

**С.А.Зелинский**

**Психологическое  
манипулирование с  
помощью внушения**

**2014**

## Оглавление

1. Теория психоаналитического манипулирования.....	4
2. Внушаемость и внушение.....	44
3. Манипулирование с помощью цыганского гипноза. ....	78
4. Методика запоминания информации. ....	151
5. Приемы аутотренинга.....	174
6. Список литературы. ....	177

С. А. Зелинский

Психологическое манипулирование с помощью внушения

© 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.

## Психоаналитическое манипулирование с помощью внушения.

### 1. Теория психоаналитического манипулирования.

*«К величайшим достижениям Фрейда я отношу то, что он со всей серьезностью относился к страдающим неврозами пациентам и вникал в их индивидуальные психологические особенности. У него достало мужества отбросить казуистику и тем самым вскрыть истинную психологию душевной болезни. Не ошибусь, если скажу, что он смотрел на болезнь глазами пациента, и это позволяло ему понять ее так глубоко, насколько было возможно».*

*К.Г.Юнг*

#### 1. Психоаналитическая теория Фрейда.

- теория классического психоанализа;
- социальный (прикладной) психоанализ.

#### 2. Массовая культура и социальная среда.

#### 3. Власть и властные отношения.

- теория классического психоанализа;

Рассмотрим психоаналитическую теорию Фрейда.

В модели психики по З.Фрейду выделяется роль трех важных структурных единиц: «Я», «Оно», и «Сверх-Я». Основой психоанализа является разделение психики на сознательное и бессознательное. Фрейд (2003) считал, что сознание в ряде случаев может отсутствовать, поэтому на первый план он выводит «Я», как обязательный компонент психики, к которому прикрепляется сознание, и от которого зависит контроль над различными процессами. От «Я» зависит разрядка раздражений во внешний мир. Кроме того, даже несмотря на то, что ночью «Я» засыпает, «Я» все равно продолжает оказывать свое влияние, участвуя в цензуре сновидений. «Я» участвует в процессах вытеснения, когда некоторые психические процессы исключаются как из сознания, так и из других видов действительности. Сопоставляя роль «Я» с «Оно», Фрейд предлагает красивую метафору, сравнивая «Я» с всадником, а «Оно» — с диким конем, которого всадник («Я»), стремится обуздать. «...разница в том, — пишет Фрейд<sup>1</sup>, — что всадник пытается сделать это

---

<sup>1</sup> Фрейд З. Толкование сновидений. Мн. 2003.

собственными силами, а «Я» — заимствованными. Если всадник не хочет расстаться с конем, то ему не остается ничего другого, как вести коня туда, куда конь хочет; так и «Я» превращает волю «Оно» в действие, как будто бы это была его собственная воля...» Еще одной ступенью психики является «Сверх-Я». «Сверх-Я» -- это цензура психики. Причиной возникновения «Сверх-Я» является идентификация мальчика с отцом. По Фрейду, мальчик испытывает любовь к матери и на его пути встает отец. Возникает Эдипов комплекс. Отец в данном случае более сильная фигура, поэтому чтобы победить его, мальчик должен сам стать таким же как его родитель, т.е. перед нами процесс идентификации. Идентификация с отцом принимает враждебную окраску, обращается в желание его устранить, чтобы занять его место у матери. С этого момента отношение к отцу амбивалентно. Таким образом, амбивалентная установка к отцу и стремление к матери являются для мальчика содержанием Эдипова комплекса. При разрушении Эдипова комплекса влияние матери на мальчика ослабевает. Возникает две возможные ситуации: или идентификация с матерью или усиление идентификации с отцом. В случае идентификации с отцом мальчик сохраняет нежное отношение к матери. Исчезновение Эдипова комплекса укрепляет мужественность в характере мальчика. Эдипова установка маленькой девочки аналогичным образом может закончиться усилением идентификации себя с матерью (или созданием такой идентификации), и это установит женственный характер ребенка.

