения или понижения тональности голоса при словесном внушении.

3. Тембрально-речевой.

Осуществление манипуляций происходит путем ввода в подсознание объекта информации на фоне вашей игры с собственным тембром голоса и интонациями (можно говорить: вкрадчиво, покровительственно, директивно, строго, зло, мягко, любя, негодуя, сожалея, и т.п.).

4. Мимический.

Манипулирование происходит, когда вы сопровождаете ввод установок в подсознание «пациента» собственными: мимикой лица и глаз и жестикуляцией тела и рук.

Универсальные показатели противодействия манипуляциям (С.А.Зелинский, 2008).

1. Недоверие.

Недоверие является защитной реакцией психики. Если у человека развито недоверие — никто другой уже не сможет навязать такому человеку что-то со стороны.

2. Избегание источников воздействия.

Данный способ также является наиболее надежным, потому как если человек не получает информацию, то значит и будь такая информация хоть трижды манипулятивной направленности, на данного человека она не окажет никакого воздействия.

При этом данный подход в иных случаях можно признать слишком радикальным, и фактически не всегда осуществимым. Поэтому следует внести необходимые коррективы, заключающиеся в следующем: если на вас оказывается информационно-манипулятивное воздействие, необходимо максимально возможно отвлечься от источника информации. Т.е., слушать — и не слышать, смотреть — и не видеть, и т.п. Именно это является наиболее эффективным способом противодействия, и к тому же, позволяет человеку не отключаться от источника информации, а значит не пропустить ту информацию, которая покажется ему важной.

Отметим, что нами был разработан метод наиболее успешного противодействия манипуляциям, обозначенный как «Метод Анти-М» («Метод Анти-Манипуляций Зелинского»).

Алгоритм преодоления манипуляций заключается в развитии и совершенствовании сознания человека на трех базовых уровнях:

--сознательном противодействии манипуляциям (в этом случае в отборе, верификации, поступающей информации участвует исключительно сознание, через приобретенные индивидом знания по психо-технологиям манипулятивного воздействия на психику),

--бессознательном противодействии (в этом случае противодействие осуществляется вследствие перевода ранее полученных знаний в устойчивые навыки, когда включение механизмов защит осуществляется без участия сознания, т.е. бессознательно),

--и третий, заключительный этап совершенствования в нашем методе — это сознательно-бессознательный алгоритм анализа поступающей информации (в этом случае по-прежнему используется бессознательный анализ поступающей информации, что значительно ускоряет процесс верификации, отбора, информации на полезную и не нужную, но при этом, так как со временем меняется характер поступающей информации, и может появляться информация, ранее не знакомая индивиду, поэтому для успешного противодействия на данном этапе необходимо периодическое включение сознания, для осуществления сознательного отбора вновь принимаемой информации и ее оценке; при этом часть информации, уже известной, будет анализироваться бессознательно; поэтому третий этап развития способностей к противодействию был назван нами сознательно-бессознательным, и представляет собой высший этап развития способностей к преодолению манипулятивного влияния информации, поступающей со стороны внешнего мира.

3. Смех, насмешка, высмеивание.

Данный факт обычно сразу нивелирует получаемое от манипулятора сообщение, заставляя последнего выходить из себя, а значит, и показывать свою истинную сущность.

4. Мнимое непонимание.

Заставляет возможного манипулятора раскрыться, более подробно объясняя, что он, собственно, хочет, ибо успешность манипуляций базируется на такой особенности психики, как домысливание (когда в слова человека вкладывается, иной раз, совсем другой смысл).

5. Критичность мышления.

Способность ставить все под сомнения, доходить до понимания всего самолично, принимать на веру только после подтверждения своим опытом, т.е. развитая критичность мышления.

6. Вера в собственную избранность.

Данный факт может проследиваться в русле идеологически-пропагандистской обработки сознания и быть применим в организациях различных учебных и патриотических направленностей.

7. Возможность выбора.

Если у человека будет свобода выбора, то он уже не на 100% примет слова манипулятора. Наличие выбора означает, что человек не загнан в угол, означает, что есть выход, отсутствует паника (паника является формой страха, когда человек видит выход, но понимает, что не может им воспользоваться).

8. Наличие времени для обдумывания.

Ограниченность временем является существенным способом оказания манипулятивного воздействие. Поэтому наличие времени для обдумывания того или иного ответа, т.н. времени на размышление, в большинстве случаев позволяет уверенно отыскать пути выхода из любой сложной и критической ситуации, а значит само по себе манипулятивное воздействие может быть нивелировано.

9. Бесстрашие и уверенность в себе.

Наличие уверенности человека в собственных силах позволяет преодолевать любые направленные на него манипуляции. Человек, которому нечего терять, представляет собой грозную силу, т.к. такого человека невозможно подчинить, ибо любое подчинение направлено на провоцирование чувства страха и невроза, страха за свою жизнь, карьеру, проч. или за жизнь близких.

Данный факт многократно представлен-подтвержден примерами из истории, например, восстания рабов или гладиаторов в Древнем Риме, воспитание самураев и ниндзя в Древнем Востоке, народные восстания и революции (Франция, Россия — восстание Е.Пугачева и др.), революционные призывы К.Маркса и Ф.Энгельса («рабам нечего терять кроме своих цепей»),

восстание рабочих и крестьян во время Октябрьской революции 1917 года (ставка В.И.Ленина была на отсталые слои населения), и многочисленные другие примеры, из которых сотканы революции, восстания, бунты, и которые демонстрируют пример исключительной отваги и невозможности сломить сопротивления восставших, если они готовы к смерти.

10. Самодостаточность.

Последний факт также является наиболее эффективным, и позволяет избежать подавляющего количества манипуляций со стороны кого бы то ни было, ибо человеку, исповедующему самодостаточность, не нужны поправки и льготы со стороны других; а значит он не будет ничего ни у кого ни просить ни брать, тем самым сохранит свою исключительность и целостность, не подвластен влиянию со стороны, и становится абсолютно неподкупен никаким манипуляциям.

Мы представили 10 универсальных показателей эффективного противодействия манипуляциям. Каждый из этих показателей вбирает в себя противодействие десяткам различных методов манипуляций. Однако есть возможность еще больше сузить способы противодействия, и представив три блока-алгоритма исключения (нивелирования) любого манипулятивного воздействия. Подобные три блока, или три самых главных алгоритма противодействия: не верь, не бойся, не проси.

Метод Анти-Манипуляций Зелинского (Метод Анти-М, С.А.Зелинский, 2009).

«Манипуляции, внушение, информационно-психологическое воздействие, гипноз наяву и т.п. — синонимические понятия одной теории: управление психикой человека. Знание и изучение механизмов такого управления является самым эффективным на сегодняшний момент способом противодействия манипуляциям психическим сознанием индивида и масс». С.А.Зелинский.

Роль информации двояка. С одной стороны человек не способен стать полноценным гражданином общества без получения и обмена информацией при коммуникациях (общении). С другой стороны, информация, из-за присутствия ярко выраженного суггестивного эффекта (слово = внушение) способна оказывать как положительный, так и негативный манипулятивный эффект. Последний многократно усиливается с помощью СМИ, благодаря которым становится возможным оказывать влияние на многочисленную аудиторию (многомиллионную, как в случае с телевидением). Поэтому необходимо научиться не поддаваться манипулятивному влиянию со стороны СМИ, уметь им противодействовать, чтобы сохранить не затуманенное сознание с должным уровнем развития критичности левого полушария головного мозга, сознания, что достигается с помощью т.н. цензуры психики, т.е. барьера критичности, стоящего на пути между мозгом индивида и внешней средой (информации, подаваемой со стороны внешней среды).

Информации в первую очередь принадлежит положительная роль. Человек рождается с доминирующим правым полушарием, т.е. любой ребенок намного ближе к природе чем взрослый, потому что мозг ребенка большей частью работает в режимах деятельности бессознательного, а сознание ребенка пребывает главным образом в трансовых или полутрансовых состояниях (тех состояниях, которые добиваются, например, в гипнозе наяву для погружения психики человека в транс или, скажем, в цыганский психологический гипноз наяву, Эриксоновский гипноз, НЛП и т.п., благодаря чему достигается наивысшая внушаемость, а подаваемая на фоне подобного погружения информация прочно закрепляется в подсознании в виде психологических установок и формирует паттерны поведения в бессознательном.

В свою очередь формирование установок и паттернов поведения оказывается возможным благодаря предварительному возбуждению в коре головного мозга, открытому академиком А.А.Ухтомским и торможению в коре головного мозга (с блокировкой почти всех участков мозга, когда гипнотик слышит только голос гипнотизера), а также, как полагает ученый-гипнолог С.А.Зелинский, новые установки и последующие паттерны поведения помимо механизмов возникновения, открытых академиком Д.Н.Узнадзе и профессорами З.Фрейдом, К.Г.Юнгом и М.Эриксоном, появляются вследствие усиления ранее сформированных полу-установок и полу-паттернов. Кроме того, в психике человека, помимо того, что постоянно формируются новые паттерны поведения и усиливаются ранее существующие, также происходит постоянное формирование новых архетипов в личном бессознательном. Подобное становится возможным в результате того обстоятельства, что новая информация, которую воспринимает мозг в результате такой функции сознания как отражение, способна или сразу формировать психологические установки в подсознании и переходить в паттерны поведения бессознательного, формируя их и усиливая ранее существующие, а может предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном, т.е. новая, вновь поступающая информация может быть подкреплена информацией схожей направленности (информацией со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Ранее наличие такой информации не хватило для формирования того или иного архетипа; т.е. несмотря на то что возникала предрасположенность к такому формированию, не хватало частичного усиления, которое находит ранее поступившая информация в новой, вновь поступающей в психику; в результате чего новая информация дополняет ранее существующую, а значит и образуется (доформируется или формируется, в зависимости от силы совпадающих кодировок сигнала в прежней и новой информации) новый архетип, причем исключительно в личном бессознательном (ранее считалось что архетипы существуют только в коллективном бессознательном и архетипы это незыблемы и едины у всех людей в независимости от времени; наши современные разработки дополнили теорию архетипов).

Возвращаясь к роли информации, заметим, что если ребенок не будет получать информации, его мозг будет не развит, поэтому получится психически отсталый индивид. Поэтому особенно важным на раннем этапе развития (как и на всех последующих этапах) является воспитания и образование ребенка. Только благодаря воспитанию и образованию «из животного можно сделать человека», т.е. из ребенка возможно сделать полноценного члена общества, а не криминального элемента с деструктивными психическими наклонностями.

Подробно роль информации как психологического внушения описана в многочисленных книгах автора по вопросам манипулирования сознания индивида и масс, поэтому сразу перейдем к описанию «Метода Анти-Манипуляций Зелинского» («Метода Анти-М»). Как известно, принципы научения или переучивания заключаются в следующем: любое обучение включает в себя четыре стадии. Первая стадия — неосознанное незнание. Человек не только не знает, как что-то сделать, но также не знает и того, что он не знает. Вторая стадия — стадии осознанного незнания (некомпетентности) человек обнаруживает свое незнание и начинает учиться, полностью отдавая этому свое внимание. Именно в это время он усваивает большую часть необходимого. Третья стадия — стадии осознанного знания (компетентности) человек полностью осваивает отдельные умения, но еще не овладевает мастерством (т.е. целостным применением навыка без участия сознания). Четвертая стадия — стадии неосознанного знания все отдельные умения сливаются в единый бессознательный паттерн, давая возможность сознанию поставить задачу и дать подсознанию выполнять ее, освободив внимание для других целей.

Суть метода Зелинского по противодействию манипулятивного воздействия на психику индивида и масс состоит в следующем. Благодаря «Методу Анти-М» («Метод Анти-Манипуляций Зелинского») рекомендуется изучать после или даже одновременно с овладением «Методом ПИ», т.е. «Методом Постижения Информации» Зелинского), впервые каждому индивиду становится возможным полностью защититься от манипуляций со стороны других индивидов или манипуляций со стороны СМИ, а также самостоятельно контролировать наполняемость личного бессознательного, в зависимости от необходимости ставя или снимая барьеры на пути информации, поступающей из внешнего мира. Достигается подобное в результате трех последовательных этапов:

- 1) Сознательное противодействие манипуляциям.
- 2) Автоматически-Бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие.
- 3) Сознательно-Бессознательное (т.е. противодействие бессознательное, проходящее в автоматическом режиме, но с включением по необходимости сознания в результате осознания информации).

Разберем каждый этап.

- 1) Сознательное противодействие манипуляциям.

Обучение на первом этапе состоит из циклов специализированных курсов (в виде лекций и семинаров) по основам общей психологии, нейропсихологии и психофизиологии, глубинной психологии, психоанализу, гипнологии, по основам массовой психологии и манипулятивного воздействия на психику индивида и масс, по политологии, истории, литературоведению, медиаобразованию (медиапедагогике) и т.п.

На данном этапе каждый индивид:

а) изучает основы функционирования мозга при восприятии информации из внешнего мира; изучает структуру психики, роль подсознания в оценке восприятия информации, законы массовой психологии и проч. законы психической деятельности человека, законы психики;

б) овладевает навыками информационно-психологического воздействия (внушения, манипулирования психическим сознанием индивида и масс, психо-технологиями гипнотического воздействия в бодрственном состоянии психики и прочим синонимам единого процесса: воздействия на психику другого индивида, в т.ч. и со стороны средств массовой информации);

в) формирует ценностные жизненные ориентации (положительные ценностные жизненные ориентации — как основа воспитания);

г) закрепляет положительные психологические установки в подсознании; установки, направленные на формирование посредством воспитания положительных личностных качеств в человеке;

д) рассматривает способы анализа медиатекстов (т.е. продукции телевидения, радио, прессы, кинематографа, интернета, рекламы и т.п.), в т.ч. и с вводным предварительным ознакомлением с теорией средств массовой коммуникации: телевидением, радио, прессой, т.е. с теоретически-практическими занятиями в области создания газет, журналов, передач по ТВ и проч.; на примере необходимо показать механизмы деятельности того или иного СМИ, с закреплением теоретической базы самостоятельным выполнением (под руководством специалиста в той или иной области СМИ) задания по созданию медиатекста и т.п. Например, несколько человек могут быть объединены в единый штат воображаемой редакции, где каждый последовательно выполнит роль корреспондента, редактора, и проч.); в теоретической части предварительно допустимо использовать холистический подход, рассматривая различные варианты СМИ и СМК как единого целого средств массового психического воздействия, с последующим подробным рассмотрением особенностей влияния на массовое психическое сознание таких направлений средств массовой коммуникации как щитовая реклама, популярные направления музыки, видеоролики, интернет, пресса, телевидение, кинематограф, радиопередачи, и т.п.

е) выявляет особенности восприятия психикой информации, полученной посредством аудиально-визуального контакта (суггестивный эффект телевизионного и радио сигнала, печатного

слова, и т.п.). На данном этапе должна происходить расшифровка механизмов влияния на подсознание, следствие подобного влияния, примеры такого влияния и т.п.;

е) вскрывает в результате совместного просмотра и последующего обсуждения с другими участниками коллектива (группы, сообщества, движения и т.п.) под руководством опытного педагога механизмы манипулятивного воздействия сообщений СМИ (печатных, электронных), выпусков новостей, телепередач, художественных и документальных фильмов и т.п.; проводит анализ увиденного в свете ранее изученных теорий глубинной психологии и т.п. Преподаватель на этом этапе должен показать, какие приемы используют СМИ (на примере сообщений из газет, журналов, телевидения) для того, чтобы добиться различного результата (например, скрыть при подаче СМИ важную информацию или приумолить ее значимость, переключив внимание зрителя, слушателя, читателя, и т.п. манипулятивные механизмы СМИ);

ж) получает представление о способах провоцирования (вызывания) в психике индивида (зрителя, читателя, слушателя...) невротической симптоматики (депрессия, беспокойство, чувство вины, тревожность и т.п.) путем направленности воздействия на активацию трех главных инстинктов манипулятивного воздействия:

— страха. Подчинение психики в этом случае происходит путем предварительной провокации страха и последующим способом защиты от манипулятора, а значит зависимости невротика от манипулятора;

— полового инстинкта (любовь, привязанность и т.п.). Манипулятивное воздействие происходит путем провокации чувства влюбленности или, например, путем угрозы воздействия на предмет любви или сильной привязанности: человек может быть сильным и стойким во всех отношениях и не подвластен никакому давлению и угрозам извне, но если возникнет угроза человеку которого он любит (мама, жена, ребенок, собачка и т.п.), такой человек окажется бессилён;

— пищевого инстинкта (деньги, подарки, услуги, взятки, обещания карьерного роста и т.п.). В глубинах сознания каждого человека находятся архетипы богатства, обогащения и проч., доставшихся психике современного человека от человека первобытного. Находясь в обычном состоянии сознания (т.е. когда психика пребывает под полным контролем сознания) человек способен контролировать большинство своих инстинктов. Но если человек хотя бы временно попадает в измененные состояния сознания, то в этот момент происходит резкая активация архаичных инстинктов. Одним из таких инстинктов является жажда обогащения. Поэтому когда у человека появляется возможность внезапно обогатиться (путем получения денег, подарков и т.п.), ему требуется сделать дополнительное усилие чтобы сдержаться; а так как инстинкты обладают огромной силой, человек способен поддаваться на подобные провокации его психики со стороны

манипулятора, а значит, почти любого человека можно купить, предложив ему те условия, на которые он не сможет не согласиться.

Таким образом, как отмечает академик В.М.Кандыба (2001), человеком и миром правят: страх, любовь, деньги. Однако это более эффективно в случае с воздействием на чувства (т.е. преимущественно за рядом исключением на людей, в психике которых превалирует развитие правого полушария головного мозга, бессознательного: большинство женщин, малообразованных мужчин, детей). В случае же чрезмерной развитости интеллекта, подчинение человека происходит путем методов воспитания, образования, психологических установок, воздействия на принципы, убеждения, верования, идеалы и проч., т.е. на «интеллектуалов» рекомендуется воздействовать схемами, графиками, таблицами, ссылками на авторитетных ученых, и т.п.

з) запрещает себе просмотр телепередач сразу после пробуждения (в этот момент, в т.н. просоночные состояния, максимально снижен барьер критичности, а значит вся поступаемая в мозг информация из внешнего мира прочно откладывается в подсознании в виде психологических установок);

и) дозирует получения информации получаемой от СМИ (главным образом от телевидения) на протяжении периода бодрствования (отбирает передачи позитивного содержания, исключает рекламу, смотрит телепередачи, несущие в себе положительную образовательную нагрузку и проч.) и исключает получение информации во время сна (например, нельзя засыпать при включенном телевизоре или радио, потому что во время сна отключена цензура психики, и вся информация впитывается в подсознание, закрепляясь там в виде установок и формируя в последующем паттерны будущего поведения индивида, проявляющиеся в совершении поступков в период бодрствования);

к) проводит избирательный отбор информации, поступающей в мозг перед сном (состояния перед засыпанием характеризуется резким снижением активности цензуры психики, а значит информация в данном случае сразу проходит и откладывается в подсознании, что заметно, например, по характеру сновидений (сами сновидения, напомним, происходят в короткую фазу сна).

л) воспитывает волю, развивает интеллект, получает знания.

Воля — это основная категория сознания. Именно воля позволяет в короткий срок избавиться от любых пороков общества. Например, с помощью подавляющего большинства психотерапевтических методик можно избавиться от тревоги и прочей негативной симптоматики в течении многих недель, месяцев и даже лет лечения. А с помощью активации воли (например, посредством гетеро-внушения или ауто-внушения, самовнушения) подобный эффект в ряде случаев достигается за один сеанс, т.е. раз и навсегда. С пожизненным закреплением установок. Воля.

Человеку, обладающему сильной волей, необходимы будут только интеллект и соответствующие знания, получаемые в процессе воспитания и образования (чтобы индивид знал, на что он должен воздействовать своей волей). Поэтому воле, интеллекту, и знаниям уделяется наиважнейшее значение. Воля, интеллект, знания. Знания о психо-технологиях манипулятивного воздействия, воля, чтобы дать себе сознательную установку (подкрепленную бессознательной) противостоять подобному влиянию, и интеллект, чтобы контролировать бессознательное и сделать выбор в пользу формирования позитивных ценностных жизненных ориентаций.

м) идеологическое воспитания.

В этом случае воспитание человека, проникнутого какой-либо важной идеей главным образом в результате соответствующего идеологического воспитания, приводит к возможности противостоять любому влиянию со стороны (подчиняясь только влиянию со стороны «духовных» учителей).

н) формирует в себе сверхличность, «избранность», ярко выраженные лидерские качества (уверенность в себе, самоуважение, лидерство во всем, самостоятельность мышления, отличие от других, ощущение сверхчеловека и т.п.), а также обязательное стимулирование (подкрепление сформированного мнения соответствующими психологическими приемами) его «избранности» различными материальными и духовно-ритуальными составляющими (звания, должности, значки, памятные подарки, и т.п. материальная и духовная градациями стимулирования). На этом этапе индивид (например, участник массообразования какой-либо идейной направленности) должен ощущать «духовное» единство с другими участниками данного массообразования и чувствовать собственное отличие от тех, кто не состоит в данном массообразовании, а также воспитывать в себе ощущение «сверхчеловека» и развивать лидерские качества (самостоятельность мышления, волю, характер, исключительную уверенность в своих силах и осознание правоты в мыслях и поступках, и т.п.).

2) Автоматически-Бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие.

На втором этапе совершенствования в «Методом Анти-М» предполагается что индивид уверенно освоил воспитательно-образовательные требования первого этапа, а значит в результате совершенствования навыков, изложенных в первом этапе, в психике индивида происходит закрепление вышеизложенных навыков в подсознании (процесс научения), и появляется возможность воспринимать и верифицировать информацию, поступающую с внешнего (окружающего мира: от других индивидов, от СМИ и СМК, и т.п.) автоматически-бессознательным (условно-рефлекторным) способом.

Согласно данному способу в обработке новой (вновь поступающей) информации (а новая информация, напомним, поступает постоянно в течении периода бодрствования индивида) в

обработке такой информации уже участвует не сознание, а подсознание; т.е. бессознательное, путем закрепления в подсознании соответствующих установок, полученных во время овладения первым этапом. Таким образом вновь поступающую информацию становится возможным анализировать и верифицировать автоматически, т.е. без непосредственного участия сознания. При этом появляется возможность постижения значительно больших, чем было возможно ранее, объемов информации. В результате, на втором этапе новая информация будет анализироваться мозгом автоматически-бессознательно, т.е. без видимого участия сознания информация будет автоматически отбираться на позитивную (т.е. необходимую для индивида с учетом целей и задач, существующих в подсознании и полученных в процессе обучения, образования, воспитания, жизненного опыта и т.п.) и негативную (негативная, т.е. не отвечающая требованиям необходимости присутствия, информация будет автоматически забываться, не будучи обогащенной в результате возбуждения в коре головного мозга, после чего происходит надежное закрепление такой информации в мозге в виде доминант, открытых акад. А.А.Ухтомским, в подсознании — в виде установок, открытых акад. Д.Н.Узнадзе, в бессознательном — в виде паттернов поведения (проф. З.Фрейд, проф. К.Г.Юнг, проф. М.Эриксон..) и архетипов личного бессознательного. (Как полагает С.А.Зелинский, архетипы присутствуют не только в коллективном, но и в личном бессознательном. В этом случае архетипы состоят из остатков информации, которая когда-то попала в психику индивида, но не была вытеснена в сознание или в глубины памяти, а осталась в личном бессознательном будучи обогащенной ранее полусформированными доминантами, полу-установками, и полу-паттернами; т.е. в свое время такая информация не явилась созданием полноценных доминант, установок или паттернов, но как бы наметила их формирование; поэтому при поступлении в последующем информации схожего содержания (т.е. информации со схожей кодировкой, или иными словами, схожими импульсами от афферентных связей, т.е. связей между нейронами мозга), ранее полусформированные доминанты, установки и паттерны доформируются, в результате чего в мозге появляется полноценная доминанта, а в подсознании появляются полноценные установки, переходящие в паттерны поведения; в свою очередь доминанта в коре головного мозга, вызванная очаговым возбуждением, служит причиной надежного закрепления психологических установок в подсознании, а значит и появление соответствующих мыслей у индивида, переходящих в последующем в поступки вследствие предварительного перехода установок в подсознании в паттерны поведения в бессознательном.)

Итак, в процессе очагового возбуждения в коре головного мозга (доминанты акад. А.А.Ухтомского) информация прочно откладывается в виде установок (психологические установки акад. Д.Н.Узнадзе) в подсознании. Однако по нашему мнению в подсознании (в бессознательном психики) к этому времени уже имеются определенные, сформированные ранее паттерны

поведения, т.е. устойчивые механизмы, направляющие в последующем поведение индивида, т.е. паттерны поведения, отвечают за совершение индивидом поступков, тогда как установки (образующиеся вследствие предварительного образования доминант) участвуют в появлении у индивида мыслей. Таким образом установки могут переходить в паттерны (усиливая последние), а могут действовать самостоятельно, влияя на поведение индивида. Происходит это в случае если поступки являются следствием предварительного появления мыслей; поэтому если сформировавшиеся в подсознании установки влияют на появление у человека тех или иных мыслей (т.е. мыслей проникнутых информацией, закрепившейся в подсознании в виде установок), то вполне логично, что установки могут самостоятельно участвовать в направленности действий человека на совершение тех или иных поступков, т.е. установки в этом случае формируют поведение индивида. В случае же временного пребывания индивида в измененных, трансовых, состояниях сознания, такой человек может совершать поступки без предварительного участия сознания, т.е. действовать рефлекторно, инстинктивно. (С.А.Зелинский).

Таким образом, как открыл ученый С.А.Зелинский, в психике человека помимо того что постоянно формируются новые паттерны поведения и усиливаются раннее существующие, также происходит постоянное формирование новых архетипов (в личном бессознательном). Становится возможным подобное потому, что новая информация, поступающая в мозг и в психику в результате отражения (важной функции сознания), может как сразу переходить в паттерны поведения, формируя их и усиливая раннее существующие, так и может предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном подкрепленном схожей информацией (со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Раннее наличие такой информации не хватило для формирования соответствующего архетипа, несмотря на то, что была явная предрасположенность к оному, но не хватало частичного усиления, которое и происходит в данный момент с вводом (поступлением) новой информации; в результате чего новая информация дополняет раннее существующую, а значит и образуется (формируется) новый архетип бессознательного (архетипов личного бессознательного; причем как нами было установлено, предварительная полусформированность архетипа в коллективном бессознательном, в результате взаимосвязи с вновь поступившей информацией в личное бессознательное как раз и послужила появлению уже нового архетипа уже в личном бессознательном. Что же касается формирования нового паттерна поведения, то на наш взгляд, подобное становится возможным благодаря тому, что любая информация, которая находится в зоне восприятия индивида (информация, которая улавливается его визуальной, аудиальной, кинестической репрезентативными системами, а также сигнальными системами психики) откладывается в подсознании, а значит при управлении психикой необходимо учитывать сформированность в бессознательном психики установок, жизненного

опыта данного индивида, уровня его образования, воспитания, интеллекта и проч. индивидуальные особенности. Информация, которая попадает под сознание, вступает в коррелят с уже имеющейся в психике информацией, т.е., она вступает в ассоциативные контакты с информацией, накопленной архетипами личного и коллективного бессознательного, и обогащаясь информацией от них — значительно усиливается, формирует новые или доформирует, усиливая, уже существовавшие паттерны поведения, и по прошествии определенного времени (индивидуального в случае каждого человека) начинает оказывать влияние на сознание (С.А.Зелинский, 2008), потому что при появлении какой-то новой информации, психика начинает ее бессознательно оценивать с позиции ранее накопленной информации в бессознательном (личном и коллективном), т.е. информации, как приобретенной в процессе жизнедеятельности данного индивида, так и перешедшей к бессознательному с помощью генетических и филогенетических схем.