Фрейд (2003) вводил понятия бисексуальности в соотношении с Эдиповым комплексом, отмечая бисексуальную природу мальчика, у которого одновременно присутствует и амбивалентная установка к отцу и стремление к матери и одновременно с этим возможна любовь к отцу и ревность к матери (как к жене отца). Фрейд считал, что у каждого человека и особенно у невротика существует Эдипов комплекс. При исчезновении с возрастом (после 5-7 лет) Эдипова комплекса возникает идентификация с отцом и идентификация с матерью, или идентификация с отцом удержит объект мальчика (мать) позитивного комплекса и одновременно объект-отца обратного комплекса; аналогичное явление имеет место при идентификации с матерью. Таким образом самым общим результатом сексуальной фазы, находящейся во власти Эдипова комплекса, является возникновение в «Я» связанных между собою идентификаций. Это изменение «Я» сохраняет свое особое положение, оно противостоит такому содержанию «Я» -- как «Сверх-Я». «Сверх-Я» включает в себя бессознательный запрет для мальчика: таким как отец он быть не имеет права. «Сверх-Я» возникло в результате вытеснения Эдипова комплекса. «Я» укрепились в результате вытеснения, заимствовав силу от отца. Таким образом «Сверх-Я» хранит характер отца, и чем сильнее был Эдипов комплекс, чем быстрее происходит его вытеснение, и тем строже будет цензура психики («Сверх-Я»), которая может проявляться как совесть или бессознательное чувство вины. Религия, мораль и социальное чувство — филогенетически приобретались в отцовском

комплексе; религия и моральное ограничение — путем преодоления Эдипова комплекса, а социальные чувства вышли из необходимости побороть соперничество, оставшееся между членами молодого поколения. «Сверх-Я» несет в себе роль родительского авторитета. Родительское влияние на ребенка основано на проявлениях знаков любви и угрозах наказаниями, которые доказывают ребенку утрату любви и сами по себе должны вызывать страх. Этот реальный страх является предшественником страха совести. Сверх-Я таким образом берет на себя роль родительской инстанции. Если родители придерживались строгого воспитания, то у ребенка развивается строгое «Сверх-Я», однако Фрейд (2003) отмечает, что «Сверх-Я» может быть таким же строгим, даже если воспитание было мягким и добрым. Если мальчик идентифицирует себя с отцом, то он хочет быть как отец; если он делает его объектом своего выбора, то он хочет обладать, владеть им; в первом случае его Я меняется по образу отца, во втором это не обязательно. С устранением Эдипова комплекса ребенок должен отказаться от излишней привязанности к родителям (объектам), а для компенсации этой утраты объектов в его «Я» усиливаются идентификации с родителями. Такие идентификации позднее часто повторяются в жизни ребенка. «Сверх-Я» частично теряет в силе, если удается не до конца преодолеть Эдипов комплекс. В процессе развития на силу «Сверх-Я» влияют также те лица, которые заместили родителей, т. е. воспитатели, учителя, т.п. «Сверх-Я», как мы заметили, представляет собой совесть, мораль, стремление к совершенствованию.

В.М.Лейбин (1990) приводит следующие теоретические постулаты понимания Фрейдом бессознательного: а) отождествление психики с сознанием нецелесообразно, ибо нарушает психическую непрерывность; б) допущение бессознательного необходимо потому, что деятельность сознания невозможно объяснить без признания психических процессов, отличных от сознательных; в) бессознательное — закономерная и неизбежная фаза процессов, лежащих в основе психической деятельности человека; г) ядро бессознательного составляют унаследованные психические образования; д) каждый психический акт начинается как бессознательный, он может таким и остаться или, развиваясь дальше, проникнуть в сознание в зависимости от того, наталкивается ли он на сопротивление или нет; е) бессознательное — особая психическая система со своим собственным способом выражения и свойственными ей механизмами функционирования; ж) бессознательные процессы не тождественны сознательным; з) законы бессознательной психической деятельности отличаются от законов, которым подчинена деятельность сознания; и) не следует отождествлять восприятие сознания с бессознательным психическим процессом, являющимся объектом этого сознания; к) ценность бессознательного как показателя особой психической системы больше, чем его значение как качественной категории; л) бессознательное познается как сознательное после его перевода в форму, доступную сознанию; м) некоторые из бессознательных состояний отличаются от сознательных только отсутствием сознательности; н)

противоположность сознательного и бессознательного не распространяется на влечения, т.к. объектом сознания может быть не влечение, а только представление, отражающее в сознании это влечение; о) особенные свойства бессознательного — первичный процесс, активность, отсутствие противоречий, протекание вне времени, замена внешней, физической реальности внутренней, психической реальностью.

Фрейд (2002) определяет два вида бессознательного, отличие между которыми заключается в том, что одно легко превращается в сознательное, а другое — с трудом или не превращается вовсе. Бессознательное, которое, являясь латентным, может стать сознательным, называют предсознательным. Тогда как другое, остается бессознательным. Таким образом появляется три термина: сознательный, предсознательный, и бессознательный. Причем термин предсознательный — тоже бессознателен. «Сверх-Я», «Я» и «Оно» составляют психический аппарат личности. «Оно» соответствует бессознательному и содержит инстинктивные влечения. Деятельность «Оно» направлена на обеспечение немедленной и свободной разрядки возбуждения. Эта часть психики управляется принципом удовольствия и функционирует в соответствии с первичными процессами. «Я» функционирует в соответствии с принципом реальности. «Я» имеет как сознательный, так и бессознательный аспекты. Сознательный аспект — Самость или «Я», а бессознательный аспект включает в себя механизмы психологической защиты. Главной функцией «Сверх-Я» является подавление инстинктов из «Оно». В жизни подобное проявляется как влияние на психику индивида совести. Действия, совершаемые индивидом вопреки велению совести способствуют развитию чувства вины, и приводят к возникновению потребности в наказании.

Важное значение для понимания бессознательного психики Фрейд (2003) уделяет исследованию сновидений. Сновидения он начинает исследовать методом свободных ассоциаций. Сновидения являются примером работы механизмов формирования невротических симптомов. Образы и сюжеты сновидений тесно связаны с детскими чувствами, такими как любовь к матери, соперничество с отцом, и т. п., вытесненными по завершении Эдипового комплекса но продолжающими оказывать влияние на жизнь человека в виде возникновения бессознательных желаний. Сновидение включает в себя: а) явное (манифестное) содержание, т. е. сновидение в том виде, как его переживают, рассказывают или помнят и б) скрытое (латентное) содержание, которое раскрывается путем интерпретации. Сновидения являются результатом исполнения желаний. Поэтому скрытое содержание сновидения — это желание, которое исполняется во сне. Фрейд вводит понятие «цензура психики» (психической инстанции, ответственной за недопущение в предсознание и сознание бессознательных желаний). В результате действия цензуры психики возникает деформация сновидений. Материалом сновидений выступают телесные раздражения (например, голод, жажда и т. п.), остатки дневных впечатлений (события предыдущего дня, прямо

или ассоциативно связанные с бессознательными желаниями, исполняемыми во сне) и давние воспоминания. Механизмами работы сновидений (как и формирования симптомов) являются конденсация, смещение, драматизация, символизация, интерпретация.

Конденсация (сгущение) — процесс, посредством которого два или более образа объединяются так, чтобы образовать составной образ, наделенный смыслом и энергией, полученными от обоих. Подобный процесс происходит по-разному. Например, из множества элементов сновидений сохраняется лишь один элемент (тема, персонаж и т. п.), многократно встречающийся в различных скрытых содержаниях; или различные элементы складываются во внутренне разнородную совокупность (например, персонаж, составленный из черт разных людей); иногда соединение различных образов может приводить к затушевыванию различий и усилению общих черт.