3) Сознательно-Бессознательное (т.е. бессознательно, но с включением по необходимости сознания, осознания информации).

Третий этап является ключевым, и позволяет на фоне достижения глубинного закрепления в бессознательном по необходимости и восстребованности, возникающими у всех, кто стремится к постижению все больших потоков информации, дополнительную корректировку подобной информации путем вывода поступающей из внешнего мира информации из бессознательного (которое на втором этапе берет на себя роль в оценке, а значит и в закреплении путем образования установок, формирования и доформирования паттернов, образования доминант и образования и доформирования архетипов личного бессознательного всей поступающей информации) в сознание для расширения, закрепления и обогащения.

Таким образом в результате действия всех трех этапов при получении мозгом (психикой) индивида информации из внешнего мира, перед нами представлено полное завершение цикла, а значит непрерывный процесс, потому что усваивать новую информацию с автоматическим (на первом этапе сознательным, на втором — автоматически-бессознательным или условно-рефлекторным, и на третьем этапе сознательно-бессознательным, т.е. автоматически-бессознательным с периодической верификацией посредством перевода в сознание, осознания новой информации в случае затруднительной оценки в результате второго, условно-рефлекторного метода) анализом всей поступающей из внешнего мира информации — значит:

а) препятствовать деятельности манипуляторов, пытающихся манипулятивными технологиями сформировать ложное мировоззрение индивида;

б) освободить сознание для занятий любой другой деятельностью (попутно с просмотром ТВ-передач возможно — без угроз того, что вся информация с телеэкрана войдет в подсознание в

виде психологических установок — попутно заниматься другими делами, как это принято в России, т.е. принимать пищу, готовить, стирать, и т.п.);

в) автоматически пополнять личное бессознательное путем постижения (запоминания) больших потоков информации с одновременным анализом (верификации новой информации благодаря предварительно переведенной в сознательно-бессознательный режим «цензуры» психики) поступаемой из СМИ информацией и расчленением ее на негативную манипулятивную (с бессознательно-автоматической установкой на не запоминание) и положительно-позитивной (с автоматически-бессознательной установкой наоборот — на запоминание).

г) знать что находится в подсознании других людей (в т.ч. и зная законы психики и зная что смотрит большинство людей), и в соответствие со своими знаниями корректировать собственное поведение при коммуникативных контактах. В этом случае от фильма он будет получать только позитив (в частности см. гл. «ТВ — как вариант исцеления. Два подхода» из книги С.А.Зелинского «Информационно-психологическое воздействие на массовое сознание» а также ряд других книг Зелинского, где анализируется привлекательная для психики роль телевидения — как излечение от симптоматики невроза и т.п.), а на пути негатива — автоматически будет становиться заслон в виде сознательно-бессознательной критичности, барьера, цензуры психики. Другими словами, разрешается просмотр любых передач по телевидению, передач любого содержания; при этом сознательная часть обучения уже закрепит соответствующие доминанты (в коре головного мозга) и установки (в подсознании), а значит и паттерны поведения в бессознательном психике человека, что уберет его от просмотра передач не нужных ему для его развития и совершенствования, а посредством Автоматически-Бессознательного (условно-рефлекторного) этапа (второй этап «Метода Анти-М» С.А.Зелинского) любой индивид сможет извлекать пользу от просмотра и тех передач, которые на первом этапе (этапе сознательного противодействия) были не рекомендованы к просмотру (например, такая передача как «Дом-2» в восприятии индивида, овладевшего «Методом Анти-Манипуляций Зелинского» будет представлена к восприятию и верификации как рейтинговая передача, которую смотрит определенная часть молодежи, а значит при просмотре такой передачи после овладения вторым и третьим способом-этапом «Метода Зелинского» мы сможем узнать о содержании коллективного бессознательного той части молодежи, которая относящейся к целевой аудитории данной передачи (целевая аудитория представлена для рекламодателей на сайтах телеканалов), а узнав содержание подсознания, становится возможным и скорректировать арсенал способов информационно-психологического воздействия (внушения, кодирования, программирования, гипноза наяву и проч.) для данных категорий индивидов; причем направленность воздействия в данном случае будет исключительно воспитательно-педагогическая, т.е. позитивная с целью формирования положительных ценностно-личностных жизненных

ориентаций (положительные ценностные жизненные ориентации — как основа воспитания). Зная содержание подсознания конкретной целевой аудитории — становится понятно, какие использовать средства и методы для воспитания и образования. Например, на базе уже имеющихся — сформировать переориентацию, заменив одни доминанты, установки и паттерны — на другие, отвечающие требованиям идеологического воспитания в духе, например, патриотизма, уважения к старшим, стремления к знаниям, избавления от употребления алкоголя и наркотиков и т.п.

Таким образом, благодаря глубинному закреплению в бессознательном, а затем по мере востребованности вывода в сознание для расширения, закрепления и обогащения — наблюдается полное завершение цикла, а значит непрерывный процесс, потому что усваивать информацию о манипуляциях, вариантах и вновь появляющихся, человек может постоянно, если он однажды освоил механизм вычленения манипуляций в любой подаваемой информации (информации, поступающей из внешнего, окружающего мира: СМИ, СМК, люди в процессе коммуникативных контактов и проч.).

Иными словами, все существующие в мире на сегодняшний день методики противодействия манипулятивному влиянию предлагают только сознательный подход. А в методе Зелинского, сознательный подход необходим лишь на первом, начальном, этапе, причем и здесь вносится существенная корректировка: мы предлагаем использовать самое эффективное оружие против манипуляторов — самих манипуляторов. Т.е. предлагается на первом этапе обучить воздействию на психику другого человека, научив механизмам информационно-психологического воздействия (т.е. внушения, кодирования, психопрограммирования, гипноза наяву и т.п. синонимическим понятиям информационно-психологического воздействия), или другими словами, научить приемам манипулирования психикой как отдельного индивида, так и психикой участников массообразования (массы, толпы, большие и малые группы и т.п., что подпадает под категорию массовой психологии).

Напомним еще раз, что информационно-психологического воздействие это и манипуляции, и внушение, и другие аналоги единого процесса: воздействия на психику человека с целью изменения его психологических установок (убеждений, ценностных жизненных ориентаций и проч.); такое воздействие будет эффективным исходя из правила: психотерапевт или гипнолог не сможет воздействовать на такого же как он психотерапевта или гипнолога, так как они оба обладают одинаковыми знаниями, но более сильный (опытный, талантливый и т.п. аналогии) психотерапевт или гипнолог может успешно воздействовать на менее сильного (менее опытного, менее талантливого и т.п.).

Таким образом, самому отлично владеть законами управления (подчинения) психики другого человека — значит и противостоять любым манипуляциям со стороны других индивидов.

Причем на втором этапе становится важным Автоматически-Бессознательное (условно-рефлекторное) противостояние, а на третьем этапе — Сознательно-Бессознательное (т.е. бессознательно, но с включением по необходимости сознания, осознания поступающей новой информации). В обычном состоянии психика сама осуществляет барьер (цензуру) на пути информации из внешнего мира. Т.е. подобное происходит бессознательно. Человек посредством знаний учится делать это сознательно. И вот потом — он должен делать это вновь бессознательно (Автоматически-Бессознательно), но при этом установки в его бессознательном благодаря предварительному изучению первого этапа обучения «Методу Анти-М» сформированы сознательным привитием, научением, сформированием информации в подсознании; поэтому мы уже ведем речь о сознательно-бессознательном (сочетании сознания и подсознания) восприятия любой информации, поступающей в психику (в мозг) из внешней среды (СМИ, СМК, ТВ, другой человек и т.п.).

Таким образом, поначалу, по мере изучения методов противодействия манипулятивному воздействию, человек будет противодействовать манипуляциям сознательно. Но по мере упрочнения знаний и перевода их на уровень условных рефлексов (т.е. на уровень автоматизма, бессознательного) любой человек сможет противодействовать автоматически, бессознательно. А значит человек сможет смотреть любые передачи по телевидению, читать любые газеты, журналы, воспринимать любую информацию, и при этом не только не опасаться ее манипулятивного влияния (влияния на его мозг и подсознание посредством образования доминант и вследствие очагового возбуждения в коре головного мозга закрепления информации в виде психологических установок в подсознании, формирующих в последствие паттерны последующего поведения человека), но и сможет вычленять из поступающей информации позитив, т.е. в автоматическом режиме (на уровне условных рефлексов) будет происходить верификация (анализ барьером критичности, цензурой психики) поступающей информации с последующим извлечением позитива из любой информации, любых передач по ТВ, т.е. бессознательно пользоваться положительными качествами любых передач, и автоматически не обращать внимание на отрицательные стороны. Например телепередача «Дом-2» уже не будет восприниматься как ярко выраженная негативная передача, способствующая образованию в психике молодежи симптоматики невроза путем проецирования на себя поступков главных героев, как передача, закладывающая в подсознание негативные психологические установки, направленные на формирование искаженных (негативных) ценностных жизненных ориентаций и закладывание паттернов будущего поведения, т.е. реагирования человека в схожих — как у героев телепередачи — ситуациях, а любой индивид, владеющий «Методом Анти-Манипуляций Зелинского» («Метод Анти-М») сможет узнать психологию поведения молодых людей в относительно закрытых пространствах на фоне вседозволенности и проч., узнать

что находится в коллективном бессознательном молодежи, относящейся к целевой аудитории данной передачи, а значит и скорректировать арсенал способов информационно-психологического воздействия (внушения, кодирования, программирования, гипноза наяву, и проч.) при коммуникативных контактах с молодежью (с целевой аудиторией данной передачи); причем направленность воздействия в данном случае будет исключительно воспитательно-педагогическая, т.е. позитивная с целью формирования положительных ценностно-личностных жизненных ориентаций (положительные ценностные жизненные ориентации — как основа воспитания); другими словами, зная содержание подсознания конкретной целевой аудитории — появляется возможность выработать механизмы воспитания человека, механизмы, основанные, например, на появляющейся после анализа-просмотра той или иной телепередачи информации о предпочтениях и интересах конкретной целевой аудитории; при этом в случае телевидения — подобным образом возможно выявить установки, закладываемые в подсознании зрителей данной телепередачи, с последующим изменением (корректированием) подобных установок в воспитательно-позитивном ключе, направленном на формирование других (новых) ценностных жизненных установок, уже положительных в отличие от полученных в результате просмотра отрицательных; тем самым мы изменяем ценностные жизненные установки человека, и тем самым перевоспитываем его.

Таким образом «Метод Анти-Манипуляций Зелинского» («Метод Анти-М» оказывается на сегодняшний момент самым эффективным в мире по противодействию манипулятивному влиянию информации, поступающей в психику индивида с внешнего (окружающего) мира. А кроме того что «Метод Анти-М» самый эффективный, он еще и самый быстрый для овладения.

«Метод Анти-Манипуляций» С.А.Зелинского («Метод Анти-М») и программа лекционных занятий.

На сегодняшний день тема манипулятивного воздействия на психику людей является одной из ключевых проблем человечества. Особенно негативно сказывается тенденция манипуляций на психике детей, подростков и молодежи. Различные психотехнологии манипулирования позволяют внедрить в подсознание человека негативные установки и паттерны поведения, затрудняя процесс воспитания и образования человека как гражданина страны.

Не меньшую актуальность получила и тема манипулятивного воздействия телевидения в частности, и средств массовой информации в целом. В результате манипулятивного воздействия формируется деструктивная психика, подменяются ценностные жизненные ориентации.

Именно поэтому противодействие манипулятивному воздействию является актуальной задачей воспитания педагогов и психологов — как будущих лидеров мнений и формирование через них положительных ценностных жизненных ориентаций у подрастающего поколения. При этом следует помнить, что манипуляции, внушение, гипноз, психологическое воздействие и т.п. — все

это синонимы одной теории: управление психикой человека. Знание и изучение механизмов такого управления является самым эффективным на сегодняшний момент способом противодействия манипулированию психическим сознанием человека. Разработанный нами «Метод Анти-Манипуляций» («Метод Анти-М») представляет собой метод обучения противодействию манипулятивному влиянию и технически реализуется во время лекционно-практических занятий по разработанному нами курсу.

Основой метода является следующая парадигма: знания о технологиях манипулятивного воздействия на психику позволяют надежно противостоять любым манипуляциям. Другими словами, если индивиду объяснить секреты управления психикой (т.н. манипулирование), то любое манипулятивное воздействие в отношении такого индивида окажется бесполезно. А значит обучение манипуляциям является надежным способом обучения защиты от манипуляций.

«Метод Анти-М» является как отдельным методом, так и структурно входит в «Метод развития сознательно-бессознательной саморегуляции», так как при обучении «Методу Анти-М» занимающийся последовательно проходит три стадии обучения: сознательную, бессознательную, и сознательно-бессознательную, образующие соответственно: сознательное противодействие манипуляциям, автоматически-бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие, и сознательно-бессознательный анализ поступающей информации.

Кратко рассмотрим перечисленные стадии:

1) Сознательное противодействие манипуляциям.

В этом случае в процессе верификации поступающей информации участвует исключительно сознание через приобретенные индивидом знания по психо-технологиям манипулятивного воздействия на психику согласно разработанной нами программе курса.

2) Автоматически-Бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие.

В этом случае противодействие манипуляциям осуществляется вследствие перевода ранее полученных знаний в устойчивые навыки, когда включение механизмов защит осуществляется без участия сознания, т.е. бессознательно.

3) Сознательно-бессознательный анализ поступающей информации.

В этом случае, по-прежнему используется бессознательный анализ поступающей информации (что значительно ускоряет процесс верификации, отбора, информации на полезную и не нужную), но так как со временем меняется характер поступающей информации и может появляться информация, ранее не знакомая индивиду, необходимо периодическое включение сознания для более тщательного анализа вновь поступающей информации. Таким образом наряду с бессознательным анализом информации осуществляется и сознательный отбор.

Третий этап развития способностей в результате обучения был назван нами сознательно-бессознательным и представляет собой высший этап обучения методу сознательно-бессознательной саморегуляции в целом, и методу противодействия манипуляциям в частности.

Алгоритм преодоления манипуляций по «Методу Анти-М» заключается в развитии, формировании и совершенствовании способности человека к сознательно-бессознательной саморегуляции на трех стадиях обучения саморегуляции: в сознательном, бессознательном, и сознательно-бессознательном противодействии манипуляциям.

Таким образом, благодаря «Методу Анти-Манипуляций» можно защититься от манипулятивного воздействия, а сам «Метод Анти-М» представляет собой метод сознательно-бессознательной саморегуляции человека в условиях манипулятивного влияния телевидения. Подобное влияние оказывается как непосредственно от источника манипулятивного воздействия на специалиста воспитания, так и передается от педагога к ученику или другому педагогу в процессе межличностных отношений (индуцируется в процессе заражения, подражания, внушения).

Примерная программа лекционных занятий по «Методу Анти-М» выглядит следующим образом:

1. Учебно-тематический план.

Тема 1. Глубинная психология индивида и масс.

1.1. Основы психологии и психофизиологии.

1.2. Глубинная психология и психоанализ.

1.3. Основные теории психологии масс.

1.4. Законы массообразования.

Тема 2. Информационно-психологическое воздействие.

2.1. Основные характеристики информационно-психологического воздействия.

2.2. Манипулирование массовым сознанием и СМИ.

2.3. Особенности психологического воздействия СМИ.

2.4. Технологии психо-воздействия.

Тема 3. Манипулирование психикой индивида и масс.

3.1. Основные положения теории манипулирования.

3.2. Прикладные психоаналитические технологии манипулирования.

3.3. Методы манипулирования.

3.4. Основы внушения, гипноза и аутотренинга.

3.5. Методы противодействия манипуляциям.

2. Содержание учебного плана.

Тема 1. Глубинная психология индивида и масс.

1.1. Основы психологии и психофизиологии.

- закономерности высшей нервной деятельности (И.М.Сеченов, И.П.Павлов, Н.Е.Введенский, А.А.Ухтомский, Д.Н.Узнадзе, А.Р.Лурия, Б.Г.Ананьев и др.)
- доминанта, установка, условный рефлекс, сенсорные сигналы, нейроны, афферентные связи и т.п.
- теория мозга (левое и правое полушария, межполушарная асимметрия и т.д.).
- характеристики психической деятельности (ощущения, представления, мышление, память, интеллект, эмоциональные состояния, сон и т.д.)
- Определение и характеристики сознания.
- Основные закономерности функционирования сознания.
- структура психики (подсознание, цензура психики, архетипы, паттерны поведения и т.п.)
- Личное и коллективное бессознательное.
- теории Фрейда, Юнга, Хорни и др. о бессознательном психики.

1.2. Глубинная психология и психоанализ.

- архетипическая составляющая массобразования.
- масса — как первобытная орда. Теория Фрейда.
- лидер (вождь) массы.
- психоаналитические технологии управления массами.

1.3. Основные теории психологии масс.

- теории психологии масс (Сократ, Платон, Аристотель, Макиавелли, Шопенгауэр, Ницше, Белинский, Герцен, Писарев, Бакунин, Плеханов, Л.Толстой, Г.Лебон, З.Фрейд, В.Райх, С.Московичи, Д.В.Ольшанский, А.А.Зиновьев, А.П.Назаретян и др.)

1.4. Законы массобразования.

- типы масс (толпы).
- феномен толпы (основные характеристики).
- законы массобразования.
- примеры использования методик манипулирования массами.
- причины массобразования.
- характеристики основных преобразований психики индивида в толпе.
- развитие технологий массобразования.

Тема 2. Информационно-психологическое воздействие.

2.1. Основные характеристики информационно-психологического воздействия.

- определение понятия информации.
- роль и значение информации.

- информационные потоки.
- особенности восприятия информации человеком.

2.2. Манипулирование массовым сознанием и СМИ.

- средства массовой коммуникации, информации и пропаганды.
- механизмы воздействия на подсознание через СМИ.
- телевидение и механизмы влияния на масс-медиа-аудиторию.
- роль интернета, прессы, и т.п.
- методы манипулирования с помощью СМИ. («очевидцы» событий, образ врага,

использование «лидеров мнений», односторонность освещения событий, манипулятивное комментирование, повторение, и др.)

— психологические факторы изменений в массовом сознании при манипулировании с помощью СМИ.

2.3. Особенности психологического воздействия СМИ.

— манипулятивные способы подачи материала по телевидению (дробления информации, техника сенсационности, быстро сменяемые сюжеты в новостях, и т.п.)

- компьютерная игровая зависимость.
- кинематографические приемы манипуляций сознанием зрителя.

2.6. Технологии психо-воздействия.

— правила общения (вхождение в разговор; построение разговора; убеждение; рекомендации для установки ритма разговора и порядка предъявления аргументов; приемы нейтрализации доводов объекта; правила завершения разговора и др.);

— характеристика бессознательных реакций тела (анализ психического состояния по жестам; жесты и мысли: основные правила психологического анализа; особенности определения скрытых мыслей человека по анализу речи; анализ скрытых мыслей по позам; анализ реакций человека в ответ на ваши слова или действия).

Тема 3. Манипулирование психикой индивида и масс.

3.1. Основные положения теории манипулирования.

- бессознательные психические процессы
- манипулирование — как фактор предрасположенности психики.
- качества, способствующие подверженности манипулятивному воздействию.
- основные последствия воздействия на психику.
- современные методики манипулирования.
- способы противодействия манипуляциям.

3.2. Прикладные психоаналитические технологии манипулирования.

- психоаналитическая теория манипулирования.
- теория сублиминального воздействия.
- невроз — как основа манипулирования.
- провоцирование невротической симптоматики (депрессия, чувство вины, проч.).
- механизмы воздействия на психику с целью провокации базовых инстинктов.
- теория невротических защит психики.
- характеристики основных защитных механизмов психики (вытеснение, проекция, сублимация и т.п.)

3.3. Методы манипулирования.

- приемы и способы манипулятивного воздействия на массовое сознание (8 блоков по 10-30 способов в каждом).

3.4. Основы внушения, гипноза и аутотренинга.

- роль и место внушения в жизни человека.
- теории внушения классиков нейрофизиологии и гипнологии (В.М.Бехтерев, И.П.Павлов, Ю.В.Каннабих, К.И.Платонов, А.М.Святош и др.)

- виды внушения и особенности индивидуального и группового внушения.
- контрвнушение. Основные понятия и виды контрвнушаемости.
- тесты на внушаемость и признаки погружения в транс.
- самовнушение и самогипноз. Основные определения и механизмы функционирования.
- основные теории гипноза, взгляды на гипноз современных ученых.
- основные направления гипноза: (классический, эриксоновский, психологический гипноз наяву, психоаналитическая школа гипноза и т.п.)
- суггестивные факторы наступления гипнотического состояния.
- стадии гипноза.
- основные методы воздействия при гипнозе (слуховой анализатор; зрительный анализатор; кожный анализатор).

- основные теории и техники аутотренинга, саморегуляции, самокодирования.

3.5. Методы С.А.Зелинского.

«Метод сознательно — бессознательной саморегуляции».

«Метод Анти-Манипуляций» («Метод Анти-М»).

«Метод Постижения информации» («Метод ПИ»).

«Метод боксинг-терапия» (Boxing-терапия).

Метод 1 и Метод 2 аутотренинга-психической саморегуляции.

Процесс обучения методу «Анти-М» состоит из трех основных этапов:

1) Лекционные занятия.

На данном этапе происходит процесс обучения по психологическим технологиям манипулятивного воздействия и защиты от манипулирования.

2) Дистанционное обучение.

На данном этапе происходит корректировка процесса обучения посредством сети Интернет, и включает в себя также индивидуальную разработку и корректирование механизмов противодействия конкретного педагога в условиях, как его профессиональной деятельности, так и имеющегося у него опыта и знаний.

3) Семинары.

Данный этап необходим для проверки закрепления материала, работы над ошибками, разрешения возникших вопросов, составления дальнейшего плана работы по методу противодействия манипуляциям «Методу Анти-М», обмена опытом различных педагогов, работающих по методу «Анти-М» и др.

Рассмотрим методику обучения на трех стадиях обучения «Метода Анти-М».

1) Сознательное противодействие манипуляциям.

Обучение на первом этапе состоит из циклов специализированных курсов в виде лекций и семинаров по основам общей психологии, психофизиологии, глубинной психологии, психоанализу, гипнологии, по основам массовой психологии, технологиям манипулятивного воздействия на психику индивида и масс и проч.

На данном этапе учащийся:

а) изучает основы функционирования мозга при восприятии информации из внешнего мира; изучает структуру психики, роль подсознания в оценке восприятия информации, законы массовой психологии и проч. законы психической деятельности человека, законы психики;

б) овладевает навыками информационно-психологического воздействия, внушения, манипулирования психическим сознанием индивида и масс, психо-технологиями гипнотического воздействия в бодрственном состоянии психики и другим возможностям воздействия на психику другого человека;

в) формирует ценностные жизненные ориентации (положительные ценностные жизненные ориентации — как основа воспитания);

г) закрепляет положительные психологические установки в подсознании; установки, направленные на формирование посредством воспитания положительных личностных качеств в человеке;

д) рассматривает способы анализа медиатекстов (т.е. продукции телевидения, радио, прессы, кинематографа, интернета, рекламы и т.п.), изучает основы теории средств массовой коммуникации

в т.ч. с теоретически-практическими занятиями по организации и функционирования газет, журналов, передач по ТВ и проч.; на примере необходимо показать механизмы деятельности того или иного СМИ, с закреплением теоретической базы самостоятельным выполнением задания по созданию медиатекста под руководством специалиста в той или иной области СМИ. Например, несколько человек могут быть объединены в единый штат воображаемой редакции, где каждый человек последовательно будет исполнять роль корреспондента, редактора, и прочее. В теоретической части допустимо рассматривать различные виды СМИ как единое целостное средство массового психического воздействия, с последующим подробным рассмотрением особенностей влияния на массовое психическое сознание отдельных направлений СМИ;

е) выявляет особенности восприятия психикой информации, полученной посредством аудиально-визуального контакта (т.е. суггестивный эффект телевизионного и радио сигнала, печатного слова, и т.п.). На данном этапе должна происходить расшифровка механизмов влияния на подсознание, следствие подобного влияния, примеры такого влияния и т.п.;

ж) вскрывает в результате совместного просмотра и последующего обсуждения с другими участниками коллектива (группы, сообщества, движения и т.п.) под руководством опытного педагога механизмы манипулятивного воздействия сообщений СМИ (печатных, электронных), выпусков новостей, телепередач, художественных и документальных фильмов и т.п.; проводит анализ увиденного в свете ранее изученных теорий глубинной психологии и т.п. Преподаватель на этом этапе должен показать, какие приемы используют СМИ (на примере сообщений из газет, журналов, телевидения) для того, чтобы добиться различного результата (например, скрыть при подаче СМИ важную информацию или приумолить ее значимость, переключив внимание зрителя, слушателя, читателя, и т.п. манипулятивные механизмы СМИ);

з) получает представление о различных способах и технологиях манипулирования, в т.ч. посредством воздействия на активизацию трех ведущих инстинктов манипулятивного воздействия:

— Страх-Невроз. Подчинение психики в этом случае происходит путем предварительной провокации страха или невроза и последующим предоставлением варианта избавления от страха-невроза. Такое избавление заключается в подчинении манипулятору (выполнении его требований);

— Секс-Любовь. Манипулятивное воздействие происходит путем провокации чувства влюбленности или активации сексуального желания, или, например, путем угрозы воздействия на предмет любви или сильной привязанности: человек может быть сильным и стойким во всех отношениях и не подвластен никакому давлению и угрозам извне, но если возникнет угроза человеку которого он любит (мама, жена, ребенок, собачка и т.п.), такой человек окажется бессилен;

— Деньги — Власть.

Данная категория объединяет все, что связано с личным материальным и нематериальным обогащением.

и) запрещает себе просмотр телепередач сразу после пробуждения (в этот момент, в так называемые просоночные состояния, максимально снижен барьер критичности, а значит вся поступаемая в мозг информация из внешнего мира прочно откладывается в подсознании в виде психологических установок);

к) дозирует получение информации получаемой от СМИ (главным образом от телевидения) на протяжении периода бодрствования (отбирает передачи позитивного содержания, исключает рекламу, смотрит телепередачи, несущие в себе положительную образовательную нагрузку и проч.); исключает получение информации во время сна (например, засыпание при включенном телевизоре или радио, потому что во время сна отключена цензура психики, и вся информация впитывается в подсознание, закрепляясь там в виде установок и формируя в последующем паттерны будущего поведения человека, которые могут проявляться в совершении поступков в период бодрствования);

л) проводит избирательный отбор информации, поступающей в мозг перед сном (состояния перед засыпанием характеризуется резким снижением активности цензуры психики, а значит, информация в данном случае сразу проходит и откладывается в подсознании, что заметно, например, по характеру сновидений).

м) воспитывает волю, развивает интеллект, получает знания.

н) развивает в себе способности к анализу медиатекстов, к пониманию социальных, культурных, политических и экономических смыслов и подтекстов медиатекстов

о) развивает коммуникативные способности личности;

п) обучается идентифицировать, интерпретировать, и создавать медиатексты;

р) и т.п.