Смещение — процесс, посредством которого энергия перемещается с одного образа на другой. Так, например, в сновидениях один образ может символизировать другой.

Драматизация — процесс отбора и преобразования сновидных мыслей в зрительные образы. (Например, абстрактное понятие «унижение» может быть образно представлено как уменьшение в размерах или падение на нижнюю ступень лестницы.)

Символизация — процесс косвенного, образного представления бессознательного желания или конфликта за счет использования устойчивых отношений между символом и символизируемым бессознательным содержанием, наблюдаемых не только у отдельного человека, но и в самых различных областях (миф, религия, фольклор, язык и т. п.). Считается, что в сновидениях детей этот механизм используется реже, чем у взрослых, поскольку детские желания искажаются меньше или не искажаются совсем.

Интерпретация — процесс переделки сновидения с целью представить его в виде более или менее связного сценария. Этот процесс вступает в действие при обработке продуктов, полученных в результате действия других механизмов, и осуществляется в состоянии, близком к бодрствованию, особенно когда пациент рассказывает о своем сновидении.

Все эти процессы Фрейд назвал первичными процессами, противопоставив их вторичным процессам. В первичных процессах энергия свободно перемещается, при этом игнорируются законы пространства и времени, они управляются принципом удовольствия — т. е. принципом уменьшения неудовольствия от инстинктивного напряжения путем галлюцинаторного исполнения желания. Вторичные процессы подчиняются правилам формальной логики, используют связанную энергию и управляются принципом реальности — принципом уменьшения неудовольствия от инстинктивного напряжения путем адаптивного поведения. Фрейд расценивал первичные процессы как филогенетически и онтогенетически более ранние по сравнению с вторичными (с этим связана



и терминология) и считал их неотъемлемым свойством слабую адаптивность. По его мнению, развитие «Я» (Эго) вторично по отношению к вытеснению первичных процессов. Вторичные процессы развивались наравне и одновременно с «Я» (Эго) и с адаптацией к внешнему миру, а поэтому они теснейшим образом связаны с вербальным мышлением. Поэтому грезы, образная и творческая деятельность, а также эмоциональное мышление являются смешанными проявлениями обоих процессов. Говоря о содержании, функциях и механизмах сновидений, Фрейд различал сознание и бессознательное. Он писал: «Толкование сновидений — это королевская дорога к познанию бессознательной активности мозга». При этом понятие «бессознательное» Фрейд употреблял в нескольких значениях: во-первых, для обозначения совокупности содержаний, не присутствующих в актуальном поле сознания, во-вторых, как систему, состоящую из содержаний, не допущенных в предсознание и сознание в результате вытеснения. Представление о системах бессознательного, предсознания и сознания получило название первой топографической модели. Согласно этой модели, основные черты бессознательного сводятся к следующему:

1) содержания бессознательного являются репрезентаторами влечений, т. е. элементами или процессами, в которых выражаются влечения, эти содержания управляются особыми механизмами первичных процессов;

2) содержания бессознательного, сильно нагруженные энергией, стремятся вернуться в сознание и проявиться в поведении, однако они способны найти доступ к системе предсознание— сознание лишь в результате компромиссов (психических образований, представляющих обе стороны конфликта), будучи искаженными цензурой;

3) фиксации в бессознательное чаще всего подвергаются детские желания. (Л.Ф.Бурлачук, А.С.Кочарян, М.Е.Жидко, 2003.)

Предсознание содержит в себе материал, не входящий в актуальное поле сознания и поэтому являющийся бессознательным в первом значении этого понятия (например, неактуализированные знания и воспоминания). При этом он отличается от содержаний системы бессознательного тем, что остается доступным сознанию и управляется вторичным процессом. Кроме того, он отделен от бессознательного цензурой, которая допускает бессознательные содержания и процессы в предсознание лишь в преобразованном виде. Сознание (или система «восприятие—сознание») находится на периферии психического аппарата и принимает информацию одновременно из внешнего и внутреннего мира. В отличие от бессознательного и предсознания, — сознание не имеет никакой памяти, или, точнее, мнестические следы остаются в ней ненадолго (речь идет об оперативной памяти). С точки зрения экономического подхода сознание отличается тем, что располагает свободно перемещающейся энергией и может нагружать ею тот или иной элемент (механизм внимания). Кроме того, Фрейд считал, что сознание играет важную роль как в динамике

конфликтов (сознательное избегание неприятного и более тонкое регулирование принципа удовольствия), так и в динамике терапии (границы и функции осознания). Фрейд также предполагал, что между этими системами пролегают границы, которые при определенных условиях могут быть полупроницаемыми или полностью проницаемыми. Степень этой проницаемости определяется цензурой, определенным образом трансформирующей динамический материал. Заметим, что топографическая модель вполне согласуется с современными данными психологии памяти и восприятия (Лурия, Выготский, Немов, Бурлачук, Кочарян, Жидко и др.), а также с моделью реактивного возбуждения в теории научения и поведенческой терапии.

Фрейд считал что влечения (инстинкты) имеют: биологический источник, запас энергии этого источника, цель (т. е. осуществляют специфические для данного влечения действия, ведущие к его удовлетворению и к разрядке заключенной в нем энергии), объект (в отношении которого эта цель может быть достигнута). В случае если влечение не переносилось на объект, то это может привести к фрустрации влечения и к страданию (в данном случае страдание — как увеличение психического напряжения вследствие не удовлетворении влечения). Страдание в свою очередь ведет или к стремлению к достижению разрядки, или к включению защитных механизмов психики.

Фрейд описал четыре формы трансформации влечения: а) обращение в свою противоположность (замена активной роли на пассивную); б) поворот против себя (использование себя в качестве инстинктивного объекта); в) вытеснение; г) сублимация (психическая энергия проецируется в социально активный труд).

Фрейд установил, что:

1. Сексуальная жизнь начинается не с наступлением половой зрелости, а вскоре после рождения.

2. Необходимо четко различать понятия «сексуальное» и «половое». Первое понятие значительно шире и включает в себя многие проявления, не имеющие ничего общего с гениталиями.

3. Сексуальная жизнь включает в себя функцию получения удовольствия от различных зон тела — функцию, которая впоследствии была использована в целях воспроизводства. Однако две эти функции редко совпадают полностью.

Фрейд выделял ряд последовательных либидных стадий и фаз, сфокусированных на различных участках тела (эрогенных зонах), через которые проходит индивид, начиная с младенчества. Начало сексуальной жизни характеризуется двумя фазами, отличающимися ролью, которую играют эрогенные зоны (доминирующая или недоминирующая). Первая, или прегенитальная, фаза сексуального развития представляет собой динамический процесс, кульминационный момент которого приходится на конец пятого года жизни. Затем следует

латентный период, после чего с момента возрождения сексуального импульса в период половой зрелости начинается вторая, или генитальная, фаза. В прегенитальной фазе выделяют три отдельные стадии сексуального формирования (до— или преэдиповы), через которые индивиды обоих полов проходят одинаково. (Л.Ф.Бурлачук, А.С.Кочарян, М.Е.Жидко, 2003.)

Первая стадия — оральная. Она связана со ртом как с первичным органом удовольствия, через который младенец осуществляет контакт со своим первым объектом желания — материнской грудью. Когда грудь отнимается или является недоступной, он прибегает к заменителям (например, соска, палец, и т.п.) Этот интерес к области рта, никогда полностью не исчезающий, замечен в удовольствии, которое взрослые получают при курении, еде, поцелуях и оральных формах секса. Оральная стадия, в свою очередь, иногда подразделяется на два этапа. Ранний оральный этап этой стадии развития проявляется сразу после рождения и перед тем, как младенец получил грудь, так как сосательные движения наблюдаются еще до подлинного сосания. С прорезыванием первых зубов младенец начинает вести себя более активно, вступая в орально-садистический этап.