Для реализации подобного используются различные способы.

с) идеологическое воспитание.

В этом случае воспитание человека, уже проникнутого какой-либо важной идеей (главным образом в результате предшествующего идеологического воспитания), приводит к возможности противостоять любому влиянию со стороны (подчиняясь только влиянию со стороны «духовных» учителей).

т) формирует в себе сверхличность, «избранность», ярко выраженные лидерские качества: уверенность в себе, самоуважение, лидерство во всем, самостоятельность мышления, отличие от других, ощущение сверхчеловека и т.п.).

На данном этапе обязательно искусственное стимулирование, т.е. подкрепление сформированного мнения о его «избранности» соответствующими психологическими приемами, различными материальными и духовно-ритуальными составляющими (звание, должность, значки, памятные подарки, их градация на материальные и духовные средства стимулирования). Человек, как участник массообразования определённой идейной направленности, должен ощущать «духовное» единство с другими участниками и чувствовать собственное отличие от тех, кто не состоит в нём. Он должен воспитывать в себе ощущение «сверхчеловека» и развивать лидерские качества: самостоятельность мышления, силу воли и характера, исключительную уверенность и сознание правоты в мыслях, поступках.

2) Автоматически-Бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие.

В этом случае противодействие манипуляциям осуществляется вследствие перевода ранее полученных знаний в устойчивые навыки, когда включение механизмов защиты осуществляются без участия сознания, то есть бессознательно.

Предполагается, что человек освоил воспитательно-образовательные требования предыдущего этапа, а значит, в психике индивида происходит закрепление в подсознании вышеизложенных навыков (процесс научения), и появляется возможность автоматически-бессознательным (условно-рефлекторным) способом воспринимать и верифицировать информацию, поступающую из внешнего (окружающего) мира (от других индивидов, от СМИ и СМК, и т.п.). Согласно данному способу в обработке новой (вновь поступающей) информации (а новая информация, напомним, поступает постоянно в течение периода бодрствования индивида) в обработке такой информации уже участвует не сознание, а подсознание. Таким образом, вновь поступающая (новая) информация будет анализироваться мозгом автоматически — бессознательно, то есть без видимого участия сознания. Она автоматически будет разделяться на позитивную информацию, необходимую для индивида с учетом его общих знаний, полученных в процессе обучения, образования, воспитания, жизненного опыта и негативную, то есть информацию, не отвечающую требованиям необходимости присутствия в памяти, которая будет тут же и автоматически забываться.

3) Сознательно-бессознательный анализ поступаемой информации.

В этом случае по-прежнему используется бессознательный анализ поступаемой информации, что значительно ускоряет процесс верификации, отбора, информации на полезную и не нужную. При этом, со временем меняется характер поступаемой информации и может появляться информация, ранее не знакомая индивиду, для чего происходит периодическое включение сознания. Это необходимо для осуществления сознательного отбора вновь поступающей информации и ее оценки, при этом часть информации, уже известной, будет анализироваться

бессознательно. Поэтому третий этап развития способностей к противодействию манипуляциям был назван нами сознательно-бессознательным, и представляет собой высший этап развития способности к преодолению манипулятивного влияния информации, поступающей со стороны внешнего мира посредством саморегуляции.

Таким образом, в результате обучения «Методу Анти-М» индивид будет анализировать и при необходимости усваивать любую новую информацию в режиме сознательно-бессознательной саморегуляции, а значит, сможет уверенно:

а) препятствовать деятельности манипуляторов, пытающихся манипулятивными технологиями навязать ему ложное мировоззрение;

б) освободить сознание для занятий другой деятельностью попутно с просмотром телевизионных передач.

Т.е. у него появится возможность одновременно с просмотром телепередачи заниматься другими делами (принимать пищу, готовить, стирать, проч.) без опасности, что информация с телеэкрана войдет в подсознание в виде психологических установок,

в) автоматически пополнять личное бессознательное, то есть постигать (запоминать) и анализировать большие потоки любой информации (верифицировать новую информацию, предварительно переведя её в сознательно-бессознательный режим «цензуры» психики).

г) понимать и при необходимости корректировать собственное поведение при коммуникативных контактах (зная, какие передачи смотрят люди, мы узнаем закладываемые СМИ в подсознание таких людей коллективные установки).

Данный этап очень важен в воспитании молодежи, так как, зная рейтинговые молодежные программы, можно не только выяснить какие установки СМИ заложили в подсознание той или иной «целевой (для данной передачи) аудитории», но, используя подобные знания о содержании бессознательного — скорректировать методы воспитательного воздействия. Например, на базе уже имеющихся установок — сформировать новые, заменив одни доминанты, установки и паттерны — на другие, отвечающие требованиям идеологического воспитания в духе патриотизма и уважения к старшим, стремления к знаниям и избавления от употребления алкоголя, наркотиков, профилактики асоциального и антисоциального поведения. Другими словами, зная содержание информации, усвоенной на уровне подсознания конкретной целевой аудитории, можно выработать механизмы воспитания человека. Механизмы, основанные, например, на появляющейся после анализа-просмотра той или иной телепередачи информации о предпочтениях и интересах конкретной целевой аудитории. При этом можно выявить установки, закладываемые в подсознание зрителям телепередачи, произвести корректировку подобных установок в воспитательно-позитивном ключе, направить воспитательное воздействие на формирование других (новых), уже положительных

ценностных жизненных установок, в отличие от отрицательных; сведения о которых получены в результате просмотра передачи. Так появляется возможность изменения ценностных жизненных установок, перевоспитания человека и можно говорить, что «Метод Анти — М» позволяет:

- 1) исключить любое манипулятивное воздействие информации, поступающей от любого источника.
- 2) отбирать из любой информации, поступающей из внешнего (окружающего) мира только те смысловые оттенки, которые необходимы конкретному человеку, в конкретный период времени и на конкретном этапе его развития.
- 3) в минимально сжатые сроки создать оптимальные условия для развития сознательно-бессознательной саморегуляции у педагогов и воспитанников.

Метод Постижения Информации С.А.Зелинского (или Метод ПИ, С.А.Зелинский, 2009).

Оглавление.

1. Вступление.
2. Теория.
3. Методика.
4. Вывод.

Вступление.

Разработанный нами «Метод постижения информации» (сокращенно «Метод ПИ») наряду с другими разработанными нами методами входит в метод развития сознательно-бессознательной саморегуляции, являющийся базовым методом самостоятельного регулирования процессов, происходящих в психике.

Назначение метода: «Метод постижения информации» позволяет запоминать практически неограниченные объемы информации, попадающие в зону восприятия психикой индивида из внешнего, окружающего мира.

Теория.

В обработке информации из внешнего мира участвует кора головного мозга (сознание) и подкорковые, сублиминальные, слои мозга (подсознание). Мозг человека состоит из двух полушарий: правого и левого. Правое полушарие — чувственно-образное. Левое полушарие — словесно-логическое. Правое полушарие — бессознательное психики, левое — сознание. Оба полушария взаимодействуют между собой. Психика человека представлена тремя структурными единицами: Я или Эго (сознание), Оно или Ид (бессознательное), Сверх-Я или Альтер-Эго (цензура психики, барьер критичности). Цензура психики — барьер критичности между мозгом и внешней

средой. Информация из внешнего мира при восприятии мозгом (психикой) сразу наталкивается на цензуру психики. Роль цензуры — отбор и распределение информации между сознанием и бессознательным (подсознанием). Большая часть информации, поступающей из внешнего мира, цензура не пропускает, и такая информация вытесняется, т.е. откладывается исключительно в подсознании. Часть информации — цензура психики пропускает в сознание (при этом сначала такая информация попадает в предсознание, своего рода «прихожую», а уже оттуда — или переходит в сознание, или вытесняется в бессознательное психики). При этом информация из подсознания (бессознательного) все равно, рано или поздно, оказывается в сознании. Поэтому следует говорить, что любая информация, которая прошла в зоне внимания индивида (в зоне восприятия его головного мозга), оказывает влияние на психику (а значит и сознание), независимо от того, была ли такая информация осознанной, т.е. прошла в сознание, или была вытеснена из сознания в подсознание.

Информация задействуется мозгом посредством репрезентативных и сигнальных систем. Сигнальных систем две: чувства и речь. Репрезентативные системы — это посредством чего психика индивида воспринимает внешний мир: аудиальная система (органы слуха), визуальная (зрения), кинестетическая (ощущения), а также обонятельно-вкусовая.

Мозг человека способен впитывать в себя значительные объемы информации. От перегрузки (перенасыщенности мозга информацией) спасают механизмы биологической саморегуляции, благодаря которым информация из внешнего мира не усваивается, переходя в подсознание. Мозг, таким образом, на какое-то время блокирует поступление новой информации. Человек как бы продолжает получать сигналы из внешнего мира (посредством репрезентативных и сигнальных систем), но смысловое содержание информации блокируется цензурой психики, а значит не проходит в сознание, по необходимости — или задерживаясь в предсознании, или же сразу вытесняется, оказываясь в бессознательном (подсознании).

Нами был разработан «Метод Постижения Информации» («Метод ПИ»), благодаря которому появляется возможность значительно повысить как запоминаемость поступающей в мозг информации, так и объем этой информации. Основными правилами повышения объемов запоминаемой информации является ввод подобной информации на фоне снижения цензуры психики (подача информации в обход барьера критичности), и специальные методические приемы, позволяющие закрепляться подобной информации в подсознании в виде психологических установок и паттернов поведения. (Более подробно подобные приемы рассмотрены нами ниже, в разделе «методика»). Следует обратить особое внимание, что на первоначальном этапе овладения «Методом ПИ» вследствие резкого увеличения запоминаемости рекомендуется проводить верификацию поступающей из внешнего мира информации, потому что мозг будет запоминать все

поряд. Поэтому на данном этапе обязательно избирательно относиться к поступающей в мозг информации. (Процесс запоминания информации проходит три основных этап развития саморегуляции, более подробно нами рассмотренных в концептуальном обосновании разработанного нами метода сознательно-бессознательной саморегуляции, в который наряду с другими методами входит и «Метод постижения информации»).

Итак, мы исходим из того, что на психику человека оказывает превалирующее влияние информация. Информация может поступать из двух источников: внешнего и внутреннего мира. Под внешним миром мы понимаем все, что окружает человека (окружающий мир). Под внутренним миром — его собственные, внутренние, мироощущения. В спектре соединения информации полученной из внешнего и внутреннего мира получается мировоззрение конкретного человека в конкретный период времени и по конкретному вопросу. Такое количество вводных указывает на то, что мировоззрение (взгляд индивида на мир и на себя) человека способно изменяться не только по прошествии месяцев, лет, десятилетий, но и такие изменения могут прослеживаться в течение скорости мысли.

Прежде чем подойдем к рассмотрению конкретных методических приемов, еще немного остановимся на теории вопроса.

Необходимо обратить внимание, что информация, поступающая в мозг индивида из внешней среды, может, например, вследствие эмоциональной насыщенности, сразу вызывать очаговое возбуждение в коре головного мозга, рождая доминанту, а значит и закрепляясь таким образом в памяти (в бессознательном) в т.ч. и вследствие формирования психологической установки в подсознании и паттерна поведения в бессознательном. Весь процесс будет выглядеть в таком случае следующим образом: внешний мир воздействует информацией на кору головного мозга конкретного человека, вследствие этого в коре головного мозга формируется активный очаг повышенной возбудимости (образуется доминанта), формирующая в последующем психологическую установку и образуя паттерн поведения; таким образом, информация, полученная из внешнего мира, закрепившись в подсознании в виде установки и паттерна поведения, начинает оказывать влияние на возникновение у человека тех или иных мыслей, и как следствия — управлять поведением человека. При этом образование установок и паттернов поведения может происходить не только благодаря предварительному возбуждению в коре головного мозга (активная доминанта), но и благодаря предварительному торможению в коре головного мозга (пассивная доминанта), в результате чего блокируются все другие участки мозга, кроме задействованных в процессе связи между гипнотизером и гипнотиком, который слышит только голос гипнотизера (установление т.н. раппорта). Кроме того, доминанты, установки и паттерны могут формироваться также вследствие усиления ранее уже имеющихся полу-доминант, полу-

установок и полу-паттернов. Становится возможным подобное вследствие того, что в подсознании, ко времени попадания туда новой информации, могут уже иметься определенные, ранее сформированные полу-доминанты, полу-установки, полу-паттерны. Кроме того, в психике человека, помимо того что постоянно формируются новые и усиливаются ранее существующие доминанты, установки и паттерны, происходит постоянное формирование новых архетипов (в личном бессознательном). По нашему мнению, архетипы присутствуют не только в коллективном бессознательном, но и в личном. Как образуются архетипы личного бессознательного? В свое время, попавшая в мозг информация, не послужила образованию полноценных доминант, установок и паттернов поведения, но как бы наметила их формирование. В результате произошло образование полу-доминант, полу-установок, полу-паттернов поведения, которые остались как бы на поверхности личного бессознательного, на границе между сознанием и бессознательным, т.е. не были окончательно вытеснены в глубины памяти, но создали определенный код. В последующем, при поступлении информации схожего содержания (т.е. информации со схожей кодировкой, или иными словами, схожими импульсами от афферентных связей, т.е. связей между нейронами мозга), ранее полусформированные полу-доминанты, полу-установки и полу-паттерны доформируются, в результате чего в мозге появляется полноценная доминанта, а в подсознании — полноценные установки переходящие в паттерны поведения; в этом случае доминанта в коре головного мозга, вызванная очаговым возбуждением, служит причиной надежного закрепления психологических установок в подсознании, а значит и появление соответствующих мыслей у индивида, которые в последующем переходят в поступки вследствие предварительного перехода установок в подсознании в паттерны поведения в бессознательном.

Таким образом, новая информация, поступающая в мозг и в психику в результате отражения (важной функции сознания), может как сразу переходить в паттерны поведения, формируя их и усиливая ранее существующие, так и может предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном подкрепленном схожей информацией (со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Ранее у подобной информации не хватило силы для формирования отдельного архетипа (поэтому был сформирован полу-архетип). Теперь же, вследствие повторения сигнала, старый сигнал усиливается (в результате дополнения новой информацией старой), а значит и образуется (формируется) новый архетип бессознательного (архетип личного бессознательного).

Первоначальный отбор информации для поступления в мозг осуществляется с помощью функционирования такой структурной единицы психики как цензура, или барьер критичности между мозгом (психикой) человека и внешней средой. Однако, если мы сможем вторгаться в деятельность цензуры психики, то в этом случае появляется возможность самостоятельно влиять на

запоминаемость информации, повышая объемы такой информации, и общее качество запоминания. Мы разработали метод такого воздействия на цензуру психики, назвав это «Методом Постижения Информации» («Метод ПИ»). Кроме того нами были разработаны ряд других методов, которые все вместе входят в метод сознательно-бессознательной саморегуляции. (Например, «Метод Анти-Манипуляций» («Метод Анти-М»), направленный против любого искусственного вмешательства в мозг путем манипуляций. В «Метод Анти-М» мы также объясняем механизм усвоения информации мозгом (процессы подобной деятельности). Или «Метод Боксинг-терапия», основная задача которого саморегуляция психической жизни индивида через занятия боксом по специальной методике. Метод «Боксинг-терапия» также входит в общий метод — Метод сознательно-бессознательной саморегуляции. Причем сознательно — бессознательная саморегуляция — это непрерывный и последовательный процесс, состоящий из трех стадий проявления, формирования и совершенствования способности личности к саморегуляции; заметим, что каждая последующая стадия является дополняющей по отношению к предшествующей. Речь идет о следующих стадиях: бессознательная, сознательная, сознательно-бессознательная.

Методические основы «Метода ПИ».

Мы обратили внимание, что если найти способ искусственного воздействия на цензуру психики, то появится возможность сознательно управлять процессом запоминания, вводя в мозг значительные объемы информации. Мы исходили от того, что в обычном состоянии сознания деятельность цензуры психики весьма активно (цензура в этом случае отсеивает около 90% всей поступающей информации; причем вытесненный материал чаще всего попадает в глубины памяти, т.е. глубины бессознательного, а значит перейти в сознание он может лишь в отдаленном времени и при соблюдении ряда обязательных условий, таких как предварительная сформированность полу-доминант и полу-установок и последующее совпадение кодировки новой информации с информацией уже существующей в подсознании, и т.д.). В нашем же случае нам необходимо было не только обойти цензуру психики, но и добиться, чтобы вытесненный материал размещался на границе между сознанием и бессознательным, а значит был бы при необходимости востребован в короткий срок.

Мы уже говорили, что в случае нахождения человека в измененном, или трансовом, состоянии сознания работает правое полушарие головного мозга (бессознательное), поэтому левое полушарие мозга частично выключается и человек пребывает в суженном состоянии сознания. Информация, поступаемая в таком состоянии психики, практически вся попадает в подсознание (в обход цензуры психики), а значит запоминается. При этом если такую информацию эмоционально обогатить (насытить эмоциями, т.е. информацию преподнести на фоне эмоционального возбуждения или торможения, что отображается в соответствующих участках головного мозга, и

следствием чего является образование активных или пассивных доминант), то в этом случае путем образования доминант (очагового возбуждения в коре головного мозга) в подсознании закрепляются психологические установки, что приводит к формированию соответствующих паттернов поведения.

Таким образом, мы установили, что в результате ряд специальных действий можно заметно ослабить барьер критичности на пути поступления новой информации из внешнего мира (т.н. цензуру психики). А значит, информация, поступаемая после соблюдения ряда предварительных и необходимых условий, не только минуя цензуру психики практически в неизменном виде (и почти любых объемах) перейдет в подсознание, но и сохранится там с особой кодировкой, формируя или сразу соответствующие психологические установки и паттерны поведения, или образуя сначала полу-установки и полу-паттерны, и в последующем, при попадании информации со схожей кодировкой, такая информация будет сразу же извлечена в сознание.

По нашему мнению, «Метод ПИ» способен прочно закрепить любую информацию в подсознании человека, а значит и значительно повысить его способности к обучению путем постижения внушительных объемов информации.

Рассмотрим методические приемы:

Методика.

«Метод Постижения Информации» позволяет значительно увеличить объем запоминаемой информации в бодрственном состоянии субъекта.

Основными правилами повышения объемов запоминаемой информации является ввод подобной информации на фоне снижения цензуры психики (подача информации в обход барьера критичности), и специальные методические приемы, позволяющие закрепляться подобной информации в подсознании в виде психологических установок и паттернов поведения.

Используются следующие методические приемы и правила:

I. Общие методические приемы и правила.

1. Избирательно относиться к любой информации.

Необходимо помнить, что в подсознание откладывается вся информация, которая когда-либо находилась в зоне восприятия психики человека (трех основных репрезентативных и двух сигнальных систем). Т.е. в подсознание откладывается все, что человек услышал, увидел, почувствовал, и т.п., при этом неважно, осознал он это или нет, запомнил сразу или нет, все, что проходит в спектре восприятия информации из окружающего мира головным мозгом индивида, неизменно откладывается в подсознании, а позже — оказывает влияние на сознание (переходит в сознание). Пример: вы можете беседовать с кем-то или заниматься другим каким-то делом в помещении, где включен телевизор, можете даже ни разу не взглянуть на экран, будучи увлеченные

своим делом, но вся информация, которая поступала из телевизора, не осознаваясь вами, отложилась в подсознании. Такая информация образовала в подсознании полу-установки, полу-паттерны поведения, или полу-архетипы личного бессознательного, т.е. наметила определенный код. Если через какое-то время в зону восприятия мозга поступит информация со схожим кодовым сигналом (т.е. информация схожей кодировки, другими словами новая информация будет напомнить ранее полученную), то подобный код усилится, и сформируются уже полноценные установки, паттерны или архетипы личного бессознательного, которые начнут оказывать полноценное влияние на мысли, поступки и поведение, т.е. начнут осознаваться, перейдут в сознание.

2. Периодически и планомерно увеличивать количество поступающей избирательной информации (мозг должен постоянно тренироваться в анализе информации, а память в запоминании больших объемов; с помощью тренировки приходит рост результатов).

3. Необходимая для запоминания информация вводится на фоне снижения барьеров критичности психики, т.е. т.н. «усталости цензуры психики», что достигается получением информации в естественных или искусственных трансовых и предтрансовых состояниях (измененных состояниях сознания — состояниях повышенной внушаемости). Пример:

а) естественный транс — состояние сразу после пробуждения и в течении 15-30-60 минут (в каждом случае индивидуально) после пробуждения; состояние перед сном и засыпанием; состояние недосыпания; состояние физического утомления; тревожность, беспокойство, чувство вины, неуверенность; легкое алкогольное опьянение; первый день простудных заболеваний; др.

б) искусственный транс — в результате гетеро— и ауто внушения, психической саморегуляции, аутотренинга, самогипноза (т.к.когда погружение в трансовые состояния вызвано искусственно, с помощью выполнения соответствующих предварительных действий по отключению цензуры психики).

4. Необходимая для запоминания информация вводится в процессе визуально-аудиального восприятия на фоне приятных раздражителей ЦНС, например, информация, поступающая в процесс самостоятельного чтения или восприятия на слух, поступает на фоне одновременного музыкального сопровождения, и т.п.

В этом случае цензура психики переключается на музыку, ослабляя защиту на пути поступления информации получаемой в процессе чтения или, например, прослушивания информационного сообщения. Цензура психики как бы отвлекается на музыкальный сигнал (особенно если это или расслабляющая музыка или музыка, любимая данным человеком), и пропускает поступаемую информацию сразу в подсознание, отложится в памяти. (Подбор

музыкальных композиций осуществляется в соответствии с индивидуальными особенностями психики и вкусовыми предпочтениями каждого человека.)

Общие рекомендации:

а) желательна музыка без слов, например классическая музыка;

б) через определенный период времени рекомендуется менять произведения, чтобы не происходило привыкания и излишней адаптации психики к данным раздражителям ЦНС;

в) рекомендуется использовать известные музыкальные произведения, которые ранее уже наметили формирование архетипов, установок и паттернов поведения в бессознательном; или же произведения, любимые конкретным человеком.).

5. Информация вводится в подсознание в процессе двигательной активности человека.

Данный способ также позволяет обойти цензуру психики (цензура — барьер критичности на пути информации, поступающей из внешнего мира в мир внутренний, т.е. из окружающей среды в мозг). Информация, поступающая на фоне снижения барьера критичности, откладывается в подсознание в виде полу-установок и намечая образование полу-паттернов поведения. В мозге в это время проходят афферентные связи между нейронами, прокладывая определенные т.н. «колеи прохода», и намечая образование определенного кода. В последующем, если поступит информация схожей направленности, такой код будет активирован, а значит, сформируются полноценные установки и паттерны поведения, которые начнут оказывать влияния на сознание человека (т.е. на его мысли, поступки, поведение).

Эффективность сверх-запоминания информации поступающей на фоне двигательной активности объясняется не только ослаблением барьера критичности психики, но и повышенной внушаемостью во время физической усталости вследствие пребывания человека в измененных и трансовых состояниях сознания во время получения физических нагрузок (как физических, так и психофизиологических). Подаваемая на этом фоне информация практически сразу откладывается в подсознание в виде психологических установок, формируя паттерны (модели последующего поведения человека). Кроме того, внушаемая вербальная информация запоминается лучше, если слова сопровождаются движением.

II. Специальные методические приемы и правила.

Специальные методические приемы делятся на два условных раздела: естественные приемы (т.е. сформированные в условиях, достижение которых возможно как естественным, так и искусственным путем) и искусственные приемы (достижение подобных условий намеренно вызывается индивидом только с помощью специальных психотехник).

Первый раздел: Естественные условия.

Запоминаемость любой новой информации, согласно Методу Постижения Информации, можно повысить за счет введения такой информации на фоне следующих условий:

- 1) Двигательная активность и мышечная деятельность.
- 2) Недосыпание.
- 3) Музыкальное сопровождение.
- 4) Установка на запоминание, а также гетеро— и ауто— суггестия в состоянии транса (самовнушение, самогипноз, саморегуляция, аутотренинг).
- 5) Эмоциональное возбуждение.
- 6) Стресс.
- 7) Период после пробуждения и перед засыпанием (временной интервал: от 0 до 60 минут в каждом случае).
- 8) Т.н. сенсорный голод.
- 9) Удобная поза (лежа, сидя, полулежа, др.).
- 10) Отсутствие другой информации о предмете вопроса.

При этом любую информацию дополнительно можно закрепить в подсознании с помощью т.н. «якорения», т.е. формирования доминант (очагового возбуждения) в коре головного мозга и установок в подсознании — посредством выделения ключевых слов интонацией, жестами, мимикой, тактильными ощущениями, и т.п.

Второй раздел: искусственные условия (специальные психотехники).

1-й метод: Метод аутотренинга-1.

Техника идеомоторно-суггестивного погружения в глубокий транс по С.А.Зелинскому.

Выполняется в положении лежа.

Поза.

Лежа на спине. Руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вниз. Ноги выпрямлены (можно заложить одну ногу на другую, или оставить чуть расставленными в стороны). Глаза открыты.

Взгляд отвлеченный, направлен вверх.

Техника.

1-я стадия погружения.

Голова лежит ровно. Чуть скашивая глаза, взглядом фиксируем указательный палец правой руки (для левшей — левый).

Указательный палец начинает медленно подниматься. Далее правая рука начинает медленно сгибаться в локтевом суставе. Локоть отрывать не требуется. Правая рука сгибается в локтевом суставе, пока мягко не коснется груди ладонью.

2-я стадия погружения.

Сразу после касания правой ладони начинает движение палец левой руки. Взглядом (без поворота головы) сопровождаем подъем указательного пальца левой руки. Далее левая рука сгибается в локте, и медленно ложится ладонью на грудь.

3-я стадия погружения.

После касания ладони левой руки — начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе, до касания ладонью поверхности. Взгляд на всем протяжении движения направлен на указательный палец правой руки.

4-я стадия погружения.

Сразу после касания правой руки — начинает разгибаться левая рука, до касания левой ладони поверхности. Взгляд направлен на указательный палец левой руки.

5-я стадия погружения.

Одновременно с касанием левой ладони поверхности — закрываем глаза, мысленно отдаем цифровую команду «семь» и представляем любой образ.

Общие рекомендации:

В данном случае нами представлена техника идеомоторно-суггестивного погружения в глубокий транс.

Транс может наступить уже после начала разгибания правой руки (и до разгибания левой). В этом случае следует говорить, что пациент обладает повышенной степенью гипнабельности. Тем не менее, необходимо довести движения рук до конца, мысленно отдав себе команду на погружение в транс после прохождения всех пяти стадий погружения.

Глубина транса практически не зависит от того, на какой стадии появились признаки сонливости (транса). Тем не менее, следует заметить, что возникновение данных признаков на ранних стадиях погружения свидетельствует о повышенной гипнабельности пациента, что является косвенным признаком погружения в еще более глубокий транс (гипнотический сон).

Дальнейшие действия после погружения в транс:

Вариант 1.

Сразу начинать психопрограммирование психики (проводить самокодирование).

Вариант 2.

10-20 минут побыть в состоянии безмыслия (внутреннего покоя).

После чего или выйти из состояния транса, или начать проводить самокодирование.

Техника выхода из транса.

Лежа, глаза закрыты, сделать медленный вдох-выдох, и мысленно произнести цифру «три» — открыть глаза.

Сразу вставить не рекомендуется. Необходимо 1-2-3 минуты полежать с открытыми глазами, после чего медленно встать.

Рекомендации по самокодированию:

Фразы должны быть максимально короткими, емкими, точными.

Каждую фразу сопровождать мысленным представлением содержания ключевого слова фразы.

Рекомендуется общее — небольшое количество фраз в монологе самокодирования.

Правила самокодирования.

Варианты:

1 вариант:

Четкое мысленно проговаривание (3-5-7 раз на каждую) коротких фраз, состоящих:

Первый раз — из 2-3 слов.

Второй раз — с уменьшением на одно слово в фразе.

Третий и последующие разы — произнесение только одного ключевого слова.

После мысленного проговаривания первой фразы вышеуказанное количество раз — перейти ко второй фразе.

2 вариант.

Фразы не проговариваются, а мысленно представляются (т.н. эффект визуализации).

Рекомендуется для лиц с развитым воображением, с повышенной гипнабельностью, или для ранее практиковавших психическую саморегуляцию, аутотренинг или медитацию.

При этом следует предостеречь от чрезмерного увлечения визуализацией вследствие возможного возникновения ряда отрицательной психической симптоматики.

2-й метод: Метод аутотренинга-2.

Техника глубокого транса и сенсорного восприятия (визуализации) по С.А.Зелинскому.

Выполняется в положении сидя.

Поза.

Выполняется в положении сидя на краю кровати или дивана (так чтобы после можно было откинуться спиной назад, оставив ноги стоять на полу).

Сесть на край дивана или кровати (лавки и т.п.).

Расслабить тело, плечи и голову опустить вниз, спина округлая, руки свободно висят между бедрами. Все тело максимально расслаблено. Глаза закрыты.

Вход.

Упражнение 1.

Вдох. Одновременно с глубоким вдохом широко открытым ртом медленно распрямиться назад (не падая), запрокидывая голову до максимума назад.

Выдох. Во время выдоха носом (рот плотно закрыт) медленно возвращаемся в обратное положение (сидя, спина округлая, плечи и голова опущены вниз, глаза не открывает, руки свободно висят между бедрами, ноги на всем протяжении упражнения неподвижны, плотно стоят подошвами на поверхности пола).

Упражнения 2.

Медленно повторить упр.1. Повторение начинать сразу по окончании упражнения 2.

Упражнение 3.

Медленно повторить упр.1. Повторение начинать сразу по окончании упражнения 2.

Упражнение 4.

Во время вдоха широко открытым ртом медленно распрямляемся назад и плавно касаемся спиной поверхности дивана (кровати, лавки, т.п.). Глаза не открываем. При касании спиной и затылком поверхности — полностью расслабляем тело, и представляем, как, например, мы погружаемся в горячий морской песок (ванну, теплую воду, и т.п.), погружаемся в состояние глубокого транса. Почти одновременно или через некоторое время наступает эффект перенесения в прошлое или будущее; появляется «картинка», мы видим себя как бы со стороны, начинается эффект визуализации. В подобном состоянии рекомендуется моделировать свое будущее, помня что обязательно сбудется все, что мы представляем.

Время пребывания в подобном состоянии индивидуально, от нескольких минут на первом этапе до часа-двух в последующем.

Выход.

Одновременно с медленным вдохом и выдохом выпрямляем тело в струну (потягиваемся) и открываем глаза, мысленно произнося слова: «Хорошо... Очень хорошо... Все очень хорошо...» (вариации слов могут быть любые; в качестве общей рекомендации: мысленная благодарность себя что все получилось, что все хорошо, отличное настроение и самочувствие).

Общий вывод по «Методу ПИ»: С помощью «Метода ПИ» появляется возможность саморегуляции процесса запоминания. А значит появляется возможность в случае необходимости запоминать практически любые объемы информации, или не запоминать информацию вовсе. Т.е. человек самостоятельно регулирует данный процесс.

Метод Постижения Информации Зелинского (или Метод ПИ, С.А.Зелинский, 2009).

Чуть подробнее.

Мозг способен впитывать значительные объемы информации. От перегрузки (перенасыщенности мозга информацией) спасают механизмы саморегуляции, благодаря которым информация из внешнего мира не усваивается, переходя в подсознание. Мозг таким образом на какое-то время блокирует поступление новой информации. Человек как бы продолжает получать сигналы из внешнего мира (посредством репрезентативных и сигнальных систем), но смысловое содержание информации блокируется цензурой психики, а значит не проходит в сознание, по необходимости — или задерживаясь в предсознании, или же сразу вытесняется, оказываясь в бессознательном (подсознании). Далее мы подробнее рассмотрим подобный процесс, а сейчас заметим, что российским ученым-гипнологом С.А.Зелинским был разработан «Метод Постижения Информации» (Метод ПИ), благодаря которому появляется возможность любому желающему в максимально короткое время значительно повысить как запоминаемость информации, поступающей из внешнего мира, так и объем подобной информации. Причем следует обратить внимание, что на первоначальном этапе овладения «Методом ПИ Зелинского» вследствие резкого увеличения запоминаемости рекомендуется проводить верификацию поступающей из внешнего мира информации, потому что мозг будет запоминать все подряд. Поэтому после «Метода ПИ» или попутно с овладением «Методом ПИ» («Метод Постижения Информации Зелинского»), следует научиться «Методу Анти-М» («Метод Анти-Манипуляций Зелинского»), благодаря овладению которым впервые каждый индивид становится полностью защищен как от манипуляций со стороны других индивидов или манипуляций со стороны СМИ, так и способен самостоятельно контролировать наполняемость личного бессознательного, в зависимости от необходимости ставя или снимая барьеры на пути информации, поступающей из внешнего мира.

Рассмотрим «Метод Постижения Информации Зелинского» («Метод ПИ»).

Итак, мы исходим из того, что на психику индивида оказывает превалирующее влияние информация. Информация может поступать из двух источников: внешнего и внутреннего мира. Под внешним миром мы понимаем все, что окружает индивида (окружающий мир). Под внутренним миром — его собственные, внутренние, мироощущения. В спектре соединения информации полученной из внешнего и внутреннего мира получается мировоззрение конкретного индивида в конкретный период времени, и по конкретному вопросу. Такое количество вводных указывает на то, что мировоззрение (взгляд индивида на мир и на себя) человека способно изменяться не только по прошествии месяцев, лет, десятилетий, но и такие изменения могут прослеживаться в течение скорости мысли. При этом все же рекомендуется на протяжении как минимум определенного времени сохранять общую линию в собственных взглядах в отношении жизни (жизнь — как проекция мироощущения), в ином случае можно осторожно говорить о развитии определенной симптоматики какого-либо из психических расстройств в частности и деперсонализации психики в

целом. Однако сейчас мы рассматриваем «Метод Постижения Информации» в проекции к психике относительно психически здорового человека.

Итак, обозначим вводные. Объект исследования — психика. Предмет исследования — возможности мозга (памяти) к запоминанию значительных объемов информации. Цель — увеличение объемов постижения информации, или другими словами, перед нами стоит задача за минимальный промежуток времени запоминаемость и объем информации, поступающей из внешнего мира. Такая задача разрешается «Методом Постижения Информации Зелинского», или сокращенно: «Методом ПИ». Достигается подобное следующим образом:

1) Управление потоком информации.

В этом случае применяется избирательный подход к поступлению новой информации. Необходимо избирательно подходить к информации, которая в значительном объеме (посредством, например, средств массовой коммуникации и информации) появляется в зоне восприятия человека. Учитывая, что любая информация так или иначе откладывается в подсознание, мы должны говорить, что в результате использования (применения через овладение) с «Методом ПИ» почти вся такая информация будет дополнительно (автоматически) помечена положительными импульсами (вследствие образования доминант), а значит подаваемая на подобном фоне будет также дополнительно обогащена установкой на запоминание; в этом случае такая информация при переходе в подсознание намного быстрее чем в обычных случаях найдет ассоциативный отклик как с ранее имеющейся информацией схожей направленности в личном бессознательном, так и той или иной информацией схожей направленности в коллективном бессознательном, а значит в первом случае будет образование новых паттернов поведения и усиление старых, а во втором — активизация основных архетипов (открытых К.Г.Юнгом: архетипов коллективного бессознательного), и появление новых архетипов путем в т.ч. и разветвления прежних, т.е. образование новых архетипов личного бессознательного. (Как полагает С.А.Зелинский, архетипы присутствуют не только в коллективном, но и в личном бессознательном. В этом случае архетипы состоят из остатков информации, которая когда-то попала в психику индивида, но не была вытеснена в сознание или в глубины памяти, а осталась в личном бессознательном будучи обогащенной ранее полусформированными доминантами, полу-установками, и полу-паттернами; т.е. в свое время такая информация не явилась созданием полноценных доминант, установок или паттернов, но как бы наметила их формирование; поэтому при поступлении в последующем информации схожего содержания (т.е. информации со схожей кодировкой, или иными словами, схожими импульсами от афферентных связей, т.е. связей между нейронами мозга), ранее полусформированные доминанты, установки и паттерны доформируются, в результате чего в мозге появляется полноценная доминанта, а в подсознании появляются полноценные установки

переходящие в паттерны поведения; доминанта в коре головного мозга, вызванная очаговым возбуждением служит причиной надежного закрепления психологических установок в подсознании, а значит и появление соответствующих мыслей у индивида, переходящих в последующем в поступки вследствие предварительного перехода установок в подсознании в паттерны поведения в бессознательном.)

Таким образом, управление потоками информации, по С.А.Зелинскому, означает избирательное отношение к любой информации, появляющейся в зоне восприятия мозгом человека информационных потоков, т.е. в этом случае необходимо проводить первоначальный предварительный отбор любой информации, потому что при использовании «Метода ПИ» мозг сможет впитывать в себя любые объемы информации, которые прочно станут откладываться в подсознании, и после оказывать свое влияние на сознание, т.е. на возникновение у индивида мыслей и соответствующих поступков (поступков — как следствие появления мыслей).

Первоначальный отбор информации для поступления в мозг осуществляется с помощью функционирования такой структурной единицы психики как цензура, или барьер критичности между мозгом (психикой) человека и внешней средой; при этом в нашем случае цензура психики должна быть сознательно-бессознательной для увеличения приема и обработки поступающей информации. Именно благодаря длительным тренировкам в анализе и постоянном увеличении количества получаемой информации мозг человека, по нашему мнению, способен использовать цензуру психики в дополнительном режиме, обеспечивая помимо сознательного компонента еще и сначала частично бессознательный, после только бессознательный (как бы автоматически-бессознательный), а на третьем этапе уже частично сознательный с превалированием бессознательного (автоматизма на пути верификации информации, поступающей из внешнего мира в психику индивида). Таким образом необходимо обязательно проводить предварительный отбор (оценку) информации, которая будет направлена в мозг, потому что в памяти при реализации «Метода ПИ» отложится любая вновь поступающая информация. Осуществляется такой отбор сначала сознательно, затем бессознательно (автоматически), а после снова сознательно-бессознательно (в последнем случае частичное осознание при почти полном автоматическом необходимо при поступлении качественно новой информации, информации ранее неизвестного для индивида содержания; поэтому для верификации ее и должно частично использоваться сознание посредством имеющегося в психике барьера критичности, т.е. цензуры психики, при превалировании автоматически-бессознательных процессов верификации).

2) Увеличение количество информации, поступающей в мозг для последующего анализа, который происходит, как мы уже заметили, автоматически (бессознательно-сознательно), благодаря

взаимодействию сознания и подсознания. В этом случае выделяют следующие способы постижения информации с максимальным запоминанием последней:

а) Необходимая информация вводится на фоне снижения барьеров критичности психики плюс в суггестивных (трансвых и предтрансвых) состояниях (на фоне усталости как общего фактора, и в моменты повышения внушаемости организма — период после просыпания, и период перед засыпанием — как дополнительные факторы; т.е. в измененном состоянии сознания, ИСС).

б) Информация в процессе визуально-аудиального восприятия, например, самостоятельного чтения или восприятия на слух, поступает на фоне одновременного музыкального сопровождения.

В этом случае цензура психики переключается на музыку, ослабляя защиту на пути поступления информации получаемой в процессе чтения или, например, прослушивания информационного сообщения. Цензура психики как бы отвлекается на музыкальный сигнал (особенно если это приятная расслабляющая музыка, находящая отклик «в душе индивида», например, классическая музыка, или для среднего поколения — музыка 80-х, для старшего поколения — произведения середины и второй половины 80-х гг. 20 века и проч.; общая рекомендация: использовать известные музыкальные произведения, которые ранее уже наметили формирование архетипов, установок и паттернов поведения в бессознательном; в этом случае вероятность того что барьер критичности будет значительно ослаблен, а значит если на фоне подобной музыки будут подаваться необходимые установки, они прочно и навсегда войдут в подсознание).

в) Информация вводится в подсознание в процессе двигательной активности индивида.

В этом случае подобный способ позволяет внедрить в подсознание установки, которые закрепятся в мозге в виде доминант и психологических установок; после, воздействуя на такие доминанты и установки посредством, например, повторяемости информации, или благодаря подаче четкого кодового сигнала, окажется возможным вызывать соответствующие реакции в психике человека, т.е. мозг в ответ на импульс будет реагировать так же, как это было в момент ввода установок и образования доминант, формирования паттернами последующего поведения индивида. Другими словами, наиболее результативным в случае подобной формы подачи информации (главным образом такая информация подается в виде внушения, так как у объекта во время двигательной активности явно проявляется повышение суггестивной зависимости) является одновременное поступление информации в подсознание и закрепление там в виде психологических установок (кодирования, психопрограммирования) и формирование паттернов в бессознательном психики, т.е. формирование устойчивых механизмов будущего поведения объекта. При этом мы исходим из таких положений, что во время двигательной активности вербальная информация запоминается лучше (если слова сопровождаются движениями), а также полагаем, что если движения

вызывают положительный настрой в психике (позитивное эмоциональное возбуждение), то значит и цензура психики ослабляет свое воздействие (т.е. мы «обманываем» ее таким образом); тем самым информация, поданная одновременно с подобной «радостью», будет как бы автоматически благосклонно воспринята психикой, пройдет в подсознание (бессознательное), и позже уже оттуда начнет свое воздействие на сознание индивида. Также становится возможным допустить некоторые вариации и не сковывать себя только двигательной активностью, а просто подать информацию, предназначенную к запоминанию на фоне радости и (или) общего благоприятного состояния психики. Как, впрочем, и в моменты горя. Т.е. тогда, когда психика человека находится в измененных (трансовых) состояниях сознания, и вынуждена бросать все силы на борьбу со стрессом, в результате чего ослабевает контроль цензуры психики, а значит в такие моменты становится возможным достаточно легко внедрять в психику индивида какую-либо информацию (основа кодирования). При этом если дополнительно закреплять вводимую в подсознание информацию (например, использовать метод «якорения», применяемого в НЛП), то становится возможным обозначать такую информацию в коре головного мозга в виде устойчивых доминант а в подсознании в виде психологических установок, а значит последующее повторение (намеренное вызывание, в данном случае) подобных состояний будет оказывать помощь в воздействии на такого запрограммированного (закодированного) индивида.

г) Введение информации в момент нахождения психики объекта в измененных состояниях сознания (ИСС).

Как мы уже заметили, в моменты ИСС барьер критичности на пути поступления информации из внешнего мира находится в заметно ином состоянии, нежели чем в психике человека в момент полного контроля сознанием (т.н. обычное состояние сознания, ОСС). Сознание в данном случае играет важную роль, но зачастую только в случае если психика индивида не испытывает какого-либо дискомфорта (страх, боль, чувства вины, тревожность, сексуальное желание, голод, жажда, желание удовлетворения физиологических потребностей, и т.п.) В случае какого-либо дополнительного воздействия на психику в виде вышеперечисленных примеров, сознание практически любого человека уже не может полностью контролировать ситуацию на протяжении длительного времени. Известно, что от испытывания длительное время боли (во время пыток, например) сдавались даже самые стойкие, а воздействие на инстинкты, например, секс, страх, или деньги во все времена использовалось разведчиками всего мира для установления контактов и (или) шантажа «нужных» людей.

В случае нахождения человека в измененном, или трансовом, состоянии сознания работает правое полушарие головного мозга (бессознательное), поэтому левое полушарие мозга частично выключается и человек пребывает в суженном состоянии сознания. Тем самым барьер

критичности на пути поступления новой информации из внешнего мира заметно ослабляется, поэтому вся получаемая информация откладывается в подсознании. Если же такая информация будет эмоционально насыщена, то в этом случае путем образования активных доминант акад. А.А.Ухтомского (очагового возбуждения в коре головного мозга) или пассивных доминант (очагового торможения в коре головного мозга) в подсознании закрепляются психологические установки (по акад. Д.Н.Узнадзе), что приводят к формированию соответствующих паттернов поведения (проф. З.Фрейд, К.Г.Юнг, М.Эриксон) и (или) дополнительного формирования вновь образованных или предварительно образованных и усиленных этим архетипов личного бессознательного (или усиления ранних импульсов, полученных от поступившей информации; такие импульсы в данном случае не привели к созданию полноценных доминант, установок и паттернов; но такое образование было намечено, в результате чего появились полу-доминанты, полу-установки, полу-паттерны)

Итак, мы определили, что главенствует бессознательное. Именно бессознательное берет контроль над сознанием в трансовых, или измененных состояниях сознания. Роли бессознательного психики уделяли особое внимание академики А.Н.Леонтьев (2000), А.Р.Лурия (2006), и др., а академик С.Л.Рубинштейн (1989) предлагал вслед З.Фрейдю называть психоанализ глубинной психологией, как термин, наиболее точно выражающий происходящие в психике процессы. В бессознательном, как установили профессора З.Фрейд, К.Г.Юнг и многие другие, скрываются архаичные желания человека (архаичные инстинкты), вытесненные в глубины психики вт.ч. и в процессе развития цивилизации (роста культуры в обществе). При этом т.н. первичные инстинкты, вытесняясь в бессознательное, не исчезли окончательно, просто индивид, находясь в обычном состоянии сознания (ОСС), оказался способен более-менее контролировать их; тогда как при погружении такого индивида в трансовые или измененные состояния сознания (алкогольное опьянение, усталость, период пробуждения и засыпания с сильным желанием сна, сильное сексуальное желание, состояние сильной тревоги или радости, нахождение в единой массе среди других индивидов и т.п.) все эти первобытные инстинкты находят выход, снова оказываются в сознании, и таким образом подчиняя его, вынуждают даже самого законопослушного индивида совершать полукриминальные поступки, продиктованные временно ставшей деструктивной психикой.

Помимо перечисленных нами случаев погружения в ИСС, измененные состояния сознания (усталость, опьянение, простудные заболевания, период просыпания, период засыпания, период усталости, вызванной в т.ч. и недосыпанием, и т.п.), в подобные состояния человек может попадать находясь в толпе. В этом случае человек толпы в полной мере испытывает на себе влияние первичных инстинктов, доставшихся от первобытного человека и активно проявляющихся в

стадных чувствах всеобщего единения, когда психика людей подчинена единым позывам и первобытным желаниям вследствие значительного ослабления критичности психики. Перед человеком толпы не существует преград, его сила удесятерится, он способен на совершение явно выраженных криминальных поступков проникнутых деструктивным желанием.

Как мы уже заметили, основным подводным результатом метода постижения информации является снижение барьера критичности на пути поступления информации из внешней среды. В случае ослабления деятельности цензуры психики в этом случае становится возможным не только вводить в бессознательное психики значительные объемы информации, но и такая информация практически полностью будет откладываться в бессознательном психики, закрепляясь там особыми кодовыми характеристиками, благодаря которым подобная информация прочно закрепляется в виде установок в подсознании (происходит своего рода кодирование психики путем образования доминант, т.е. очагового возбуждения в коре головного мозга), а также, как мы полагаем, при поступлении новой информации со схожим кодовым значением — такая информация доформирует задатки намеченных к формированию (полусформированных) паттернов поведения и усиливает архетипы личного бессознательного. (С.А.Зелинский).

Итак, чтобы повысить ввод новой информации нам необходимо вводить такую информацию:

- 1) на фоне ИСС;
- 2) на фоне предварительного закрепления информации путем образования кодовых значений информации в полусформированных установках и паттернах поведения, а также и архетипов личного бессознательного (в этом случае, при совпадении кода новая информация накладывается на существующую);
- 3) вводить информацию на фоне снижения барьера критичности цензуры психики;
- 4) ввод новой информации сопровождать установками с помощью ауто-внушения (например, аутотренинга). В последнем случае становится возможным преодолеть барьер критичности путем манипулирования с собственной психикой, как бы в нашем случае, с «благородным обманом самого себя». Благородным — потому что в отличие от негативных манипуляций, в данном случае мы программируем собственную психику на постижение новой информации, а значит, присутствует явный позитивный аспект, что, по меньшей мере, благородно. При этом само слово «постижение» предполагает не просто прием информации из внешнего мира, или обработку такой информации, но и значительное увеличение запоминаемости подобной информации. Достижение увеличения запоминаемости как мы уже обращали внимание, заключается в снижении барьера критичности, и повышении эффективности суггестивного воздействия. При этом обратим внимание, что индивид в случае подобного рода суггестивного воздействия находится в состоянии яви (ну или полуяви, в трансовом состоянии, или ИСС —

измененном состоянии сознания). Несмотря на то, что подобного рода психологическим воздействием можно заниматься выбрав в качестве объекта другого человека, мы все же продолжим рассматривать в качестве исходных предпосылок и транскрипции «Метода Постижения Информации Зелинского», т.е. в применении большей частью для повышению собственных способностей к запоминанию любого индивида по отношению к самому себе; причем в состоянии бодрствования. В связи с этим еще раз следует обратить внимание, что одним из способов повышения суггестивного воздействия в состоянии бодрствования, а равно снижения действия цензуры психики, является:

— внушение в период сразу после пробуждения (от момента полупробуждения и в течении первых 5-10-30-60 минут);

— внушение в период перед засыпанием;

— внушение во время усталости, вызванной, например, недосыпанием;

— внушение в сочетании с музыкальным сопровождением (подбор музык.композиций осуществляется в соответствии с индивидуальными особенностями психики каждого человека, но большей частью желательна музыка без слов, например классическая музыка [1]; причем через время рекомендуется менять произведения, чтобы не было излишнего привыкания и цензура психики все время была задействована);

— внушение на фоне эмоционального возбуждения (радость или горе);

— внушение в момент т.н. сенсорного голода;

— внушение в результате отсутствия другой информации (это, кстати, весьма эффективный способ, который отчасти реализуется и посредством внушения в просоночных состояниях, особенно в период после пробуждения);

— внушение посредством подачи информации на фоне мышечной деятельности (психика в этом случае переключается на двигательную активность, а значит ослабевает барьер критичности), внушение в состоянии глубокого расслабления (состояние полного покоя души и тела) и проч.

Таким образом, получается, что в результате «Метода Постижения Информации Зелинского» мы способны значительно повысить процесс запоминаемости информации. При этом следует обратить внимание, что наиболее эффективная запоминаемость происходит на фоне полного ослабления барьера критичности (цензуры психики) в утренние часы (период сразу после пробуждения), а также на фоне легкого недосыпания; в этих случаях почти вся информация прочно закрепляется в подсознании в виде психологических установок (кодирования), а значит в последующем также легко перейдет в сознание. На это следует обратить особое внимание. Первые полчаса и даже час (в зависимости от индивидуальных особенностей организма) после пробуждения мозг человека максимально восприимчив к запоминанию любой информации

(посредством перевода такой информации, минуя сознание с его барьером критичности, сразу в подсознание). Независимо что это, утро или вечер, день, ночь и проч. важен сам факт предварительного сна, затем пробуждения, и ввода информации на фоне подобного трансового или полутрансового состояния человека. После сна (необязательно полноценного; в иных случаях даже рекомендуется именно легкое недосыпание, чтобы снизить барьер критичности) мозг человека наиболее восприимчив к запоминанию. Происходит это из-за невозможности в полную меру включиться барьеру критичности на пути информации, поступающей в мозг, т.е. т.н. цензуре психики. Цензура — это составляющая психики, которая находится между сознанием-бессознательным и окружающим миром, и характеризует собой верификацию информации, переходящей из внешнего, окружающего мира — в мир внутренний (сознание и подсознание). Основная функция цензуры — распределение информации, поступающей из внешнего (окружающего) мира между сознанием и подсознанием (бессознательным). Для того чтобы повысить запоминаемость, необходимо снизить барьер критичности, а также подкрепить информацию, предлагаемую для запоминания, эмоционально. Таким образом, за счет снижения барьера критичности информация не только будет направлена в подсознание, но и отложится там в виде установок (Д.Н.Узнадзе), сформированных и усиленных паттернов поведения за счет задействования в т.ч. и архетипической составляющей бессознательного (С.А.Зелинский, 2008). Эмоциональное насыщение информации из внешнего мира поступающей в мозг приводит к формированию активных доминант А.А.Ухтомского (активному очаговому возбуждению в коре головного мозга), а также очаговому торможению в коре головного мозга (доминанта в этом случае автоматически тормозит и подчиняет себе все соседние участки коры головного мозга, постепенно выключает все органы чувств кроме одного: гипнотик слышит лишь голос гипнотизера; генерируется транс, т.е. измененное состояние сознания, когда максимально ослаблена и фактически выключена цензура психики, а значит любая информация, подаваемая в данный момент, прочно отложится в подсознании гипнотика и далее будет служить руководством к действию, посредством в т.ч. и сформировавшихся установок по Д.Н.Узнадзе переходящих в паттерны поведения). Для понимания процесса следует остановиться подробнее на паттернах поведения. На наш взгляд, паттерны поведения способны не только постоянно появляться вновь, но и усиливаться ранее существующие (С.А.Зелинский, 2003-2008). Точно также мы считаем, что в личном бессознательном психики современного человека представлено неисчислимое количество архетипов (также как заметил Юнг — представлены архетипы в огромном количестве в коллективном бессознательном); причем архетипы продолжают образовываться в процессе жизни человека все время; в данном случае наблюдается ситуация когда ранее поступившая информация не вытесняется из психики окончательно, а как бы «ждет подкрепления» новой информации, и если

сигнал вновь поступившей информации совпадет с сигналом ранее существовавшей, то будет наблюдаться процесс доформирования прежних полу-доминант, полу-установок, полу-паттернов поведения. (С.А.Зелинский, 2007-2008).