Оральную стадию сменяет анальная стадия. Анально-садистический этап этой стадии заключается в появлении импульса к господству, укреплении мускулатуры тела и усилении контроля над сфинктерами. Анальная стадия развития связана также с тем, что эрогенная слизистая мембрана ануса проявляет себя как орган, характеризующийся пассивной сексуальной целью. Из-за этого агрессивное первоначальное выталкивание сменяется удержанием. С этой стадией связаны такие черты характера, как аккуратность, бережливость и упрямство.

В случае наступления фаллической стадии сексуальный интерес смещается на генитальный аппарат (фаллос). В этот период начинает доставлять удовольствие детская мастурбация. На Эдиповом этапе наступает высшая точка инфантильной сексуальности. Преодоление данного этапа необходимо для нормального развития, потому как бессознательная фиксация на эдиповых тенденциях является типичной для невротиков.

На ранних стадиях развития маленький мальчик идентифицирует себя с отцом в проявлении отношений к матери. Позже (в течение фаллической стадии) интерес к матери усиливается и у ребенка появляется желание избавиться от отца и занять его место рядом с матерью. Кастрационная тревога заставляет мальчика отказаться от инцестуозных желаний и подавлять их. Разрешение Эдипова комплекса для мальчика подразумевает отказ от его влечения к матери, что может вести к идентификации с матерью или к усилению идентификации с отцом. Ситуация Эдипа часто усложняется в связи с наличием у ребенка бисексуальной склонности. Так, вместо привязанности к матери и двойственного отношения к отцу может иметь место любовь к родителю того же пола и ревнивая ненависть к родителю противоположного пола или смесь привязанности и двойственного отношения к каждому из родителей.

Не вдаваясь в тонкости психоанализа (психоанализ требует более тщательного изучения), заметим, что в середине прошлого века Эрик Эриксон переформулировал стадии психосексуального развития в соответствии с межличностными и внутриспсихическими задачами, которые ребенок решает в каждом периоде. Одним из дополнений Эриксона к теории Фрейда стало изменение названий ранних этапов. Так, Эриксон понимал оральную стадию как состояние полной зависимости, во время которой формируется базовое доверие (или его отсутствие) — специфический результат удовлетворения или неудовлетворения оральной потребности. Анальная стадия рассматривалась им как стадия достижения автономии (или, в случае неправильного воспитания, стыдливости и нерешительности). На фаллической стадии, по мнению Э.Эриксона, происходит развитие чувства базовой эффективности и чувства удовлетворенности от идентификации с объектами любви. Эриксон также разбил ранние фазы на подфазы (орально-инкорпоративная, орально-экспульсивная; анально-инкорпоративная, анально-экспульсивная и т. п.). Гарри Салливан, занимавшийся групповым лечением психотических расстройств, предложил теорию стадий развития, которая подчеркивала коммуникативные достижения (например, речь или игру), а не удовлетворение влечений. Еще одним шагом к психоаналитическому осмыслению развития личности стали работы Маргарет Малер, посвященные динамике взаимоотношений матери и ребенка. Малер предполагала, что нормальное развитие начинается с нормальной аутистической фазы, когда младенец проводит большую часть своего времени преимущественно сосредоточенный на своих внутренних ощущениях, а не на стимулах внешнего мира. Такой ребенок начинает получать удовольствие от внешних стимулов (исходящих от матери), при этом находясь в иллюзии, что он и мать — единое целое. Кроме того, для такого состояния характерна иллюзия всемогущества, ощущение, что весь окружающий мир находится в полной гармонии с желаниями ребенка. Мать произвольно поддерживает эти иллюзии, эмпатически угадывая нужды ребенка. Однако уже на этой фазе младенец может напрягать свое тело в ответ на раздражающие стимулы или неприятные ощущения от слияния с телом матери, что является первыми попытками отделиться и обрести собственную независимость. В фазе сепарации ребенок начинает исследовать мир вокруг себя, постепенно отстраняясь от матери и сравнивая окружающие объекты и людей с ней. Здесь впервые появляется сепарационная тревога — состояние пониженного настроения, возникающее вследствие разлуки с матерью. В случае если мать испытывает тревожные или амбивалентные чувства в связи с отделением ребенка, она может преждевременно прерывать исследовательскую деятельность малыша и вселять в него свою тревогу. На субфазе практики ребенок переживает восторг от свободного освоения мира, забывая о присутствии матери. На субфазе повторного сближения ребенок снова начинает остро осознавать свою потребность в матери, в ее эмоциональной поддержке и практической помощи. В это время ребенок переживает