Остановимся подробнее. Итак, в процессе очагового возбуждения в коре головного мозга (доминанты акад. А.А.Ухтомского) информация прочно откладывается в виде установок (психологические установки акад. Д.Н.Узнадзе) в подсознании. Однако как уточняет ученый-гипнолог С.А.Зелинский, в подсознании (в бессознательном психики) к этому времени уже имеются определенные, сформированные ранее паттерны поведения, т.е. устойчивые механизмы, направляющие в последующем поведение индивида, т.е. паттерны поведения отвечают за совершение индивидом поступков, тогда как установки (образующиеся вследствие предварительного образования доминант) участвуют в появлении у индивида мыслей. Таким образом установки могут переходить в паттерны (усиливая последние), а могут действовать самостоятельно, влияя на поведение индивида. Происходит это в случае если поступки являются следствием предварительного появления мыслей; поэтому если сформировавшиеся в подсознании установки влияют на появление у человека тех или иных мыслей (т.е. мыслей проникнутых информацией, закрепившейся в подсознании в виде установок), то вполне логично, что установки могут самостоятельно участвовать в направленности действий человека на совершение тех или иных поступков, т.е. установки в этом случае формируют поведение индивида. В случае же временного пребывания индивида в измененных, трансовых, состояниях сознания, такой человек может совершать поступки без предварительного участия сознания, т.е. действовать рефлекторно, инстинктивно. (С.А.Зелинский). По нашему мнению, в психике человека помимо того что постоянно формируются новые паттерны поведения и усиливаются ранее существовавшие, также происходит постоянное формирование новых архетипов. Становится возможным так потому, что новая информация, поступающая в мозг в результате отражения (важной функции сознания) в психику, может сразу переходить в паттерны поведения, формируя их и усиливая ранее существовавшие, а может и предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном подкрепленном схожей информацией (со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Ранее наличие такой информации не хватило для формирования соответствующего архетипа, несмотря на то, что была явная предрасположенность к оному, но не хватало частичного усиления, которое и происходит в данный момент с вводом (поступлением) новой информации; в результате чего новая информация дополняет ранее существовавшую, а значит и образуется (формируется) новый архетип бессознательного (в данном случае архетипов личного бессознательного); причем в данном случае, как полагает С.А.Зелинский, образованию нового архетипа (архетипа личного бессознательного) необходима предварительная

полусформированность архетипа в коллективном бессознательном, а также результате взаимосвязи с вновь поступившей информацией в личное бессознательное как раз и послужила появлению уже нового архетипа уже в личном бессознательном. Что же касается формирования нового паттерна поведения, то по нашему мнению, становится возможным подобное потому, что любая информация, которая находится в зоне восприятия индивида (информация, которая улавливается его визуальной, аудиальной, кинестической репрезентативными системами, а также сигнальными системами психики) откладывается в подсознании, а значит при управлении психикой необходимо учитывать сформированность в бессознательном психики установок, жизненного опыта данного индивида, уровня его образования, воспитания, интеллекта и проч. индивидуальные особенности. Информация, которая попадает подсознание, вступает в коррелят с уже имеющейся в психике информацией, т.е., она вступает в ассоциативные контакты с информацией, накопленной архетипами личного и коллективного бессознательного, и обогащаясь информацией от них — значительно усиливается, формирует новые или доформирует, усиливая, уже существовавшие паттерны поведения, и по прошествии определенного времени (индивидуального в случае каждого человека) начинает оказывать влияние на сознание, потому что при появлении какой-то новой информации, психика начинает ее бессознательно оценивать с позиции ранее накопленной информации в бессознательном (личном и коллективном), т.е. информации, как приобретенной в процессе жизнедеятельности данного индивида, так и перешедшей к бессознательному с помощью генетических и филогенетических схем. (Как полагает С.А.Зелинский, архетипы присутствуют не только в коллективном, но и в личном бессознательном. В этом случае архетипы состоят из остатков информации, которая когда-то попала в психику индивида, но не была вытеснена в сознание или в глубины памяти, а осталась в личном бессознательном будучи обогащенной ранее полусформированными доминантами, полу-установками, и полу-паттернами; т.е. в свое время такая информация не явилась созданием полноценных доминант, установок или паттернов, но как бы наметила их формирование; поэтому при поступлении в последующем информации схожего содержания (т.е. информации со схожей кодировкой, или иными словами, схожими импульсами от афферентных связей, т.е. связей между нейронами мозга), ранее полусформированные доминанты, установки и паттерны доформируются, в результате чего в мозге появляется полноценная доминанта, а в подсознании появляются полноценные установки переходящие в паттерны поведения; доминанта в коре головного мозга, вызванная очаговым возбуждением служит причиной надежного закрепления психологических установок в подсознании, а значит и появление соответствующих мыслей у индивида, переходящих в последующем в поступки вследствие предварительного перехода установок в подсознании в паттерны поведения в бессознательном.) Поэтому «Метод Постижения Информации Зелинского» («Метод ПИ») способен прочно закрепить

любую информацию в подсознании человека, а значит и значительно повысить его способности к обучению путем постижения внушительных объемов информации.

[1 Рекомендуются следующие произведения: Бетховен — «Лунная соната»; Бах — «Скерцо» из «Сюиты для флейты и струнного оркестра N 2»; Моцарт — «Симфония N 40 соль-Минор»; Штраус-мл. — «Сказки Венского леса»; Бетховен — «К Элизе»; Бизе — Увертюра к опере «Кармен»; Бетховен — «Менуэт»; Моцарт — «Маленькая ночная серенада»; Чайковский — «Итальянское каприччио»; Россини — «Танец»; Григ — «Норвежский танец № 2»; Альбснис — «Малагуэнья»; Вивальди — «Весна» из цикла «Времена года»; Шуберт — «Форель» — четвертая часть Квинтета Ля-Мажор; Моцарт — «Менуэт»; Бах — «Мелодия на струне соль» и др.

Два метода ауто-тренинга (С.А.Зелинский, 2007).

1-й метод: Метод ауто-тренинга-1.

Техника идеомоторно-суггестивного погружения в глубокий транс по С.А.Зелинскому (2007).

Выполняется в положении лежа.

Поза.

Лежа на спине. Руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вниз. Ноги выпрямлены (можно заложить одну ногу на другую, или оставить чуть расставленными в стороны). Глаза открыты. Взгляд отвлеченный, направлен вверх.

Техника.

1-я стадия погружения.

Голова лежит ровно. Чуть скашивая глаза, взглядом фиксируем указательный палец правой руки (для левшей — левый).

Указательный палец начинает медленно подниматься. Далее правая рука начинает медленно сгибаться в локтевом суставе. Локоть отрывать не требуется. Правая рука сгибается в локтевом суставе, пока мягко не коснется груди ладонью.

2-я стадия погружения.

Сразу после касания правой ладони начинает движение палец левой руки. Взглядом (без поворота головы) сопровождаем подъем указательного пальца левой руки. Далее левая рука сгибается в локте, и медленно ложится ладонью на грудь.

3-я стадия погружения.

После касания ладони левой руки — начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе, до касания ладонью поверхности. Взгляд на всем протяжении движения направлен на указательный палец правой руки.

4-я стадия погружения.

Сразу после касания правой руки — начинает разгибаться левая рука, до касания левой ладони поверхности. Взгляд направлен на указательный палец левой руки.

5-я стадия погружения.

Одновременно с касанием левой ладони поверхности — закрываем глаза, мысленно отдаем цифровую команду «семь» и представляем любой образ.

Общие рекомендации:

В данном случае нами представлена техника идеомоторно-суггестивного погружения в глубокий транс.

Транс может наступить уже после начала разгибания правой руки (и до разгибания левой). В этом случае следует говорить, что пациент обладает повышенной степенью гипнабельности. Тем не менее, необходимо довести движения рук до конца, мысленно отдав себе команду на погружение в транс после прохождения всех пяти стадий погружения.

Глубина транса практически не зависит от того, на какой стадии появились признаки сонливости (транса). Тем не менее, следует заметить, что возникновение данных признаков на ранних стадиях погружения свидетельствует о повышенной гипнабельности пациента, что является косвенным признаком погружения в еще более глубокий транс (гипнотический сон).

Дальнейшие действия после погружения в транс:

Вариант 1.

Сразу начинать психопрограммирование психики (проводить самокодирование).

Вариант 2.

10-20 минут побыть в состоянии безмыслия (внутреннего покоя).

После чего или выйти из состояния транса, или начать проводить самокодирование.

Техника выхода из транса.

Лежа, глаза закрыты, сделать медленный вдох-выдох, и мысленно произнести цифру «три» — открыть глаза.

Сразу вставать не рекомендуется. Необходимо 1-2-3 минуты полежать с открытыми глазами, после чего медленно встать.

Рекомендации по самокодированию:

Фразы должны быть максимально короткими, емкими, точными.

Каждую фразу сопровождать мысленным представлением содержания ключевого слова фразы.

Рекомендуется общее — небольшое количество фраз в монологе самокодирования.

Правила самокодирования.

Варианты:

1 вариант:

Четкое мысленно проговаривание (3-5-7 раз на каждую) коротких фраз, состоящих:

Первый раз — из 2-3 слов.

Второй раз — с уменьшением на одно слово в фразе.

Третий и последующие разы — произнесение только одного ключевого слова.

После мысленного проговаривания первой фразы вышеуказанное количество раз — перейти ко второй фразе.

2 вариант.

Фразы не проговариваются, а мысленно представляются (т.н. эффект визуализации).

Рекомендуется для лиц с развитым воображением, с повышенной гипнабельностью, или для ранее практиковавших психическую саморегуляцию, аутотренинг или медитацию.

При этом следует предостеречь от чрезмерного увлечения визуализацией вследствие возможного возникновения ряда отрицательной психической симптоматики.

2-й метод: Метод аутотренинга-2.

Техника глубокого транса и сенсорного восприятия (визуализации) по С.А.Зелинскому (2007).

Выполняется в положении сидя.

Поза.

Выполняется в положении сидя на краю кровати или дивана (так чтобы после можно было откинуться спиной назад, оставив ноги стоять на полу).

Сесть на край дивана или кровати (лавки и т.п.).

Расслабить тело, плечи и голову опустить вниз, спина округлая, руки свободно висят между бедрами. Все тело максимально расслаблено. Глаза закрыты.

Вход.

Упражнение 1.

Вдох. Одновременно с глубоким вдохом широко открытым ртом медленно распрямиться назад (не падая), запрокидывая голову до максимума назад.

Выдох. Во время выдоха носом (рот плотно закрыт) медленно возвращаемся в обратное положение (сидя, спина округлая, плечи и голова опущены вниз, глаза не открывает, руки свободно висят между бедрами, ноги на всем протяжении упражнения неподвижны, плотно стоят подошвами на поверхности пола).

Упражнения 2.

Медленно повторить упр.1. Повторение начинать сразу по окончании упражнения 2.

Упражнение 3.

Медленно повторить упр.1. Повторение начинать сразу по окончании упражнения 2.

Упражнение 4.

Во время вдоха широко открытым ртом медленно распрямляемся назад и плавно касаемся спиной поверхности дивана (кровати, лавки, т.п.). Глаза не открываем. При касании спиной и затылком поверхности — полностью расслабляем тело, и представляем, как, например, мы погружаемся в горячий морской песок (ванну, теплую воду, и т.п.), погружаемся в состояние глубокого транса. Почти одновременно или через некоторое время наступает эффект перенесения в прошлое или будущее; появляется «картинка», мы видим себя как бы со стороны, начинается эффект визуализации. В подобном состоянии рекомендуется моделировать свое будущее, помня что обязательно сбудется все, что мы представляем.

Время пребывания в подобном состоянии индивидуально, от нескольких минут на первом этапе до часа-двух в последующем.

Выход.

Одновременно с медленным вдохом и выдохом выпрямляем тело в струну (потягиваемся) и открываем глаза, мысленно произнося слова: «Хорошо.... Очень хорошо... Все очень хорошо...» (вариации слов могут быть любые; в качестве общей рекомендации: мысленная благодарность себя что все получилось, что все хорошо, отличное настроение и самочувствие).

Боксинг-терапия (Boxing-терапия) С.А.Зелинского (2009).

Кратко суть метода в следующем: во время занятий боксом как терапией у человека снимаются психологические комплексы, появляется уверенность в себе, воспитывается воля и характер, человек начинает увереннее смотреть на мир, а значит, купирует возникновение симптоматики нервных заболеваний (пограничных расстройств личности).

Следует заметить, что сами по себе занятия боксом еще не оказывают психотерапевтический эффект в необходимой для лидера мере. Важна методика преподавания. Поэтому в свое время мы

разработали метод подобного преподавания, названный нами как боксинг-терапия, где бокс преподается в спортивно-оздоровительном варианте, т.е. не ставится цель участия в соревнованиях, что в корне меняет и систему подготовки. Причем, в преподавании по методу боксинг-терапия изучаются те же приемы бокса (удары, защиты, передвижения и проч.), как и в спортивном направлении. Но так как отсутствует проверка знаний через участие в соревнованиях, то изначально снимается излишняя психологическая нагрузка, и что самое главное – исключаются любые ограничения для начала занятий.

Вследствие чего приступить к тренировкам боксом по методике боксинг-терапия можно в любом возрасте и с любыми ограничениями по здоровью. Становится не важным, сколько вам лет, какой у вас вес тела, занимались ли вы вообще когда-нибудь спортом, имеете ли хронические заболевания и проч. – в нашем случае это не играет никакой роли.

Кроме того, еще одним принципиальным отличием методики боксинг-терапия является психологический подход, предусматривающий наличие у тренера, помимо педагогических, еще и психологических знаний, позволяющих лучше понимать учеников. Поэтому и тренеры по методу боксинг-терапия называются не просто тренеры, а тренеры-психологи.

Кстати, отсутствие соревнований, не только меняет систему подготовки, но и оказывает на вас особый благоприятный психологический климат для тренировок. Ведь, если вы придете в обычную секцию – вас (за редким исключением) сразу начнут бить более опытные спортсмены, готовящиеся к спортивным турнирам. Это и понятно. Тогда как, если вся секция ориентирована на тренировки в режиме «для себя» (как это в методе боксинг-терапии), то с вами рядом окажется такой же новичок, как и вы, пришедший в таком же возрасте как и у вас, и ставящий перед собой такие же цели, как и ваши. И это очень важно понимать и делать правильный выбор при выборе чем заниматься. Ибо, обучаясь по методу боксинг-терапия, перед вами возможность изучения приемов бокса в щадящем режиме, когда осваивается весь арсенал приемов бокса, проводятся спарринги, ставится нокаутирующий удар, шлифуется техника, формируется физическая подготовленность, снимается психологическое напряжение и проч. – но в исключительно правильно подобранном режиме. Да и ваши противники уже не противники как таковые, а партнеры, которые удары проводят в щадящем режиме, перчатки и шлемы используют, а если надо и жилеты специальные применяют, что все вместе заметно снижает опасность получения каких-либо травм, а то и исключает оные. Причем, в случае возникновения экстремальной ситуации вне спортивного зала – ваш арсенал приемов и полученные навыки помогут справиться с любыми обидчиками. А значит, вы сможете защитить свое мужское достоинство и честь не занимающейся боксом женщины.

И если подытожить, то оказывается что, в результате тренировок по методу боксинг-терапия снимаются внутренние комплексы, происходит воспитание воли, характера, уверенности в себе,

исчезает страх, сомнения, беспокойство, неуверенность, человек научается психопрограммировать собственную жизнь, и за минимально короткий срок происходит овладение навыками ведения боя в целом и навыками бокса в частности".

Боксинг-терапия (Boxing-терапия) С.А.Зелинского (2009).

Лишь тот, кто не знает бокса, может отождествлять бокс с дракой. Человек, не знающий сущности бокса, видит только его внешнюю сторону, которая может у него вызывать неприятное впечатление. Такой человек не понимает внутреннего содержания бокса, требующего большого умственного и физического напряжения, когда противники стремятся превзойти друг друга, превращая бокс в тонкое и умное соревнование, где побеждает сильная воля и лучшая техника. (А.И.Степанов, 1953).

Боксинг-терапия – новое, авторское, направление как в терапии, так и в преподавании бокса. Кратко суть метода в следующем: во время занятий т.н. терапевтическим боксом у человека снимаются психологические комплексы, появляется уверенность в себе, воспитывается воля и характер, человек начинает увереннее смотреть на мир, а значит и избавляется от симптоматики нервных заболеваний (пограничных расстройств личности).

За счет чего это достигается?

Тренировки по боксинг-терапии имеют свои эксклюзивные особенности. Прежде всего обратим внимание, что сами по себе занятия боксом еще не оказывают психотерапевтический эффект. На первое место выходит методика преподавания. Поэтому нами был разработан метод преподавания бокса вылившийся в особое направление, названное нами боксинг-терапия. Основное отличие базируется в подходе: согласно методу боксинг-терапия – бокс преподается в спортивно-оздоровительном варианте, т.е. в отличие от чисто спортивного варианта не ставится цель участия в соревнованиях. Отсюда и принципиальная разница в методике преподавания.

В преподавании по методу боксинг-терапия изучаются те же приемы бокса (удары, защиты, передвижения; техника и тактика; подготовительные, физические и специально-физические упражнения и т.п.), как и в спортивном направлении. Но так как отсутствует проверка знаний через участие в соревновании, то изначально снимается излишняя психологическая нагрузка, и что самое главное – исключаются любые ограничения для начала занятий. Поэтому приступать к тренировкам боксом по нашей методике можно не только в любом возрасте, но и с любыми ограничениями по здоровью (особенно когда такие ограничения закрывают дорогу в «большой спорт»). Таким образом, не важно сколько вам лет, какой у вас вес тела, занимались ли вы вообще когда-нибудь

спортом, или были освобождены даже от уроков физкультуры в школе, имеете ли какие-нибудь хронические заболевания, инвалидность и проч. – в нашем случае это не играет никакой роли.

Кроме того, еще одним принципиальным отличием нашей методике перед остальными является исключительно психологический подход, предусматривающий у тренера, помимо специальных педагогических, еще и наличие психологических знаний, позволяющих преподавателю лучше понимать своих учеников. Поэтому и тренеры по методу боксинг-терапия называются не просто тренеры, а тренеры-психологи.

Разработанная нами методика имеет ряд принципиальных отличий. Одним из них, как мы уже заметили, является отсутствие соревнований. Что это значит? Это значит, что если вы решите заниматься боксом и придете в обычный спортивный зал в двадцать или в тридцать лет, то вас будут ставить в спарринги со спортсменами-разрядниками, потому что основная часть секции – это спортсмены разрядники. И в результате подобного подхода тренеров по отношению к вам уже через несколько занятий у вас пропадет все желание тренироваться.

Именно поэтому нами и был создан метод особого преподавания бокса. Такой метод мы назвали боксинг-терапия, так как при занятиях вы, во-первых, попадет в группу таких же новичков как и сами (что оптимально уравнивает шансы всех тренирующихся в секции спортивно-оздоровительного, (терапевтического, бокса), во-вторых, так как нет цели участия в соревнованиях, то значит и нет боксеров разрядников, которые будут использовать вас в качестве живой боксерской груши. И отсутствие соревнований снимает любые ограничения по здоровью и возрасту.

Но при этом вы точно также изучаете приемы бокса, проводите спарринги, и т.п. – но тренировки проходят в значительно «щадящем» режиме (исключительно «легкие» бои, в пол силы, лишь обозная удары при касании друг друга, да и то, в перчатках, которые еще больше смягчают силу удара соперника, что исключает получение каких-либо травм вообще).

А в случае реального нападения – ваши навыки бокса пригодятся, и вы всегда сможете дать отпор хулиганам-злоумышленникам, защитив свое мужское достоинство и честь не занимающейся боксом женщины.

А в третьих, что очень важно, тренер помимо педагогического образования имеет еще и психологическое. И всегда поймет то, что для вас будет максимально оптимально, удобно и необходимо.

И на наш взгляд только эти три перечисленные отличия тренировок по боксингу-терапии от обычных спортивных тренировок уже говорят сами за себя в необходимости принятия вами правильного решения.

Таким образом можно сделать общий вывод: в результате занятий боксинг-терапией С.А.Зелинского снимаются внутренние комплексы, происходит воспитание воли, характера, уверенности в себе, исчезает страх, сомнения, беспокойство, неуверенность, человек научается психопрограммировать собственную жизнь; кроме того, за минимально короткий срок происходит овладение навыками ведения поединка в целом, и навыками бокса в частности.

Тезисно изложим основные характеристики метода боксинг-терапии:

1. Отсутствие соревнований.
2. Возможность начала тренировок по боксу в любом возрасте и без ограничений по здоровью.
3. Преподавателем в секции спортивно-оздоровительного бокса является не просто тренер, а тренер-психолог (т.е. тренер-психолог наряду со знанием методики проведения тренировок по боксу обладает еще и высокими психологическими и психотерапевтическими знаниями, и имеет высшее психолого-педагогическое образование).
4. Срок овладения навыками бокса в семь раз быстрее, в сравнении с распространенными методиками преподавания.
5. Метод боксинг-терапия базируется на таком разделе психологии как глубинная психология, т.е. в нашем методе мы уделяем основное внимание подсознанию (бессознательному психики), анализируя истоки причин, а не скользя по поверхности сознания как в общей психологии, принятой для научения в большинстве вузов.
6. В психологическом аспекте метод боксинг-терапия помимо наших собственным наработок отталкивается от таких направлений психотерапии, как гипнотерапия, динамическая психотерапия, рациональная психотерапия, аутотренинг, и некоторых других направлений психотерапии.
7. Важный аспект начала работы – искренне желание самого человека к изменениям. В нашем методе большое значение имеет самостоятельная работа пациента, ведь это не просто психотерапия, а боксинг-терапия, т.е. обретение себя через занятия боксом, через труд, через выполнение физических нагрузок (благоприятно влияющих на психическое здоровье).
8. Наряду с разработанным нами методом обучения противодействию манипулятивному влиянию на психику индивида и масс -- метод боксинг-терапия входит в еще один разработанный нами метод – метод сознательно-бессознательной саморегуляции.
9. Метод боксинг-терапия создан с учетом всех последних достижений науки, а автор метода С.А.Зелинский является не только высококвалифицированным спортсменом (мастером спорта международного класса, неоднократным чемпионом мира), но и тренером (в должности главного тренера военного вуза воспитавшим несколько десятков мастеров спорта, победителей крупнейших российских и международных соревнований), ученым-психологом и педагогом, преподавателем

психолого-педагогического факультета Санкт-Петербургской государственной академии постдипломного педагогического образования и преподавателем Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств, экспертом ЮНЕСКО по России, членом Союза журналистов РФ и Ассоциации кинообразования и медиапедагогике, членом Российской Психотерапевтической Ассоциации при Минздраве РФ, автором нескольких десятков научных книг.

Кроме того, методика преподавания С.А.Зелинского по методу боксинг-терапия легла в основу кандидатской диссертации, а также курсов 2-х годичной профессиональной переподготовки в высших учебных заведения по программе подготовки тренеров-психологов по боксу.

Тезисно изложим основные преимущества метода боксинг-терапия:

1. Можно начинать заниматься в любом возрасте.
2. Для занятий нет ограничений по здоровью.
3. Происходит излечение от симптоматики нервных заболеваний (невроз, истерия, беспокойство, чувство вины, страх и т.п., т.е. снимаются внутренние комплексы и зажимы души).
4. Воспитывается воля, характер, уверенность, сила, ловкость, координация, другие физические качества; нормализуется вес тела.
5. В семь раз быстрее происходит овладение навыками ведения поединка.

Боксинг-терапия (Boxing-терапия) С.А. Зелинского (2009).

Краткое изложение

Лишь тот, кто не знает бокса, может отождествлять бокс с дракой. Человек, не знающий сущности бокса, видит только его внешнюю сторону, которая может у него вызывать неприятное впечатление. Такой человек не понимает внутреннего содержания бокса, требующего большого умственного и физического напряжения, когда противники стремятся превзойти друг друга, превращая бокс в тонкое и умное соревнование, где побеждает сильная воля и лучшая техника. (А.И.Степанов, 1953).

Арсенал ударов в боксе невелик. Их всего шесть: прямой или кросс, боковой или хук и удар снизу — апперкот. Все три удара наносятся как левой, так и правой рукой. Вот и получается — шесть. Но вариантов их применения — бесконечное множество. Удары могут быть одиночными, повторными, двойными, серийными и так далее. И в этом есть большое сходство бокса с шахматами. Ведь в шахматах всего шестнадцать фигур на каждой стороне, но вот уже более тысячи лет люди играют в шахматы и находят все новые и новые варианты защиты и нападения. (Ф.Батлер, 1992).

Содержание.

1. Вступление.
2. Основные характеристики метода боксинг-терапия.
3. Основные преимущества метода боксинг-терапия.
4. Методика.
5. Группы. Психологическое направление.
 - 5.1. Групповые занятия по методу боксинг-терапия. Психологическое направление.
 - 5.2. Психологические правила для тренера-психолога при проведении групповых занятий.
 - 5.3. Психологические феномены, проявляющиеся при групповых занятиях.
 - 5.4. Некоторая специфика психологии масс.
6. Группы. Спортивные занятия.
 - 6.1. Особенности проведения групповых спортивных тренировок по методу боксинг-терапия.
 - 6.2. Некоторые особенности занятий по методу боксинг-терапия. Спортивное направление.
 - 6.3. Примерная схема тренировки.
 - 6.4. Особенности построения отдельных занятий.
 - 6.5. Основы методики преподавания.
 - 6.6. Основные способы преподавания приемов.
 - 6.7. Последовательность обучения навыкам по методу боксинг-терапия.
 - 6.8. Основные методы обучения.
7. Некоторые особенности физиологии движений.
8. Некоторые рекомендации тренерам-психологам по методу боксинг-терапия: (или на что тренеру следует обратить внимание в обучении).
9. Некоторые рекомендации ученикам при тренировках по методу боксинг-терапия, или Памятка ученику.
 10. Психологическое направление индивидуальной работы.
 11. Теория гипноза.
 12. Теория манипулирования.
 13. Общие рекомендации в работе тренера-психолога.
 14. Некоторые психологические приемы для повышения качества работы тренера-психолога.
 - 14.1. Психологические приемы С.А.Зелинского.
 - 14.1.1. Манипуляции сознанием (С.А.Зелинский, 2003).
 - 14.1.2. Способы манипулирования психическим сознанием человека (С.А.Зелинский, 2008).
 - 14.1.3. Психологические приемы манипулятивной подачи информации. (С.А.Зелинский, 2009).

- 14.2. Рекомендации по работе с пациентами, имеющий высокий социальный статус.
- 14.3. Психологические приемы и правила, используемые в работе тренера-психолога.
- 14.4. Психологические особенности общения в работе тренера-психолога.
15. Аутотренинг, или психическая саморегуляция.
16. Примеры из практики.
17. Заключение.
18. Список источников.

В силу представленного объема (полное изложение метода боксинг-терапия занимает около 200 страниц текста) схематично обозначим рассматриваемые в нашем методе положения.

1. Вступление.

Боксинг-терапия — новое, авторское, направление как в терапии, так и в преподавании бокса. Во время занятий т.н. терапевтическим боксом у человека снимаются психологические комплексы, появляется уверенность в себе, воспитывается воля и характер, человек начинает увереннее смотреть на мир, а значит и избавляется от симптоматики нервных заболеваний (пограничных расстройств личности).

Тренировки по боксинг-терапии имеют свои эксклюзивные особенности. Прежде всего обратим внимание, что сами по себе занятия боксом еще не оказывают психотерапевтический эффект. На первое место выходит методика преподавания. Поэтому нами был разработан метод преподавания бокса вылившийся в особое направление, названное нами боксинг-терапия. Основное отличие базируется в подходе: согласно методу боксинг-терапия — бокс преподается в спортивно-оздоровительном варианте, т.е. в отличие от чисто спортивного варианта не ставится цель участия в соревнованиях. Отсюда и принципиальная разница в методике преподавания.

В преподавании по методу боксинг-терапия изучаются те же приемы бокса (удары, защиты, передвижения; техника и тактика; подготовительные, физические и специально-физические упражнения и т.п.), как и в спортивном направлении. Но так как отсутствует проверка знаний через участие в соревновании, то изначально снимается излишняя психологическая нагрузка, и что самое главное — исключаются любые ограничения для начала занятий. Поэтому приступать к тренировкам боксом по нашей методике можно не только в любом возрасте, но и с любыми ограничениями по здоровью (особенно когда такие ограничения закрывают дорогу в «большой спорт»).

Еще одним принципиальным отличием нашей методики является исключительно психологический подход, предусматривающий у тренера, помимо специальных педагогических, еще и наличие психологических знаний, позволяющих преподавателю лучше понимать своих

учеников. Поэтому и тренеры по методу боксинг-терапия называются не просто тренеры, а тренеры-психологи.

В преподавании спортивно-оздоровительного (терапевтического) направления бокса педагогика (владение приемами бокса и знание методик преподавания) и психология (глубинная психология) представлены в равнозначных позициях, а в ряде позиций психология и превалирует. Для тренеров знание методики спортивной подготовки по боксу важно, так как члены секции занимаются боксом и должны успешно овладеть всеми навыками этого единоборства. А знание психологии важно, так как члены секции спортивно-оздоровительного бокса отличаются от просто спортсменов, ставящих для себя задачу достигнуть высокого спортивного результата. И отличаются они помимо прочего, возрастом начала занятий (в спорте новичками обычно являются дети 9-10 лет, в нашем направлении новичками являются взрослые 20-30-40 а то и больше лет), а также в ряде случаев наличием различных внутренних комплексов (повышенная тревожность, волнение, страх, неуверенность и т.п.).

Занятия таким спортом как бокс — это умение в наикратчайший срок принимать решение, это смелость, решительность, исключительная уверенность в себе. Зачастую подобные качества отсутствуют у большинства не спортсменов. Но в том-то и преимущества занятий по нашей методике — что в процессе тренировок занимающийся обретает все ранее перечисленные качества.

Кроме того следует обратить внимание, что психологические знания тренера необходимы вследствие еще одной особенности занимающейся боксинг-терапией из числа т.н. обеспеченных слоев населения. Дело все в том, что определенная часть таких людей выросла в семьях без излишнего финансового достатка, а после, начав заниматься бизнесом или удачно продвигаясь по службе, обрели финансовую состоятельность. Данный факт в ряде случаев послужил одной из причин развития у этих людей невротической симптоматики. Опередив по финансовой состоятельности знакомых из своего бывшего социального круга, эти люди перешли на другой социальный уровень лишь материально, тогда как психологически оказались не готовы к внезапной финансовой обеспеченности. В результате чего у таких людей стало развиваться чувство вины и страх (страх и чувство вины является следствием невроза); причем страх появляется вследствие бессознательного опасения лишиться нового заработка, а значит вновь скатиться в категорию малообеспеченных сограждан, к которой они принадлежали раньше. И это еще один повод выбрать именно метод боксинг-терапия, так как наши занятия дают возможность через занятия боксом обрести уверенность в себе, а значит и душевное (психическое) здоровье.

Кроме того, в обычную секцию бокса такие люди пойти не могут. Ведь помимо получения навыков бокса важной составляющей является и психологическая сторона вопроса. Когда человека

умеют слушать и при необходимости дать психологический совет — очень важно. Поэтому, помимо знания методики преподавания бокса, у тренеров по боксинг-терапии должны быть знания по психологии и психотерапии. Только в таком случае будет достигнуто наивысшая степень доверия между тренером и учеником, когда начинает играть существенную роль фактор внушения слов и действий тренера со стороны ученика.

И когда наблюдается подобное, то научение технике бокса происходит за наикратчайший срок. Причем заметно уменьшенный срок овладения навыками бокса и спортивное совершенствование является еще одним кардинальным отличием тренировок по нашей методике в отличие от традиционного (спортивного) преподавания бокса, где более-менее устойчивые навыки появляются лишь через годы упорных занятий. Если провести аналогию между преподаванием спортивного бокса и бокса терапевтического, то за 18 лет преподавания бокса по нашему методу мы можем сделать вывод, что это отношение в среднем где-то 7 к 1. Другими словами, через 2-3 месяца занятий (с абсолютно нулевого уровня в возрасте 30-40 лет) можно уверенно (успешно и эффективно) противостоять даже более молодым соперникам из тех, кто занимался около года в другой секции бокса.

Еще одним отличием является собственно направление психологических знаний. В нашей методике боксинг-терапии мы отталкиваемся не просто от общей психологии (которую учат в большинстве вузов страны), а от глубинной психологии (отличие в том, что в глубинной психологии выделяется роль подсознания, и психика изучается глубже, а не скользит по поверхности сознания как в общей психологии).

Также в методе боксинг-терапия нами были использованы такие направления психотерапии, как гипнотерапия, динамическая психотерапия, рациональная психотерапия, аутотренинг, и ряд других направлений психотерапии.

Кроме того, говоря об отличии нашего метода от остальных, следует отметить важность искреннего желания пациентов к изменениям. Зачастую к моменту обращения к методу боксинг-терапия наши ученики обычно уже перепробовали множество других методик, на первый взгляд более легких. Но легкость еще не значит эффективность. Поэтому к определенным трудностям занятий по методу боксинг-терапия относится то, что это в первую очередь труд, и желание самого человека к изменениям. Т.е. помимо желания ученика-пациента к излечению и ожидаемым изменениям в жизни (такое желание есть почти у всех, кто обращается к любому методу психотерапии) от человека требуется еще и усиленная самостоятельная работа. Вот почему в наш метод помимо других направлений психотерапии входит также и аутотренинг (нами были разработаны ряд методов психической саморегуляции-аутотренинга, методов вхождения в гипнотический транс). А метод боксинг-терапия наряду с методом обучения противодействию

манипулятивному влиянию на психику индивида и масс входит в еще один разработанный нами метод — метод сознательно-бессознательной саморегуляции.

Таким образом можно сделать общий вывод: в результате занятий боксинг-терапией С.А.Зелинского снимаются внутренние комплексы, происходит воспитание воли, характера, уверенности в себе, исчезает страх, сомнения, беспокойство, неуверенность, человек научается психопрограммировать собственную жизнь; кроме того, за минимально короткий срок происходит овладение навыками ведения поединка в целом, и навыками бокса в частности.

2. Основные характеристики метода боксинг-терапия:

1. Отсутствие соревнований.

2. Возможность начала тренировок по боксу в любом возрасте и без ограничений по здоровью.

3. Преподавателем в секции спортивно-оздоровительного бокса является не просто тренер, а тренер-психолог (т.е. тренер-психолог наряду со знанием методики проведения тренировок по боксу обладает еще и высокими психологическими и психотерапевтическими знаниями, и имеет высшее психолого-педагогическое образование).

4. Срок овладения навыками бокса в семь раз быстрее, в сравнении с распространенными методиками преподавания.

5. Метод боксинг-терапия базируется на таком разделе психологии как глубинная психология, т.е. в нашем методе мы уделяем основное внимание подсознанию (бессознательному психики), анализируя истоки причин, а не скользя по поверхности сознания как в общей психологии, принятой для научения в большинстве вузов.

6. В психологическом аспекте метод боксинг-терапия помимо наших собственных наработок отталкивается от таких направлений психотерапии, как гипнотерапия, динамическая психотерапия, рациональная психотерапия, аутотренинг, и некоторых других направлений психотерапии.

7. Важный аспект начала работы — искренне желание самого человека к изменениям. В нашем методе большое значение имеет самостоятельная работа пациента, ведь это не просто психотерапия, а боксинг-терапия, т.е. обретение себя через занятия боксом, через труд, через выполнение физических нагрузок (благоприятно влияющих на психическое здоровье).

8. Наряду с разработанным нами методом обучения противодействию манипулятивному влиянию на психику индивида и масс — метод боксинг-терапия входит в еще один разработанный нами метод — метод сознательно-бессознательной саморегуляции.

9. Метод боксинг-терапия создан с учетом всех последних достижений науки, а автор метода С.А.Зелинский является не только высококвалифицированным спортсменом (мастером спорта международного класса, неоднократным чемпионом мира), но и тренером (в должности главного

тренера военного вуза воспитавшим более десяти мастеров спорта, победителей крупнейших российских соревнований), ученым-психологом и педагогом, преподавателем психолого-педагогического факультета Санкт-Петербургской государственной академии постдипломного педагогического образования и преподавателем Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств, экспертом ЮНЕСКО в России, членом Союза журналистов РФ и Ассоциации кинообразования и медиапедагогике, членом Российской Психотерапевтической Ассоциации при Минздраве РФ, автором нескольких десятков научных книг.

Кроме того, методика преподавания С.А.Зелинского по методу боксинг-терапия легла в основу кандидатской диссертации, а также курсов 2-х годичной профессиональной переподготовки в высших учебных заведения по программе подготовки тренеров-психологов по боксу.

3. Основные преимущества метода боксинг-терапия:

1. Можно начинать заниматься в любом возрасте.
 2. Для занятий нет ограничений по здоровью.
 3. Происходит излечение от симптоматики нервных заболеваний (невроз, истерия, беспокойство, чувство вины, страх и т.п., т.е. снимаются внутренние комплексы и зажимы души).
 4. Воспитывается воля, характер, уверенность, сила, ловкость, координация, другие физические качества; нормализуется вес тела.
 5. В семь раз быстрее происходит овладение навыками ведения поединка.
- ### 4. Методика.

В работе тренера-психолога по методу боксинг-терапии используется два направления тренинга: психологический тренинг и спортивный тренинг. В свою очередь и то и другое направление делится на работу по индивидуальному плану (индивидуальные тренировки) и групповые занятия.

Наибольший интерес своим — порой кардинальным — отличием от распространенных методик тренировок представляет психологический аспект подготовки. Связано это с новизной данного подхода, ибо все, что существовало ранее (до разработки метода боксинг-терапии) — было направлено на подготовку (и психологическую и спортивную) спортсмена. Тогда как современные реалии открыли спрос к изучению бокса у людей, которые не ставят для себя целей участвовать в соревнованиях и добиваться побед на ринге. Кроме того, основная категория желающих уже перешагнула 30-летнюю отметку (тогда как 25 лет уже считается критическим возрастом для спортсмена-олимпийца).

Таким образом, все существующие ныне программы подготовки были ориентированы исключительно на спорт, а значит оказались не приспособленными к современным реалиям, где существует огромное количество людей (их в разы больше чем спортсменов), желающих

заниматься спортом, но в категории «для себя», а не для спортивных результатов (достижение которых в силу различных причин затруднено или невозможно).

Кроме того, в результате смены общественно-социальной формации и перехода на рыночные экономические отношения в обществе увеличилось число людей, пребывающих в пограничных психических состояниях. Участились стрессы, а значит и появились люди, у которых по ряду причин нарушен процесс биологической саморегуляции. Т.е. в норме мозг сам справляется с опасностью в виде стрессов и проч. А если мозг справляется не в полной мере — то психика таких лиц находится в пограничных состояниях, когда индивид балансирует между психическим отклонением и нормой. Отсюда повышение уровня тревожности в обществе, развитие истерии, беспокойство, чувство вины и проч., что может быть объединено под общей симптоматикой нервных расстройств и находится в ведении психологов или психотерапевтов (т.н. малая психиатрия).

Поэтому одним из эффективных средств избавления от симптоматики нервных является наш психотерапевтический метод — боксинг-терапия, где психологические и психотерапевтические методы работы сочетаются с методами спортивно-оздоровительных тренировок.

5. Группы. Психологическое направление.

5.1. Групповые занятия по методу боксинг-терапия. Психологическое направление.

Психологический климат во время спортивных занятий строится особым образом.

Для повышения тренировочного эффекта тренер-психолог должен:

а) обладать авторитетом среди учеников;

б) общаться с учениками при групповых занятиях — в соответствии с основными принципами массовой психологии, учитывая что, чем больше состав группы, тем легче проявляются такие специфические свойства массы, как подражание, заражаемость, внушаемость.

5.2. Психологические правила для тренера-психолога при проведении групповых занятий:

1. Помнить, что бессознательно каждый член группы ассоциирует тренера (тренер = вождь группы) с отцом.

2. Во время занятий тренеру необходимо общаться с участниками группы строго, четко, конкретно, громким и уверенным голосом без лишних объяснений и в приказном порядке отдавая команды к выполнению того или иного технического действия.

3. Тренеру необходимо обязательно на личном примере показывать выполнение задаваемых им для отработки технических действий.

4. Тренер-психолог должен быть всегда уверен в себе, в своих силах, знаниях, своем превосходстве (физическом, технико-тактическом, психологическом) над учениками.

5. Несмотря на директивный тон общения и демонстрируемую властность, тренеру-психологу необходимо создавать видимость любви к каждому члену группы.

6. Периодически тренеру необходимо давать на занятиях очень сложный (и новый) материал, чтобы членам группы бессознательно не казалось, что они уже все знают, ничему тренер их не научит, и все у них получается.

7. Во время проведения занятий тренеру следует руководить группой методом «кнута и пряника» в соответствие с бессознательным проявлением характера отца в архетипах бессознательного массовой психики (отец строгий, но справедливый, нашалили — поругает, но если заслужили — не поскупится на щедрость и доброту).

8. Периодически тренеру необходимо демонстрировать силу и могущество для поддержания авторитета.

9. Тренеру следует помнить, что когда ученики объединяются в группу, они становятся членами массы, толпы. А толпа не приемлет сомнений, мягкости или нерешительности вождя (тренера).

10. Тренеру обязательно необходимо держать дистанцию между собой и учениками, и всегда пресекать панибратство.

11. Тренеру следует помнить, что при объединении в группу между учениками становится возможным развитие высокой степени конформизма, поэтому любые его задания к выполнению приемов будут восприняты всеми участниками группы достаточно эмоционально и единодушно.

12. При психологическом анализе группы следует помнить, что в объединении людей в массы (феномен группы, массы, толпы) на первый план выходит подсознание, нежели сознание, поэтому при управлении группой следует помнить это, и психолого-педагогическое общение строить с позиции влияния на подсознание, а не на сознание.

13. При групповых занятиях каждый отдельный участник стремиться отождествиться с тренером (с вождем), в котором воплощается его массовый идеал. Поэтому тренеру (вождю) легче проводить групповые занятия, чем индивидуальные.

5.3. Психологические феномены, проявляющиеся при групповых занятиях:

1. Находясь в группе, у учеников происходит мобилизация всех ресурсов организма, поэтому участник группы может проявить такие физические и психологические качества, которые становятся ему недоступными ранее, т.е. вне группы.

2. Пребывание в составе группы накладывает особый психологический отпечаток, проявляющийся в том, что участники группы начинают пребывать в измененных (трансвых или полутрансовых) состояниях, а значит становятся способны и на нетипичные для них раннее формы поведения, пребывая в ином психоэмоциональном состоянии, чем вне группы.

3. Группа подчиняется ритму.
4. Группе необходимо какое-то действие.
5. В группе все становятся едины, несмотря на социальное положение и проч.
6. В группе можно отвлечься от забот и хлопот, что тоже бессознательно предрасполагает учеников к объединению в группу.
7. При нахождении в составе группы у учеников происходит снижение способности рациональной переработки воспринимаемой информации.
8. В группе заразительно любое действие. Также сильно развита внушаемость отдельных учеников. Это необходимо учитывать тренеру-психологу при групповой работе.

5.4. Некоторая специфика психологии масс.

Схематично обозначим рассматриваемые пункты.

1. Принципы и законы массовой психологии.

- Основные определения.
- Законы массообразования.
- Основные признаки, свойственные массовому поведению.
- Варианты агрессивного поведения толпы.
- Характеристики преобразований психики в толпе.
- Характеристики вождей массы.
- Масса — как первобытная орда. Теория Фрейда.

2. Способы, средства массообразования

- Феномен возникновения толпы.
- Типы толпы.
- Поведение индивида в толпе.
- Воздействие на толпу.
- Технологии управления массами.

6. Группы. Спортивные занятия.

6.1. Особенности проведения групповых спортивных тренировок по методу боксинг-терапия.

В своей общей направленности групповые занятия строятся в соответствии с принятыми стандартами в проведении спортивных занятий. Однако в данном случае применяется и ряд нововведений, связанных со спецификой спортивной подготовки особой направленности. Основная причина пациентов, выбравших групповой тренинг по методу боксинг-терапия, заключается в возрасте начала занятий и желании тренироваться «для себя». Средний возраст занимающихся в группах по методу боксинг-терапия — 25 лет, т.е. лет на 15 ниже, чем выбравших индивидуальные

занятия по методу боксинг-терапия. Но и в 25 для традиционных занятий по боксу слишком много (в этом возрасте или раньше спортсмены уже заканчиваются свои спортивные выступления).

Каков общий психологический портрет пациента группового тренинга? Возраст около 25 лет. Раньше никаким спортом не занимались (т.е. и технико-тактическая и физическая подготовка практически нулевая). Основная причина, из-за которой пришли в спортивный зал — желание научиться постоять за себя и стать более уверенными (т.е. в данном случае причина напоминает общую для пациентов, выбравших такой психотерапевтический метод как боксинг-терапия).

В связи с вышеизложенными особенностями пациентов строится и работа с ними.

6.2. Некоторые особенности занятий по методу боксинг-терапия. Спортивное направление:

1. Нагрузка не должна быть максимальной или соревновательной.

2. По времени продолжительность групповой тренировки в спортзале (вместе с разминкой и заминкой) по методу боксинг-терапия составляет в среднем 50-65 минут в летнее время, и может быть повышена до 80-90 минут в зимнее время. В неделю рекомендуется два занятия (с интервалом между занятиями 2-3 дня).

3. Интенсивность групповой тренировки зависит от учебно-тренировочного плана.

4. Отработка приемов (ударов, защит, комбинаций) в парах проходит в боксерских перчатках (как и в традиционном спортивном направлении), но при этом все удары ограничены по силе воздействия.

5. Спарринги являются обязательным компонентом тренировок, но ограничены по силе воздействия.

6. Спарринги и отработка в парах начинаются уже на первом занятии. При этом по возможности новичок ставится с учеником, который уже отходил какое-то время на занятия. Таким образом во время тренировок более опытный спортсмен подправляет технику ударов и защит новичка, и тем самым достигается дополнительный эффект при занятиях (в т.ч. и эффект психологического плана т.к. снимается барьер психики в виде страха перед ударами).

7. Одновременно с учебно-технической подготовкой внимание уделяется и физической подготовке.

8. Еще в 1926 году В.Арцишевский отмечал, что основы техники боя в боксе одинаковы для каждого, но детали техники каждый должен варьировать по-своему, сообразуясь со своими физическими данными, характером и темпераментом.

6.3. Примерная схема тренировки выглядит следующим образом:

1 вариант:

— Разминка; —Отработка в парах; —Заминка.

2 вариант:

— Разминка; —Отработка приемов перед зеркалом; —Отработка на спортивных снарядах (боксерские мешки и груши); —Заминка.

3 вариант: (комбинируется, исходя их следующих компонентов):

— Разминка; —отработка приемов перед зеркалом; —отработка приемов с партнером; —отработка приемов на спортивных снарядах; —заминка (выполнения силовых упражнений с собственным весом или с тяжестями).

Рекомендуется, чтобы каждая тренировка отличалась от другой и была направлена на решение каких-либо задач (технических, тактических, физических).

Каждое отдельное занятие подразделяется на три части: подготовительную (разминка), основную (учебная тренировка по боксу) и заключительную (заминка). Разберем подробнее.

6.4. Особенности построения отдельных занятий:

1. Разминка.
2. Основная часть.
3. Заминка.

6.5. Основы методики преподавания:

1. Принцип наглядности.
2. Принцип доступности
3. Принцип систематичности и регулярности.
4. Принцип последовательности.
5. Принцип прочности знаний и навыков.
6. Принцип индивидуального подхода к занимающимся.

6.6. Основные способы преподавания приемов:

1. Целостный метод.
2. Расчлененный метод.
3. Исправление ошибок.
4. Использование примеров.
5. Применение подготовительных упражнений.

6.7. Последовательность обучения навыкам по методу боксинг-терапия:

1. Ознакомление.
2. Разучивание.
3. Закрепление.
4. Совершенствование.

6.8. Основные методы обучения:

— Показ.

— Объяснение.

7. Некоторые особенности физиологии движений.

— Закономерности высшей нервной деятельности (И.М.Сеченов, И.П.Павлов, Н.Е.Введенский, А.А.Ухтомский, Д.Н.Узнадзе, А.Р.Лурия, Б.Г.Ананьев и др.)

— Доминанта, установка, условный рефлекс, сенсорные сигналы, нейроны, афферентные связи и т.п.

— Теория мозга (левое и правое полушария, межполушарная асимметрия и т.д.).

— Формирование навыков при овладении техникой движений (Н.А.Бернштейн).

— Принцип сенсорных коррекций (Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов), роль утомления и т.п.,

8. Некоторые рекомендации тренерам-психологам по методу боксинг-терапия:

(или на что тренеру следует обратить внимание в обучении)

— Рекомендации (А.И.Булычев, Г.О.Джероян, М.Н.Романенко, Е.И.Огуренков, В.Арцишевский, А.И.Степанов, К.В.Градополов, М.И.Перельман).

9. Некоторые рекомендации ученикам при тренировках по методу боксинг-терапия, или Памятка ученику.

— Рекомендации (С.А.Зелинский).

— Рекомендации (Г.О.Джероян, М.Н.Романенко, В.Арцишевский, А.И.Степанов, К.В.Градополов, Ф.Батлер).

10. Психологическое направление индивидуальной работы.

В работе с пациентами по методу боксинг-терапия следует учитывать, что подавляющее большинство учеников, выбравших индивидуальный тренинг — владельцы собственного бизнеса или топ-менеджеры крупных компаний, а значит люди, финансово обеспеченные и наделенные властными полномочиями. Специфика их профессиональной деятельности формирует соответствующие установки в психике. Однако эти установка больше сознательные, нежели бессознательные. Потому что всегда у таких лиц имеются более сильные установки, базирующиеся в подсознании, и оказывающие влияние на мысли и поведения данного человека. Именно более старые (и более прочные) установки послужили причиной того, что эти люди пришли к занятиям боксинг-терапией. Поэтому в работе с этими учениками необходимо опираться на бессознательное психики, т.е. на подсознание.

В данном разделе мы рассматриваем следующие положения:

— Определение и характеристики сознания.

— Основные закономерности функционирования сознания.

— Структура психики (подсознание, цензура психики, архетипы, паттерны поведения и т.п.)

— Личное и коллективное бессознательное.

— Теории Фрейда, Юнга, Хорни и др. о бессознательном психики.

В психологической работе с контингентом по методу боксинг-терапии следует выбрать одно из двух основных направлений управления психикой: директивное внушение или скрытые команды. В рассмотрении этих двух разделов психологического воздействия мы рассматриваем следующие положения:

1. Внушение.

— Роль и место внушения в жизни человека.

— Теории внушения классиков нейрофизиологии и гипнологии (В.М.Бехтерев, И.П.Павлов, Ю.В.Каннабих, К.И.Платонов, А.М.Свядош и др.)

— Краткие основы нейрофизиологии (нервная системы, полушария, доминанта, условный рефлекс, установка и т.д.; особенности внушения как психофизиологического процесса; структура мозговой регуляции психической деятельности).

— Виды внушения (прямое и косвенное, условия возможности и невозможности внушения, характеристики и особенности индивидуального и группового внушения).

— Психофизиологические процессы внушения (внушение, согласие, сопротивление, контрнаступление).

— Внушение в состоянии сна.

— Вера и внушение.

— Психофизиологические состояния повышения внушаемости.

— Внешние условия, способствующие внушению.

— Признаки погружения в транс. (по С.А.Горину, 1995).

2. Контрвнушение.

— Основные понятия.

— Виды контрвнушаемости. (по В.Н.Куликову, 1974).

3. Тесты на внушаемость.

4. Самовнушение.

11. Теория гипноза.

1. Теория гипноза.

— определение, основные теории гипноза, взгляды на гипноз современных ученых.

— два основных направления гипноза: классический (клинический, лечебный, Павловская школа) и современный (гипноз наяву, эриксоновский подход). Определение, характеристики.

— суггестивные факторы наступления гипнотического состояния.

— основные правила гипноза.

2. Стадии гипноза.

- три стадии (легкая, средняя, глубокая; предварительная стадия — суггестия).
- стадии и степени глубины гипнотического сна (классификация Е.С.Каткова, 1957)
- стадии глубокого гипноза по Э.Хилгарду.
- свойства глубокого гипноза (амнезия, анальгезия, гипермнезия, анестезия).
- феномены психики в последней стадии гипноза, сомнамбулической (по С.Ю.Мышляеву, 1993).

— методы определения глубины гипнотического транса (по Кондрашову)

3. Виды гипноза.

- виды и направления гипноза (лечебный, эриксоновский, гипноз наяву, и т.п.)
- гипноз наяву по С.Горину.
- семишаговая модель суггестивного воздействия на психику человека М.Эриксона.
- психоаналитическая теория гипноза.

4. Методы воздействия при гипнозе. (по И.И.Буль, 1974).

- слуховой анализатор;
- зрительный анализатор;
- кожный анализатор.

1.5. Антисуггестия и контрвнушаемость.

1.6. Самогипноз.

- Определения, основные характеристики.

12. Теория манипулирования.

1. Основные положения теории манипулирования.

- бессознательные психические процессы
- манипулирование — как фактор предрасположенности психики.
- качества, способствующие подверженности манипулятивному воздействию.
- основные последствия воздействия на психику.
- современные методики манипулирования.
- способы противодействия манипуляциям.

2. Прикладные психоаналитические технологии манипулирования.

- психоаналитическая теория манипулирования.
- теория сублиминального воздействия.
- невроз — как основа манипулирования.
- провоцирование невротической симптоматики (депрессия, чувство вины, проч.).
- механизмы воздействия на психику с целью провокации базовых инстинктов.
- теория невротических защит психики.

— характеристики основных защитных механизмов психики (вытеснение, проекция, сублимация и т.п.)

13. Общие рекомендации в работе тренера-психолога.

Перед началом работы с учеником по методу боксинг-терапия необходимо помнить, что у каждого человека существует:

- 1) Сознательная причина его начала занятий.
- 2) Бессознательная причина для начала занятий.
- 3) Детский комплекс.
- 4) Есть какой-либо комплекс (а то и не один), сформированный в течении сознательной жизни.
- 5) Есть тайное желание.
- 6) Существует бессознательное желание кому-нибудь подчиниться.
- 7) Существует бессознательное желание получить одобрение того, что он добился в жизни (как бизнесмен, например, хотя обычно пациенты помимо бизнеса и финансовой обеспеченности хвалятся женами, любовницами, машиной, странами, где побывал, и т.п.).

14. Некоторые психологические приемы для повышения качества работы тренера-психолога.

Для повышения качества терапевтической помощи и в целях успешной обучаемости учеников-пациентов, тренер-психолог должен обратить внимание на использование в своей работе некоторых психологических приемов, а равно для защиты, при использовании манипуляциями, направленными на себя.

Данные психологические приемы представлены в трех блоках.

14.1. Психологические приемы С.А.Зелинского.

14.1.1. Манипуляции сознанием (С.А.Зелинский, 2003).

- 1) Провокация подозрения.
- 2) Ложная выгода противника.
- 3) Агрессивная манера ведения разговора.
- 4) Мнимое непонимание.
- 5) Ложное соглашательство.
- 6) Провокация на скандал.
- 7) Специфическая терминология.
- 8) Использование эффекта ложного подозрения в ваших словах.
- 9) Ссылка на «великих».
- 10) Формирование ложной глупости и неудачливости.
- 11) Навязывание мыслей.