определенный кризис, который хорошо иллюстрируется разными играми, связанными с убеганием-преследованием: вырываясь и убегая, ребенок внезапно ощущает свою независимость и в то же время может тут же обрести единство, будучи пойманным. В фазе консолидации ребенок разрешает этот кризис путем выработки у себя внутреннего образа матери, который сохраняется даже тогда, когда ее нет рядом. Несмотря на то, что теорию Малер обычно относят к теориям объектных отношений, в этой теории явно проявляется влияние модели профессора Фрейда. По мнению Л.Ф.Бурлачука и др. (2003), постфрейдовские разработки теории стадий развития личности дали возможность оперировать не только гипотезами о том, что кто-либо слишком рано или слишком поздно был оторван от груди или слишком грубо приучен к горшку, но и появилась возможность говорить о том, что затруднения пациентов отражают семейные процессы, которые осложнили им доступ к чувству безопасности, автономии или удовлетворенности своей идентификацией (согласно трактовке Эриксона), или в предпубертальный период у них не было близкого друга (точка зрения Салливана), или же госпитализация матери в то время, когда им исполнилось два года, разрушила процесс воссоединения, присущий этому возрасту и необходимый для оптимальной сепарации (в соответствии с гипотезами Малер).

Возвращаясь к теории З.Фрейда, обратим внимание, что в течение определенного периода ряд лучших учеников Фрейда создали свои научные школы-направления в психотерапии, и фактически отошли от своего учителя (А.Адлер, К.Г.Юнг, В.Штекель, Ш.Ференци, О.Ранк, В.Райх и др.). После Первой мировой войны Фрейд вводит понятие первичного нарциссизма — любви к себе на ранней стадии развития, когда либидо ребенка полностью обращено на себя и которая предшествует любви к другим, и вторичного нарциссизма — любви к себе, являющейся результатом изъятия либидо из объекта и обращения его вновь на Эго. Кроме того Фрейд ввел понятие влечение к смерти (танатос), объясняя агрессивные и самодеструктивные тенденции индивида через влечение к смерти. Также Фрейд говорил о том, что принцип удовольствия ограничивается не только принципом реальности, но и потребностью в повторении. По Фрейду, влечение к смерти противостоит влечению к жизни (Эросу). Этим противостоянием объясняются состояния грусти и меланхолии, суицид, несчастные случаи, вредные привычки, преступления, совершаемые с бессознательным стремлением быть уличенным, а также такие сексуальные перверсии, как садизм и мазохизм. Влечение к смерти вызвало протест у ряда ученых прошлого, искренне заблуждавшихся по поводу существования того, свидетелями чего мы являемся до сих пор, наблюдая влечение к смерти у многих индивидов, бессознательно испытывавших, например, чувство вины, и проявляющих вследствие этого свои деструктивные наклонности.

-- социальный (прикладной) психоанализ.

К концу жизни З.Фрейд стал рассматривать разработанную им теорию психоанализа почти исключительно в приложении к разрешению социальных вопросов общества, все больше предостерегая от использования ее только в качестве клинического применения. Заметим, что здесь учитель был не услышан своими учениками, подавляющее большинство которых фокусировало свое внимание именно в сфере т.н. классического, лечебного, психоанализа. Поэтому следует говорить что еще при жизни Фрейда психоанализ разделился на клинический (лечебный) и прикладной. В последнем варианте рассматривались варианты применения теории психоанализа в политике, литературе, и т.п.; при этом основное применения прикладной психоанализ нашел все-таки именно в факторе манипулирования, активно представленного в жизни индивидов в обществе.