- 12) Недоказанность, с намеками на некие особые обстоятельства.
- 13) Мнимая невнимательность.
- 14) Принижение иронии.
- 15) Ориентированность на плюсы.
- 14.1.2. Способы манипулирования психическим сознанием человека (С.А.Зелинский, 2008).
 - 1) Ложное переспрашивание, или обманчивые уточнения.
 - 2) Нарочитая поспешность, или перескакивание тем.
 - 3) Стремление показать свое безразличие, или псевдо-невнимательность.
 - 4) Ложная ущербность, или мнимая слабость.
 - 5) Ложная влюбленность, или усыпление бдительности.
 - 6) Яростный напор, или непомерный гнев.
 - 7) Быстрый темп, или неоправданная спешка.
 - 8) Излишняя подозрительность, или вызывание вынужденных оправданий.
 - 9) Мнимая усталость, или игра в утешение.
 - 10) Авторитетность манипулятора, или обман власти.
 - 11) Оказанная любезность, или плата за помощь.
 - 12) Соппротивление, или разыгрываемый протест.
 - 13) Фактор частности, или от деталей к ошибке.
 - 14) Ирония, или манипуляции с усмешкой.
 - 15) Перебивание, или уход мысли.
 - 16) Провоцирование мнимости, или надуманность обвинений.
 - 17) Заманивание в ловушку, или мнимое признание выгоды оппонента.
 - 18) Обман на ладони, или имитация предвзятости.
 - 19) Намеренное заблуждение, или специфическая терминология.
 - 20) Навязывание ложной глупости, или через унижение к победе.
 - 21) Повторяемость фраз, или навязывание мыслей.
 - 22) Ошибочное домысливание, или недоговоренность поневоле.
 - 23) Мнимая невнимательность.
 - 24) Скажи «да», или путь к согласию.
 - 25) Неожиданное цитирование, или слова оппонента в качестве доказательства.
 - 26) Эффект наблюдения, или поиск общих черт.
 - 27) Навязывание выбора, или изначально верное решение.
 - 28) Неожиданное откровение, или внезапная честность.
 - 29) Внезапный контраргумент, или коварная ложь.

30) Обвинение в теории, или мнимое отсутствие практики.

14.1.3. Психологические приемы манипулятивной подачи информации. (С.А.Зелинский, 2009).

1) Подача информации на фоне незаинтересованности.

2) Подача информации на фоне транса.

3) Подача информации на фоне эмоционального возбуждения объекта.

4) Подача информации на фоне благодетели.

5) Подача информации на фоне доверия.

6) Подача информации на фоне предварительного совместного участия в каком-либо деле, мероприятии, испытании, и проч.

7) Подача информации на фоне предварительного поручительства влиятельного лица.

8) Подача ложной информации на фоне правдивой.

9) Подача информации на фоне предварительной «подстройки» к настроению объекта.

10) Подача информации на фоне 100% невозможности проверить факты из преподносимой информации.

11) Подача информации на фоне предварительно сформированного доверия со стороны объекта.

12) Подача информации на фоне исключительной веры в собственные слова.

13) Подача манипулятивной информации на фоне общей информации, с необходимым выделением «нужной» для запоминания информации голосом, паузой и проч.

14) Подача информации на фоне предугадывания момента к подаче нужной вам информации.

15) Подача информации на фоне оказания (после оказания) помощи объекту.

16) Подача информации на фоне предварительного вызывания у объекта восхищения, симпатии.

17) Подача информации на фоне предварительной поддержки объекта в каких-то вопросах (т.е. сочувствия ему, понимания, и т.д.)

18) Подача информации на фоне раннего успешного сотрудничества в каком-либо деле.

19) Подача информации на фоне установления схожести взглядов на те или иные вопросы (жизни, профессии, вопросах истории, политики, спорта, проч.).

20) Подача информации на фоне выявления слабости (а значит и уязвимости) объекта.

21) Подача информации на фоне предварительной инициированности «преступления» (шантаж компроматом).

22) Подача информации на фоне предварительного формирования у объекта чувства спокойствия и расслабленности.

23) Подача информации на фоне провоцирование у объекта интереса к вам.

24) Подача новой информации на фоне схожести с уже имеющейся инфо у объекта.

25) Подача информации на привычном для объекта языке (сленге).

26) Подача информации на фоне якобы заботы об объекте.

14.2. Рекомендации по работе с пациентами, имеющий высокий социальный статус.

В работе с такими пациентами следует руководствоваться следующими вводными:

1) Эти люди привыкли, что им подчиняются другие.

2) Они приходят учиться сами, на нашу спортивно-тренировочную базу (это играет определенную роль, так как в новой и незнакомой обстановке человек бессознательно ведет себя иначе, нежели в привычном месте).

3) Выбрав подчинение тренеру в процессе занятий боксинг-терапией, эти люди во чтобы то ни стало будут стремиться строго выполнять все указания тренера — чтобы быстрее научиться, а значит и освободиться от опеки тренера-психолога. Их подчинение в данном случае носит вынужденный и временный характер. Минус в работе с такими пациентами что они не будут заниматься очень долго, но неоценимый плюс — что вы получаете очень благодарных учеников, за счет чего процесс обучения значительно сокращается.

14.3. Психологические приемы и правила, используемые в работе тренера-психолога.

1. Уметь выслушивать и поддерживать разговор.

2. Действовать в соответствии с мотивацией ученика.

3. Строить свое воздействие в соответствии с типом личности ученика.

4. Выбор правильного момента для ввода установок в подсознание ученика.

5. Обязательно (особенно на начальном этапе работы с индивидуальными учениками или малым опытом тренера-психолога) добиваться, чтобы во время тренировки не было никого, кроме вас и вашего ученика.

6. Внешность, интеллект, кругозор.

7. Не спорьте.

8. Смотрите на себя «глазами пациента».

9. Показывайте, что вы не замечаете неудач ученика или его комплексов.

10. Заканчивайте тренировку позитивом.

11. Общаться «на языке» пациента.

12. Эмоциональная реакция.

13. Чаще соглашайтесь и хвалите.

14. Следить за реакцией ученика.

15. Не давайте ученику управлять вами.

16. Помните, что ученик с высоким уровнем тревожности и невротизма всегда охотно обсуждает свои слабости и недостатки.

17. Следует исключать в общении с учеником:

а) Любые извинения и выказывания признаков неуверенности с вашей стороны (для пациента вы «бог», поэтому ведите себя соответствующим образом).

б) Любое проявление неуважения к пациенту (иначе это еще больше усугубит его невротичность психики).

в) Любое психологическое давление на пациента (иначе он замкнется в себе и произойдет потеря раппорта).

14.4. Психологические особенности общения в работе тренера-психолога.

В данном разделе рассматриваются следующие положения:

1. Психо-технологии эффективного общения

1.1. Особенности восприятия человека.

— Особенности общения человека с внешним миром.

— Методика психопрограммирования и способы воздействия.

1.2. Способы воздействия.

— действия при убеждении;

— основные рекомендации;

— выбор места, окружения и момента;

1.4. Правила общения.

— правила вхождения в разговор;

— построение разговора;

— рекомендации для установки ритма разговора и порядка предъявления аргументов;

— приемы нейтрализации доводов объекта;

— секреты ведения переговоров;

— методы убеждения;

— правила завершения разговора;

1.5. Подготовка.

— сбор информации;

— этап предварительной подготовки;

— особенности установления контакта;

2. Манипулирование.

- 2.1. Манипулирование фактами.
- 2.2. Способы располагать к себе людей.
 - способы убеждения;
 - способы изменить мнение человека.
3. Гипногенные контакты.
 - 3.1. Правила.
 - 3.2. Цели.
 - 3.3. Механизмы воздействия.
 - фазы взаимодействия с объектом;
 - правила закрепления контакта;
 - инсценировка способов установления контакта;
 - основные правила воздействия.
 - 3.4. Особенности сбора информации об объекте.
 - особенности интерпретации психологических особенностей личности;
 - переписка и особенности почерка;
 - анализ действия в ситуациях;
 - анализ демонстрации поведения;
4. Жесты.
 - характеристики бессознательных реакций тела;
 - анализ психического состояния по жестам;
 - основные правила анализа;
 - жесты и мысли: психологический анализ;
 - особенности речи для определения скрытых мыслей человека;
 - анализ скрытых мыслей по позам;
 - анализ реакций человека в ответ на ваши слова или действия.
5. Страх при контактах..
 - механизмы возникновения.
 - особенности провоцирования.
 - основные последствия.
15. Аутотренинг, или психическая саморегуляция.
 1. Теория саморегуляции и самокодирования.
 - 1.1. Психические состояния.
 - 1.2. ИСС, транс, самогипноз, ауто suggestion, самопрограммирование.
 - 1.3. Основные теории и техники аутотренинга, саморегуляции, самокодирования.

1.4. Кодирование и самокодирование.

1.5. Медитация.

2. Техника саморегуляции и самокодирования.

2.1. Техника аутотренинга по Й.Шульцу.

2.2. Модификации аутогенной тренировки (техника идеомоторно-суггестивного погружения в глубокий транс и техника глубокого транс и сенсорного восприятия (визуализации) по С.А.Зелинскому.)

16. Примеры из практики.

Рассматриваем конкретные примеры из нашей 18-ти летней тренерской практики по методу боксинг-терапия (на 2009 г.).

Ниже мы опишем психологические портреты некоторых пациентов, прошедших курс занятий по методу боксинг-терапия. При этом обратим внимание на два момента:

а) продолжительность курса устанавливается в каждом случае индивидуально, и сам курс заканчивается всегда по желанию пациента и после его выздоровления;

б) методы работы с каждым конкретным пациентом мы описывать не стали, объединив все в общую теорию методических приемов и правил, описанных отдельно.

Поэтому перед нами лишь психологические портреты некоторых лиц, пришедших на занятия. Имена и ряд не принципиальных фактов биографии, по которым можно установить какое-то сходство с реальными людьми (а это все люди не только реальные, но и некоторые из них люди отчасти известные) также изменены, как это принято в описании пациентов психотерапевта.

1. Пример № 1.

Николай Б.

Николай Б., 47 лет. Бывший музыкант (пианист), по его словам, «в составе вокально-инструментальных ансамблей объездил весь Союз». По образованию инженер (по специальности никогда не работал). Ныне род занятий – предприниматель малого бизнеса (совместно с компаньоном имеет хлебопекарню). В школе был освобожден от занятий физкультурой по причине слабого здоровья; после прихода к нам, на первом занятии не мог ни разу отжаться от пола. Детство провел с матерью. Много читал и занимался музыкой. Мать исключительно властная женщина, до сих пор контролирующая сына. Желание заняться бизнесом объясняет формой протеста против влияния матери. Для того чтобы открыть «свое дело» Николай продал квартиру.

На момент обращения Николай жил в гражданском браке с женщиной, на 11 лет младше его, в ее квартире. Квартира трехкомнатная. В квартире помимо Николай и его жены проживает взрослый сын жены от предыдущего брака. В семье, по словам Николая, «натянутые» отношения.

Жена может себе позволить допоздна задержаться на работе (работает бухгалтером в частной фирме) или не приходить вовсе. Николай мучается от мыслей что она ему изменяет, но стесняется спросить о своих подозрениях супругу. С сыном гражданской жены, по словам Николая, «натянутые отношения». Николай с ним почти не разговаривает, опасаясь, по его словам, сделать сыну жены замечание и тем самым вызвать гнев супруги. У Николая также есть родной ребенок (дочь), которая живет с бывшей женой. С дочерью Николай не виделся после ее рождения, так как, по его словам, запрещает бывшая жена.

Специфика работы Николая накладывает дополнительный психологический отпечаток в общую причину его симптоматики. Дело в том, что хлебопекарня Николая работает подпольно: вместе с компаньоном они арендовали помещение в здании одной из школ; работают исключительно ночью; продукцию реализуют через подставные фирмы. Это вносит дополнительную нервозность у Николая как у организатора, вызывая страх перед внезапной проверкой налоговой инспекции и вынуждая идти на постоянные уступки перед наемным персоналом, который, по его словам, шантажирует его, требуя постоянного повышения заработной платы и обещая в случае отказа «заявить куда требуется». Причем повышает зарплату он только из своей доли доходов, опасаясь, по его словам, разгневать компаньона, если возьмет деньги из общей прибыли.

Николай признался, что является алкоголиком. Кодировался на год. После чего пьет ровно две недели подряд, каждый день до полной «отключки», после чего ложится в клинику, прочищает кровь и вновь кодируется на год. Через год все повторяется.

Пришел на занятия боксинг-терапией с целью обрести уверенность в себе, добиться исчезновения страха, улучшить взаимоотношения в семье и в бизнесе, и как нечто по его словам глобальное -- изменить характер и в какой-то мере судьбу. При обращении Николай признался, что патологически боится не только ударов, но и откровенных взглядов в свой адрес (такие взгляды он принимает за вызов, после чего старается тут же уйти, опасаясь что его начнут бить), но обещал выполнять все задания тренера.

Таким образом, на момент обращения перед нами были: депрессивные состояния, страх, неуверенность, чувство вины, исключительно слабая физическая подготовка, алкоголизм, неустойчивая психика, плохие отношения я в семье, и отсутствие любых навыков бокса.

После начала тренировок Николаю было дано задание – при случае говорить окружающим (близким, коллегам, проч.) о начале собственных занятий боксом.

Уже на первых занятиях Николай открыл для себя (в результате нашего убеждения в этом), что обладает сильным нокаутирующим ударом. Через несколько месяцев тренировок (занятия проводились 2 раза в неделю по часу-полтора) Николай стал выявлять желание участвовать в

спаррингах против спортсменов-разрядников. Подобное желание было удовлетворено, и его тренировки теперь включали обязательные спарринги с подготовленными спортсменами. К концу учебного года занятий Николай стал выигрывать в таких спаррингах даже перворазрядников и кандидатов в мастера спорта. Соответственно наметился и терапевтический эффект: практически полностью исчезли страхи, депрессии, неуверенность в себе, и прочая симптоматика нервных расстройств. Пациент стал радостный от того что, по его словам, «жена перестала гулять» (его жена стала приходить с работы даже раньше), а сын жены стал его уважать, т.е. перед нами, еще и улучшение семейных отношений. Кроме того, Николай бросил пить, перестал бояться своих подчиненных, у него повысились доходы от бизнеса (компаньон стал его побаиваться и перестал подворовывать), в последствие Николай легализовал бизнес и стал вести бизнес самостоятельно, отделившись от компаньона.

Вывод по отношению к Николаю: перед нами явный положительный психотерапевтический эффект от занятий боксинг-терапией.

2. Пример № 2.

Константин К.

37 лет. Бизнесмен. Высокого роста. В прошлом – член молодежной сборной страны по ручному мячу. Интеллектуально очень развит, разносторонне образован (элитная французская школа и два высших образования; все с красным дипломом), свободно владеет (на уровне профессионального переводчика) несколькими языками. Повторным браком женат на девушке на 15 лет младше его. Имеет приемную дочь от предыдущего брака (после развода с женой приемную дочь усыновил, забрав права на ребенка у родной матери). Финансово обеспечен. Очень влиятелен. Внешне производит впечатление уверенного в себе человека. Привык к подчинению окружающих по отношению к нему. На момент обращения имел тесные связи на уровне правительства города и страны, по его словам, дружит семьями с рядом высокопоставленных чиновников.

Такой внешний портрет этого человека. И на первый взгляд напрашивается вопрос: что вынудило его не только придти на занятия боксинг-терапией, но и задержаться на четыре года занятий. А ответ знал сам Константин. По его словам, все, что у него есть – это только внешне. Его боятся, уважают, с ним стремятся дружить и проч., но он сам знает: стоит кому-то решить его побить – и все рухнет, а вся его власть исчезнет как мыльный пузырь. Поэтому основной побудительной причиной к началу занятий у Константина был страх. И он понимал, что этот страх исчезнет сам собой как только Константин почувствует, что владеет приемами бокса на таком уровне, чтобы дать отпор даже профессиональным спортсменам. Поэтому и тренировался он 4 года подряд, отменяя деловые встречи в угоду спортивным занятиям.

Еще одной причиной, побудившей Константина к началу занятий, было его детское желание заниматься боксом. В свое время придя в секцию бокса, он получил отказ от тренера. В то время в секциях бокса был жесткий отбор, к 1 сентября к залу выстраивалась очередь в несколько десятков подростков, поэтому брали не всех, а только тех, кто, по мнению тренера, мог в дальнейшем показать результат на соревнованиях. После отказа у отвергнутых подростков начинал бессознательно формироваться (сформировавшись вскоре окончательно) комплекс неполноценности. Такие подростки чувствовали себя отвергнутыми обществом, притом что сами по себе были в своей основной массе слабыми, и в большинстве случаев «забытыми» (т.е. излишне скромными и абсолютно нерешительными⁵, с явно ослабленными коммуникативными способностями и выраженными внутренними проблемами неизменно отражающиеся на внешности⁶).

У Константина, как и других подростков, после отказа тренера взять их к секцию бокса рушился тот воздушный замок, который они уже успели возвести в ожидании похода-записи в секцию бокса и в предвкушении ожидавшихся вследствие этого изменений собственной жизни (уважение одноклассников и сверстников, страх дворовых хулиганов, внимание со стороны одноклассниц, и др.) Затаив бессознательную обиду «на весь мир», такие люди стремились достигнуть результатов в обычной жизни (чаще всего в карьере), чтобы стать финансово состоятельными, и терпеливо ожидая часа, когда они смогут за деньги получить то, от чего были отвергнуты ранее. Причем тут еще важно вот что. Почти все эти повзрослевшие дети, со схожими нереализованным детскими желаниями, не пошли заниматься к тренеру, который их когда-то отверг. Но так как травматическая ситуация из детства образовала соответствующую установку в подсознании, то дождавшись возможности начать занятия боксом – такие лица (заметно повзрослевшие с момента травматической ситуации для их психики) выбирают для занятий зал с наличием двух обязательных компонентов:

1) зал бокса должен по внешнему оформлению напоминать залы времен существования СССР (т.е. времен начала формирования установки: т.е. быть без т.н. «глянца», свойственного современным фитнес-центрам. А такие залы практически в неизменном виде сохранились в государственных учреждениях (например, спортивные залы государственных вузов);

2) высокая квалификация тренера, которая является второй почти обязательной причиной.

⁵ Кто был решителен – те настаивали на занятиях боксом после отказа тренера, и если тренеры видели такую настойчивость, в большинстве случаев они зачисляли мальчика в секцию.

⁶ Опущенные черты лица, уныние, выраженная апатия, страх, в некоторых случаях тревожность и беспокойство, являющихся следствием развивающегося невроза, и т.п.

Бессознательно лица, подпадавшие под первую причину, желают чтобы их тренировал «чемпион», ибо таким образом бессознательно дополнительно реализуют ряд собственных деструктивных особенностей психики: садизма («они платят деньги, и за это их должны тренировать»), мазохизма («если уж подчиняться, то чемпиону, т.е. человеку, которого в свое время не только выгнали из секции, но и который достиг в спорте значительных результатов»), и т.п. Кроме того, заметим, что исходя из психологии человека, каждому в той или иной степени хочется подчиняться кому-то. Кто-то для этих целей выбирает начальника, кто-то собственную жену, кто-то родителей, кто-то высших авторитетов в виде Бога или кумира, а кто-то, как в нашем случае, тренера. Притом что в случае как раз наших лиц, подчиняются тренеру люди, которые занимают управляющие и командные должности на своей основной работе (работе, дающей им авторитет и финансовую обеспеченность). И чем выше должность такого человека, чем больше лежит на нем должностных обязанностей, тем с большим удовольствием он подчиняется тренеру, покорно выполняя все его команды (т.к. подчинение тренеру вне тренировок ничего не значит; выходя из зала, такой ученик вновь наделяет себя теми властными полномочиями, которые у него присутствовали до начала занятий в зале; а в большинстве случаев, вследствие снятия множества сопутствующих комплексов, выявляющихся и самоликвидирующихся в процессе занятий, такие лица добиваются еще большего успеха-результата в жизни, что, заметим, закрепляют общую позитивную установку от посещения тренировок).

Видимо точно также и у Константина, обида и комплекс неполноценности (с которым судя по всему он боролся всю жизнь, доказывая себе что он лучше остальных) надолго закрепились в его психике. Поэтому справедливо предположить, что он все эти годы (около 25 лет) ждал того момента, когда придет на занятия боксом – и ему не только не откажут, но и будут уделять пристальное внимание. Поэтому Константин и выбрал индивидуальные занятия⁷ по боксинг-терапии (кроме прочего, сыграла положительную роль и высокая стоимость занятий; заниматься по таким ценам могли далеко не все, а значит у него был шанс что ему уделят повышенное внимание и не выгонят с секции).

Результат после занятий превзошел все самые смелые ожидания: Константин стал активно показываться в новостях, стал вести программу по телевидению, в ряде случаев представлялся как тренер по боксу, отказался от охраны (раньше он шага не делал без телохранителей), т.е. налицо явное изменение в психике в лучшую сторону, причем, несмотря на то что после таких резких изменений он уже мог позволить себе оставить занятия, эффект оказался достаточно стабильный и

⁷ Индивидуальные тренировки отличаются от групповых тем, что ученик оплачивает стоимость занятия всей группы чтобы заниматься в формате один на один с тренером .

продолжительный по времени: до сих пор он выступает по телевидению, комментируя как эксперт многие политические события из жизни города и страны.

Кроме того, весьма показательной деталью является то обстоятельство, что через какое-то время своих тренировок Константин стал сниматься в кино (в эпизодах), где играл роли криминальных авторитетов или бывших спортсменов-боксеров. Все эти роли в кино (он сам финансировал эти фильмы) свидетельствует о том, что его желание, озвученное при первом посещении тренера, уверенно чувствовать себя в возможном поединке, и главное, не бояться этого поединка осуществилось. Пусть и в кино, но Константин всегда выбирал сцены, где в полной мере проявлялась его сила, отвага, решительность – то есть все те качества, к которым он стремился, и которые достиг после занятия боксинг-терапией. И факт возможности подобного говорит сам за себя и служит подтверждением правильности выбранного подхода в работе с этим пациентом. Кроме того съемки в кино и главное – выбор соответствующей роли – свидетельствуют о тех или иных бессознательных желаниях человека. А потому и выбор Константина говорит сам за себя.

Вывод по отношению к Константину: перед нами еще один явный положительный психотерапевтический эффект от занятий боксинг-терапией.

3. Пример № 3.

Дмитрий О.

45 лет. Всегда веселый и жизнерадостный. Этаким большой ребенок, в меру хулиган, в меру степенный бизнесмен, владелец миллионного состояния в конвертируемой валюте. Образование неполное высшее. Позже, по его словам, купил диплом сразу двух вузов, т.к. это было необходимо для имиджа. В прошлом Дмитрий был грузчиком. Женат один раз, с женой живет дружно. Воспитывает двух сыновей. Десять лет назад занялся бизнесом. По его словам, помог его дядя из Канады, который дал денег на покупку бизнеса. Первый бизнес Дмитрий развалил, обанкротив фирму. Но дядя прислал еще денег, Дмитрий открыл новую фирму, и с этой фирмы началось финансовое процветание Дмитрия как бизнесмена. К моменту начала занятий боксинг-терапией он был уже долларовым миллионером.

Дмитрий прозанимался с небольшими перерывами пять лет. Занятия боксинг-терапией рассматривал для получения навыков бокса, снятия стресса, и для того чтобы произвести впечатление на тренера, рассказывая о своей финансово обеспеченной жизни.

В детские годы Дмитрия взяли в секцию бокса, но он ушел оттуда после первого поражения на ринге. При этом неустойчивость психики свойственна этому человеку менее, чем неустойчивость интересов. Хотя и, по всей видимости, можно говорить о некой привычке к

консервативности, о чем может свидетельствовать, например, единственный брак этого человека (при наличии, правда, множества сменяемых друг друга любовниц).

У Дмитрия превалировала (так же как и у большинства, пришедших на занятия) сильная мотивированность на успех, на достижение результата. При этом ему приходилось преодолевать собственное сопротивление, заключающееся в том, что сознание говорило ему, что он достаточно финансово обеспечен, чтобы не оказаться жертвой агрессии на улице. Но при этом, по его словам, бессознательно он понимал, что находясь в социуме, не может окончательно оградить себя от общества, и волей - не волей ему придется контактировать с отдельными представителями этого общества. А значит вполне логично, что может наступить момент, когда он будет подвергнут нападению. Можно даже сказать, что Дмитрия бессознательно мучил вопрос, что он вот такой всесильный, а если нападут на улице физически подготовленные хулиганы – то могут победить, а значит и унижить. А ведь сохранения авторитета не только для других, но и прежде всего авторитета в собственных глазах для подобной категории людей значит иной раз намного больше чем что-либо. Потому как известно, что управление другими чаще всего строится на бессознательном подчинении этих других вашей силе. Но если вы такую силу не ощущаете сами, если у вас имеется бессознательный страх или неуверенность – рано или поздно подобное заметят окружающие, которые захотят подчинить вас себе. Поэтому Дмитрий тренировался если не самоотверженно, то регулярно. Для него важно было любыми путями переступить порог зала. При этом иногда он мог не тренироваться, придя только к концу тренировки, или придя в состоянии сильной усталости или легкого алкогольного опьянения, которое объяснял тем, что встречал деловых партнеров из другой страны (у фирмы Дмитрия были филиалы в ряде европейских стран).

В какой-то мере Дмитрий (как и Константин) отличался от других пациентов уверенностью в себе и отсутствием видимых комплексов. При этом он был более чем все остальные жизнерадостен. Но с другой стороны, как раз жизнерадостность один из показателей того, что комплексы спрятаны глубоко в подсознание, а сама невротичность души закамуфлирована улыбчивостью и показным оптимизмом. Поэтому с такими пациентами требуется более длительная работа, чему и служит доказательством те пять лет, которые этот пациент тренировался по методу боксинг-терапия, пока не научился полностью быть самим собой, со временем излечившись от внутренних проблем.

Кстати, о невротичности души мы говорим как об общей категории, свойственной почти всем нашим пациентам. Характерной особенностью подобного рода невротической зависимости является то, что в общении с коллективом (на работе и т.п.) таких людей невозможно заподозрить в какой-либо слабости души; но если подобрать к подобному человек ключик (т.е. в состоянии абсолютного доверия вам) подобные люди быстро раскрываются и становятся тем, какие они и есть на самом деле: т.е. слабыми, ранимыми, женственными, нерешительными, с исключительной

готовностью к подчинению и в иных случаях даже самопожертвованию ради вас. Однако в общении с такими людьми необходимо быть максимально внимательными, всегда просчитывать ситуацию и ни в коем случае не расслабляться и не показывать свою слабость или неуверенность. Как только они заметят подобное – сразу же могут изменить свое отношение к вам если и не на противоположное, то уж точно – вы можете потерять авторитет в глазах подобных невротиков. Поэтому тут требуется особое искусство, сочетающее в себя характер отца, который, как известно по архетипической составляющей коллективного бессознательного психики почти всех без исключения индивидов мужского рода, должен быть и добрым и строгим, а главное – всегда справедливым (еще одна общая деталь: многие из пациентов по методу боксинг-терапии воспитывались или без отца, матерью, или при строгом отце).

Вывод по отношению к Дмитрию: перед нами еще один явный положительный психотерапевтический эффект от занятий боксинг-терапией.

4. Пример № 4.

Геннадий Н.

Когда мы впервые встретились с Геннадием, он представлял из себя вне и внутренне жалкого человека. На тот момент ему было 33 года. Чуть выше среднего роста, очень худой, мускулатура не развита, очень стеснительный (около 6 месяцев он собирался, чтобы нам позвонить с просьбой о начале занятий, потом 40 минут стоял перед входом в зал, боясь переступить порог). В своем возрасте Геннадий еще ни разу не встречался с девушкой. Жил с родителями. Работал помощником столяра на мебельной фабрике. Почти ежедневно употреблял алкоголь. Очень стеснялся людей, и был недоволен на себя что он такой. У Геннадия была чрезвычайно развита мнительность и самокритичность. Общение Геннадия в жизни сводилось к редкому общению на работе с коллегами, или общению в семье. Сильно развита симптоматика невроза. Частые депрессии. Кроме того, неумение сказать «нет» (поэтому соглашался со всем, о чем ему говорили, на работе помимо своей работы частично выполнял работу других, пока те отдыхали, поручив свою работу ему).

Образование – средняя школа (в школе учился плохо). Причины, заставившие придти на занятия боксинг-терапией – желание изменений в жизни посредством изменения себя. Уже одно это желание заслуживало уважения в отношении этого человека.

К психологическим характеристикам Геннадия добавлялась крайне низкая физическая подготовка. До занятий боксинг-терапией он мог отжаться от пола только два раза. Подтянуться на турнике не мог ни разу даже до половины. Помимо ежедневного употребления алкоголя много курил. Т.е. Геннадий представлял из себя пример душевной и физической неразвитости.

За семь лет занятий по методу боксинг-терапия (Геннадий продолжает заниматься, так как по его словам, «уже не может без этого») результаты Геннадия впечатляют: он не только 50 раз подтягивается на турнике, но и 37 раз делает подъем-переворот. Перестал употреблять алкоголь. Уверенно боксирует с кандидатами в мастера спорта и мастерами спорта по боксу. Кроме того Геннадий не только стал встречаться с девушками, но и признался, что получает периодические предложения от девушек, желающих связать с ним свою жизнь. Правда с девушками Геннадий пока не определился, так как, по его словам, еще не нашел свой идеал.

Итак, кратко что изменилось: стал уверенным в себе; легко общается с людьми и заводит знакомство; исчезла депрессия и любые проявления симптоматики невротической зависимости; сильно изменилась физическая форма, стал очень сильным, ловким, с развитой мускулатурой, за счет роста мышц увеличился вес тела (Геннадий набрал 12 килограммов мышц), полностью исчезла мнительность; научился говорить «нет»; начал учиться в вузе; сменил направленность работы (стал учиться на заочном отделении вуза и устроился работать помощником тренера по общей физической подготовке). Заметим, что все психические изменения у Геннадия и у других пациентов произошли исключительно после физических изменений и обретения психологического комфорта через результаты в овладении навыками бокса. Геннадий продолжает занятия по методу боксинг-терапия, стремясь к дальнейшему совершенствованию.

Вывод по отношению к Геннадий: перед нами еще один явный положительный психотерапевтический эффект от занятий боксинг-терапией.

5. Пример №5.

Феликс Ж.

31 год. Чуть выше среднего роста, почти сто килограммов веса, крупный госчиновник. Феликс умный, организованный, с выделяющимися качествами руководителя (у него в подчинении сотни людей). Это то, что внешне, что заметно подчиненным и окружающим.

Прийти на занятия боксинг-терапией заставил страх и неуверенность в себе, которые угадывались сразу, или почти сразу, как только пришел этот человек, и вкратце рассказал причину желания тренироваться. В его изложении причина была лишь в том, что он с детства хотел научиться драться. Но уже было понятно, что это лишь часть истинной причины, или точнее – причина сознательная. А была еще и бессознательная причина: почти патологический страх Феликса к каким-либо насильственным действиям, т.е. по простому – боязнь что его побьют. При этом против собственного невротизма души Феликс явно протестовал, считая себя наоборот, весьма успешным и уверенным в себе человеком. Однако в результате даже минимального

психологического анализа его личности ситуация вырисовывалась иная. И это становилось понятно, слушая откровенные истории Феликса о его жизни. Вот одна из таких историй.

«Дело было лет десять назад,--рассказывал Феликс.—Поехали мы как то с друзьями отдыхать на юг⁸. Расположились в домиках. Море недалеко. Столовая на территории. Клуб с танцами. В общем, отдыхай – не хочу. Ну и как-то всей компанией познакомились с местными девушками. Каждый выбрал себе по вкусу, а мне попала местная казачка. Я еще когда ехал на море уже знал что там много казаков (так по крайней мере писали СМИ в начале 90-х), знал, что казаки живут по своим законам, ну и в общем сам не заметил как загорелся желанием познакомиться с казачкой. Познакомился. Привел ее к себе в домик. Посидели, поговорили. Чувствую, и я влюбился, и она меня уже вроде как полюбила. Стал я думать как решиться предложить ей остаться до утра, как вдруг сначала ко мне в домик вбежали несколько моих испуганных друзей («все это время дверь была открыта»,--неожиданно пронеслось у меня в голове), а потом они сообщили, что приехали местные парни, казаки, на конях и с нагайками, чтобы бить «москалей», которые увели их «девчат». Мы знали, что на Кубани не любят москвичей (которых называли на украинский лад «москалями»). И хотя все мы были из Санкт-Петербурга, как мы поняли, большой роли для казаков это не играло. Да и какая потом будет разница, думал я, намеренно они нас избьют или по ошибке. Попасть под нагайки казаков никому из нас не хотелось.

От страха меня бросило сначала в пот, потом в дрожь, потом стало одновременно холодно и жарко, и как-то нехорошо заныл желудок,--продолжал рассказывать Феликс. А казаки тем временем уже окружили домик (двери мы не только закрыли, но и подперли шкаф), на улице ржали лошади, слышалась пьяная несвязанная речь, смех, какие-то выкрики.

--По всему, нас здесь и похоронят,--высказался один из моих приятелей, видимо раздумывая, куда ему спрятаться: под кровать или в шкаф. Кроме тумбочки и телевизора больше предметов в домике, состоящем из одной комнаты, не было.

--Выходите!--услышали мы гневный полукрик полустон на улице. Одновременно с этим криком-стоном, а главное, что мы отчетливо понимали, угрозой, вдруг поднялся ветер, начался дождь, и мне подумалось, что если они начнут лезть через крышу, то никто из нас не поймет, капли дождя это бьются о кровлю, или бряцают кованые каблуки казаков, которые по всему нас уже окружали.

--Надо что-то делать,--готов был забиться в историке второй мой товарищ, у которого от страха дрожали даже веки.

⁸ Из Санкт-Петербурга на черное море, в Краснодарский край.

Все это время девушка смотрела на нас широко открытыми глазами. При этом я сразу и не понял, что удивления в ее глазах было больше чем страха. Хотя как раз страх совсем не прочитывался, как понял я позже, когда размышлял над произошедшим. Но это было после. А тогда мы все впятером искренне дрожали от страха, и еще более искренне пытались найти выход из положения, в которое так необдуманно попали.

Скоро все закончилось. Казаки уехали, так почему-то и не найдя нас. Дождь прекратился. Ветер стих. Вышло даже послеполуденное солнце. И когда самый смелый из нас («это был не я,-- смущенно улыбнулся Феликс») высунул голову в дверь, чтобы осмотреться, то... громко рассмеялся.

Мы, было, стали дружно втаскивать его обратно, думая что он сошел с ума, как мельком посмотрев на то что он увидел на улице...

Неподалеку от домика гуляла компания таких же приезжих, как и мы. И тут же всем стало понятно, что это именно их мы приняли за казаков. Которые если и существовали, то за неделю своего пребывания на юге мы их так и не видели».

Вот такая достаточно показательная история в изложении Феликса.

Феликс регулярно занимался два года, после чего получил повышение по службе и переехал в одно из министерств в Москву. Перед отъездом он получил пожелание не оставлять занятий и обязательно найти что-то похожее в Москве. Учитывая его финансовое и социальное положение он мог позволить себе тренировки у любого тренера страны.

Феликс позвонил через время, сказал что перебрал все московские залы бокса, но нигде не нашел тренера с таким подходом как у нас. «Кроме тебя не могу ни у кого теперь заниматься»,-- не раз повторял он, то ли с грустью, то ли с потаенной (бессознательной) радостью что это так. Мы даже вместе искали залы, перебирая тренеров, но вся проблема в том, что они тренировали не по нашему методу боксинг-терапии, а значит попросту не подходили нашим пациентам. В итоге, прошло еще несколько лет, Феликс раз в неделю прилетает на самолете в Санкт-Петербург, чтобы потренироваться в привычной ему психологической обстановке. И следует заметить, именно наши тренировки придали ему ту уверенность, которая помогла ему согласиться вступить в очень крупную должность, приняв в подчинение тысячи людей по всей стране.

Вывод по отношению к Феликсу: перед нами еще один явный положительный психотерапевтический эффект от занятий боксинг-терапией.

6. Пример № 6.

Борис А.

29 лет. Вялый, рыхлый, апатичный человек исключительно депрессивного склада характера, склонный к постоянному нытью о том, что у него все в жизни плохо, что было плохо раньше, и ничего не изменится в будущем. Высокого роста, толстый, неуклюжий, на занятиях Борису приходилось заметно тяжелее остальным нашим пациентам.

До начала посещения занятий по боксинг-терапии Борис перепробовал многие направления психотерапии, но по его словам это ему ничего не дало кроме того что Борис много нового узнал о себе, а какая-либо уверенность от общения с психотерапевтами исчезала, стоило Борису выйти за порог их кабинета. Поэтому он и решил пойти на занятия по методу боксинг-терапии в надежде, что через занятия боксом ему удастся излечиться от вечной хандры и депрессии.

Борис вырос с матерью, отец – военный летчик, генерал, после развода с женой продолжал оказывать влияние на сына. По словам Бориса – отец всячески подавлял его. На самом деле Борис сам понимал, что отец не мог выносить, что сам он всего добился сам, а его сын пассивно плывет по жизни. Отец устроил Бориса в элитное военное училище в Москве, откуда Борис сбежал перед первой сессией. После этого отец заставил Бориса закончить гражданский вуз и устроил чиновником, приняв условие Бориса, который просил найти такую работу чтобы от него ничего зависело, и он мог просто приходить и отсиживать свое время.

О том, что он посещает психотерапевта и занимается боксом Борис отцу признаваться боялся, опасаясь, что тот запретит такие занятия. Проживал Борис с матерью. Мать Бориса – мягкая и заботливая женщина, всячески оберегала сына от трудностей жизни.

Еще такая деталь: Борис не имел личного автомобиля, но всегда передвигался на такси, так как по его словам он не может ездить в общественном транспорте (испытывает страх и беспокойство потому, что ему казалось, что его разглядывают окружающие и догадываются, что он «неудачник по жизни»).

Борис очень мучился от чувства вины (за то, что он такой). После предварительной диагностики было заметно, что этот человек подчинил свою жизнь существующему у него нервозу. Борис явно воплощал пример, когда человек не только полностью подчиняется жизненным обстоятельствам, но и независимо от того чтобы он делал, такие обстоятельства диктуют его поступки.

В отношении Бориса необходимо было принимать срочные меры.

Первым делом следовало во что бы то ни стало повысить его уверенность в себе. При этом необходимо было это сделать в течении первых занятий, чтобы увлечь этого человека, иначе, зная его лень, надеяться на излечение было бы невозможно. К тому же, тренировки по боксу – это все-таки работа. Работа над собой самого пациента пусть и под руководством тренера-психолога. И эта

работа – тяжелый труд. Пусть и очень эффективный. Но огромным плюсом было желание Бориса добиться изменений, поэтому он выполнял все наши указания.

В работе со Борисом мы решили в первую очередь сформировать у него уверенность в себе. Наиболее действенным методом в этом случае является внушение словом. Как известно, запоминание информации происходит в результате различных способов. Наиболее эффективными являются введение в подсознание соответствующих установок при получении информации во время эмоций (лучше положительных) или во время двигательной активности. И в первом и во втором случае часто удается сразу преодолеть барьер критичности, а значит нужная информация (установка), минуя цензуру психики, беспрепятственно проникает в подсознание, откладываясь там в виде психологической установки.

Главным было исключить или максимально снизить деятельность сознания в процессе получения информации (действие цензуры психики). В ином случае, сознание (посредством цензуры психики) будет блокировать (препятствовать) проникновению информации из внешнего мира, отбирая из нее ту, которую пропускает в сознание, и ту, которую вытесняет в бессознательное. Причем в процессе верификации отбирается та информация, отчасти (по ряду показателей) оказалась схожей с той, что поступала ранее. Это первый раз мозг может что-то не запомнить. Но исходя из того, что любая информация, которую индивид получает из внешнего мира с помощью репрезентативных и сигнальных систем, все равно откладывается в подсознании (в бессознательном), и формирует в результате этого психологические установки и паттерны поведения (которые усиливаются в процессе дублирования поступающей информации второй и последующие разы), мы можем говорить о том, что при обычном повторении можем надеяться что информация отложится в психике Бориса. А если усилить подобное действие проведением внушения на фоне эмоций Бориса (например, похвалить его, выбрав нужный момент) и его двигательной активности (произносить слова в момент, когда он выполняет какое-то движение, причем желательно чтобы это движение у него получалось, и он сам это осознавал; это дополнительно ко всему прочему вызовет повышение эмоций, а значит и запоминаемость), то в результате подобного нам удастся сформировать в бессознательном психике этого человека определенного рода паттерн поведения, при активации которого в последующем будем вызывать прогнозируемую реакцию. Становится возможным подобное потому, что в результате подобного рода действия в головном мозгу формируется очаговое возбуждение коры головного мозга, получившее название доминанта, а также, уже в результате этого, формируется установка, и мы можем быть уверенными, что в следующий раз, вызвав схожие условия (при которых мозг Бориса запомнил требуемое в данный момент) мы получим такие же результаты, а значит психика ослабит барьер критичности, и информация, поступающая от нас, минуя барьер критичности поступит сразу

в сознание, и будет актуализована к действию. Что свидетельствует также и о том, что в последующем, на проведение какой-то информации в сознание Бориса нам потребуется значительно меньше времени.

В работе с Борисом (как, впрочем, и со всеми другими) следует отметить искреннее желание этого человека к изменениям. Действительно, к моменту обращения к методу боксинг-терапия пациенты обычно уже перепробовали множество других методик, на первый взгляд более легких. Но легкость еще не значит эффективность. Поэтому к определенным трудностям занятий-лечения по методу боксинг-терапия относится то, что это в первую очередь труд, и желание самого человека к изменениям. Т.е. помимо желания пациента к излечению и изменениям в жизни (такое желание есть почти у всех, кто обращается к любому методу психотерапии) от человека требуется еще и усиленная самостоятельная работа. Вот почему в метод боксинг-терапии, наряду с такими направлениями психотерапии, как гипнотерапия, динамическая психотерапия, рациональная психотерапия, аутотренинг, и ряд других направлений психотерапии, входит также и аутотренинг (нами были разработаны ряд методов психической саморегуляции-аутотренинга, методов вхождения в гипнотический транс). А метод боксинг-терапия наряду с методом обучения противодействию манипулятивному влиянию на психику индивида и масс является частью еще одного разработанного нами метода – метод сознательно-бессознательной саморегуляции.

Уже через несколько месяцев занятий по методу боксинг-терапия результаты Бориса превзошли самые смелые ожидания: он стал заметно увереннее в себе. У него почти совсем исчезли страхи (теперь он научился их регулировать; в дальнейшем ожидается полное исчезновение). Он похудел на 18 килограмм (за 6 месяцев занятий), перестал опасаться общаться с людьми, стал ездить в общественном транспорте, бывать в людных местах. Познакомился с девушкой, и через время они стали совместно жить. Уже через год это стало совершенно другим человеком. Сильный, смелый, ловкий, подтянутый. Помимо тренировок в спортзале Борис стал бегать по утрам и посещать тренажерный зал. Женился.

Вывод по отношению к Борису: перед нами еще один явный положительный психотерапевтический эффект от занятий боксинг-терапией.

Общий вывод: На сегодняшний день метод Боксинг-терапия (Boxing-терапия) С.А.Зелинского является одним из лучших современных направлений психотерапии, когда в результате развития сознательно-бессознательной саморегуляции и физического совершенствования улучшается психическое состояние.

17. Заключение.

Общий вывод: На сегодняшний день метод Боксинг-терапия (Boxing-терапия) С.А.Зелинского является одним из лучших современных направлений психотерапии, когда в результате развития сознательно-бессознательной саморегуляции и физического совершенствования улучшается психическое состояние.

Источники.

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т. 2. 1980.
2. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М. 1968.
3. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е.Рожнова. Т. 1985. С.119-125.
4. Ассаджоли Р. Психосинтез. М. 1997.
5. Ахмедов Т. И., Жидко М. Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. М. 2001.
6. Березин В.М. Массовая коммуникация: сущность, каналы, действия. М. 2003.
7. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.1990
8. Бехтерев В.М. Избранные работы по социальной психологии. М. 1994.
9. Бехтерев В. М. Гипноз, внушение, телепатия. М. 1994.
10. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века. М. 2003.
11. Бэндлер Р., Гриндер Д. Наведение транса (использование методик гипноза в НЛП). М. 1995.
12. Бэндлер Р., Гриндер Д. Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП. М. 1995.
13. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. М. 1996
14. Блуммер Г. Коллективное поведение//Психология масс. Самара. 1998.
15. Брэг Р. Гипноз. Самоучитель. Таганрог. 1992.
16. Буль П.И. Основы психотерапии. Л.1974.
17. Буль П. И. Гипноз и внушение. Л. 1975.
18. Бурно М.Е. Аутогенная тренировка: Учеб. Пособие. М.1971.
19. Введенский Н.Е. Избранные произведения в 2 Т. М. 1950.
20. Ворошилов В.В. Журналистика и рынок: проблемы маркетинга и менеджмента средств массовой информации. СПб. 1997.
21. Волкогонов Д.А. Психологическая война... М. 1983.
22. Вундт В. Проблемы психологии народов. СПб. 2001.
23. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. М. 1982.

24. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение общую психологию. М. 1988.
25. Гримак Л.П.. Тайны гипноза. СПб. 2004.
26. Грамши А. Тюремные тетради. Избранные произведения в трех томах. М. 1957.
27. Грачев Г.В., Мельник И.К. Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия. М. 2002.
28. Грушевицкая Т.Г., Попков В.Д., Садохин А.П. Основы межкультурной коммуникации: Учебник для вузов. М. 2002.
29. Гогун А. Черный PR Адольфа Гитлера: Документы и материалы. М. 2004.
30. Горин С. А. А вы пробовали гипноз? М. 1994.
31. Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М. 1990.
32. Даллес Алэн. Директива 20/1 СНБ США от 18 августа 1948 г. www.usinfo.ru/sssr6.htm
33. Дубровский Д. И. Психические явления и мозг. М. 1973.
34. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М. 1997.
35. Евгеньева Т.В. Технологии социальных манипуляций и методы противодействия им. СПб. 2007.
36. Зеленский В. В. Аналитическая психология. Словарь с английскими и немецкими эквивалентами. СПб. 1996.
37. Зиновьев А. А. Собрание сочинений в 10 Т. М. 2000.
38. Зелинский С. А. Анализ массовых манипуляций в России. СПб. 2008.
39. Зелинский С. А. Манипулирование личностью и массами. СПб. 2008.
40. Зелинский С.А. Манипуляции массами и психоанализ. СПб. 2008.
41. Зелинский С. А. Информационно-психологическое воздействие на массовое сознание. СПб. 2008.
42. Зелинский С. А. Управление психикой посредством манипулятивного воздействия. СПб. 2009.
43. Каннабих Ю.В. История психиатрии. Л. 1928
44. Канетти Э. Масса и власть. М. 1997.
45. Калина Н. Ф. Основы психотерапии. К. 1998.
46. Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием. М. 2007.
47. Караяни А.И. Слухи как средство информационно-психологического противодействия. Психологический журнал, Том 24, № 6, 2003.
48. Карвасарский В. Д. Медицинская психология. Л. 1982

49. Карвасарский Б. Д. Психотерапия. М. 1985.
50. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб. 1998
51. Кашкин В.Б. Введение в теорию коммуникации: Учеб. пособие. Воронеж. 2000.
52. Каландаров К.Х. Управление общественным сознанием. М. 1998.
53. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. М. 1989.
54. Кандыба В.М. Криминальный гипноз. В 2 Т. СПб. 2001.
55. Кандыба В.М. Основы гипнологии. В 3 Т. СПб. 1999.
56. Кандыба В. М. Психическая саморегуляция. СПб. 2001.
57. Кон И.С. Социологическая психология. М. 1999.
58. Корконосенко С.Г. Теория и практика средств массовой коммуникации. СПб. 1999
59. Крысько В. Г. Секреты психологической войны. Мн. 1999.
60. Крысько В.Г. Социальная психология: Курс лекций. СПб. 2007.
61. Кроль В.М. Психология и педагогика. М. 2004.
62. Куттер П.. Современный психоанализ. СПб. 1997.
63. Куликов В. Психология внушения. Иваново. 1978.
64. Лайнбарджер П. Психологическая война. М. Воениздат. 1962.
65. Лебон Г.. Психология народов и масс. СПб. 1996.
66. Ленин В.И. Полн. собр. соч. в 55 Т. М. 1958.
67. Лейбин В.М. Фрейд, психоанализ и современная западная философия. М. 1990.
68. Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. СПб. 2001.
69. Лейбин В.М. Психоанализ и философия неопрейдизма. М. 1977.
70. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М. 2000
71. Литвиненко А.В. Специальные информационные операции и пропагандистские кампании. Киев. 2000
72. Лобзин В. С, Решетников М. М. Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей. Л. 1986.
73. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. СПб. 2006.
74. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М. 1973.
75. Макаренко А. С. Педагогическая поэма. 2003.
76. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. 1999.
77. Маркс К. и Энгельс Ф. Полное собрание сочинений. М. 1960.
78. Медведев В. А. Сны о России. Психоанализ российской действительности и русской судьбы. В 2 Т. СПб. 2004.
79. Мессинг В. О самом себе. М. 1965.

80. Московичи С. Век толп: Исторический трактат по психологии масс. М 1996.
81. Мышляев С.Ю. Гипноз. Нижний Новгород. 1993.
82. Московичи. Век толп. Исторический трактат по психологии масс. М.1996.
83. Назаретян А.П.. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Лекции по социальной и политической психологии. СПб. 2003.
84. Немов Р. С., Алтунина И. Р. Социальная психология: Учебное пособие СПб. 2008.
85. Ортега-и-Гассет Х. Избранные труды. М. 2000
86. Ольшанский Д.В. Психология масс. М. 2001
87. Ольшанский Д.В. Лидеры массы. Политическая психология. М. 2002.
88. Павлов И. П. Избранные работы по физиологии высшей нервной деятельности. М. 1950.
89. Панарин И.Н. Официальный сайт. <http://www.panarin.com/>
90. Паулсен Т.Б. Харизматическая пропаганда как инструмент манипулирования обществом. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата филологических наук. Москва. 2002.
91. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.1992
92. Проект Россия. В 2 Т. М. 2006, 2007.
93. Почепцов Г. Г. Как "переключают" народы. Психологические/ информационные операции как технологии воздействия на массовое сознание в XX веке. Киев. 1998
94. Психотерапия / Под. Ред. Б.Д.Карвасарского. СПб. 2000.
95. Платонов К.И. Гипноз и внушение. 1925.
96. Поршнева В. Ф. О начале человеческой истории. Проблемы палеопсихологии. М. 1974.
97. Психология и педагогика. Военная психология / Под ред. А.Г. Маклакова. СПб. 2005.
98. Райх В. Психология масс и фашизм. М. 2004
99. Райков В.Л. Гипнотическое состояние как форма психического отражения. 1982.
100. Райков В.Л. Психические резервы личности в гипнозе. 1970.
101. Ронин Р. Своя разведка. Мн.1998
102. Рожнов В. Е., Рожнова М. А. Гипноз от древности до наших дней. М. 1987.
103. Рощин С.К. Психология толпы: анализ прошлых исследований и проблемы сегодняшнего дня. Психологический журнал. Т. 11. № 5. 1990.
104. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 т. М. 1989.
105. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии.1999.
106. Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга. М. 2007.

107. Система средств массовой информации России. Учебное пособие для вузов. Под ред. Я.Н.Засурского. М. 2001.
108. Свядощ А.М. Неврозы. М. 1982.
109. Социальная психология / Отв. ред. А.Л.Журавлев. М. 2002.
110. Социальная психология. Краткий очерк. Под общ. ред. Предвечного Г. П. и Шерковина Ю. А. М., Политиздат. 1975.
111. Гард Г. Мнение и толпа // Психология толп. М. 1999.
112. Такман Б.У. Психология детства и педагогика. 2002.
113. Тарасов К.А. Насилие в фильмах: катарсис или мимесис? Российская наука: “Природой здесь нам суждено...” Под ред. акад. В. П. Скулачева; М. 2003.
114. Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ: В 2 т. М. 1996.
115. Шерковин Ю.А., Назаретян А.П. Слухи как социальное явление и как орудие психологической войны. Психологический журнал, том 5, № 5, 1984.
116. Шерток Л. Гипноз. М. 1992.
117. Федоров А. В. Критический анализ медиатекста, содержащего сцены насилия, на медиаобразовательных занятиях в студенческой аудитории (на примере фильма «Груз 200»). Журнал «Медиаобразование». Москва. 2007. № 4.
118. Федоров А.В. Права ребенка и проблема насилия на российском экране. Таганрог. 2004.
119. Фрейд З. Введение в психоанализ. СПб. 2003.
120. Фрейд З. Психоаналитические этюды. Мн. 2003.
121. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ. СПб. 2003.
122. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого Я // Фрейд З. Психоаналитические этюды. Мн. 2003.
123. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. СПб. 1997.
124. Фрейд З. Несколько замечаний по поводу понятия «бессознательное». Основные психологические теории в психоанализе. Мн. 2004.
125. Фрейд З. «Я» и «Оно»: Труды разных лет: В 2 т. Тбилиси. 1991.
126. Фрейд З. Художник и фантазирование. М. 1995.
127. Фрейд З. Толкование сновидений. М. 2007.
128. Фрейд З. Я и Оно. М. 1990.
129. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. М. 1999.

130. Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов. М. 2004.
131. Фортунатов А.Н. Проблемы истории телевидения: философский и культурологический подход. Курс лекций. Нижний Новгород. 2007.
132. Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. СПб. 2001.
133. Хорни К. Собрание сочинений: В 3 т. М. 1997.
134. Хевеши М.А. Толпа, массы, политика: Ист.-филос. очерк. М. 2001.
135. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования. М. 1966.
136. Ухтомский А. А. Избранные труды. Л. 1978.
137. Эриксон М. Гипноз: В 3 т. Харьков. 1994.
138. Эриксон Э. Г. Детство и общество. СПб. 2000.
139. Юнг К. Г. Сознание и бессознательное. СПб. 1997.
140. Юнг К. Г. Аналитическая психология. М. 1995.
141. Юнг К. Г. Архетип и символ. М. 1991.
142. Юнг К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления. Мн. 2003.
143. Юнг К. Г. Тевистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика. М.; Киев. 1998.
144. Ясперс К. Общая психопатология. М. 1997.
145. Ясперс К., Бодрийяр Ж. Призрак толпы. М. 2007

Сергей Зелинский

2014 год.

© С.А.Зелинский. Основы внушения и гипноза. Лекции.