Рассматривая прикладные аспекты психоаналитической теории, следует говорить о том, что любая жизнедеятельность индивида – есть проекция бессознательного психики на окружающий мир. При этом вполне логично предположить, что бессознательное фактически формирует окружающий мир. Визуальные, аудиальные, кинестетические контакты человека с окружающей средой приводят к тому, что информация, полученная с помощью подобных контактов, непременно откладывается в подсознание, а уже после начинает оказывать свое воздействие на сознание. При этом заметим, что определенная часть информации уже находится в бессознательном изначально. В этом случае мы говорим о коллективном бессознательном.

На любого человека общество оказывает воздействие, выражающееся в необходимости придерживаться определенных правил и норм поведения, принятых в обществе. Фрейд прослеживал пути возникновения подобных правил и норм исходя из архаичных времен, времен существования первобытного человека. Как известно, в общем и целом психика современного человека в своих глубинных основах почти ничем отличается от психики первобытного человека. А наиболее заметная схожесть проявляется именно в соблюдении современным человеком норм поведения, сформированные в свод законов и являющиеся следствием развития цивилизации (развития в обществе культуры). Как наиболее явное доказательство схожести психики – повеление современного индивида при его попадании в толпу или нахождения в измененном состоянии сознания (алкогольное опьянение, и т.п.). В обычном состоянии психика современного человека контролируется сознанием. Но если подобный контроль ослабевает – то наружу прорывается все то, что таится в подсознании, и что сдерживается такой критичной инстанцией, как цензурой психики, роль которой выполняет Сверх-Я (это и совесть, и социальная ответственность, и человечность, и т.п.)

По Фрейду, психика представлена тремя составляющими структурного единства: сознанием (Я), бессознательным (Оно), и неким барьером, возникающим на пути между сознанием и

подсознанием (бессознательным), которое может заключать в себя в т.ч. и любое критическое осмысления индивида какой-либо информации (Сверх-Я). С помощью цензуры, психика оценивает ту или иную информацию получаемую из внешнего мира (посредством визуальной, кинестетической, аудиальной репрезентативных или двух сигнальных систем). В результате этого часть информации проходит в сознание, а часть откладывается в подсознание. Фрейд ввел также понятие «предсознание», обозначая им ту особенность, что не сразу информация, которую пропустила цензура психики проходит в сознание, а сначала задерживается в предсознании (своего рода «прихожей»), чтобы уже позже – или перейти в сознание («гостиная»), или оказаться вытесненной в бессознательное («спальня»). Важной особенностью в противостоянии сознательного и бессознательного психики является то обстоятельство, что бессознательное характеризуется отсутствием противоречий. Логика сознания не терпит противоречий, и если они обнаруживаются в мыслях или действиях человека, то в лучшем случае это может расцениваться как недоразумение, а в худшем – как болезнь. Противоречия существуют лишь в сознании и для сознания.

Затрагивая вопрос психоаналитического подхода в исследовании общества, следует остановиться на пути сдерживания низменных (архаичных) инстинктов в психике индивида, выделив роль цензуры психики. Цензура психики или Сверх-Я – формируется в завершении Эдипового комплекса, и представляет собой ничто иное как совесть, формируемую в результате строгостей родителей или опекунов, воспитателей. То есть другими словами, все те нормы, запреты, системы ценностей, которые озвучивали или демонстрировали родители в воспитательных целях – и формируют таким образом Сверх-Я, служа своеобразным воспитательным барьером на пути постижения индивидом внешнего мира через информацию, проходящую посредством коммуникативных связей от какого-либо источника (предмета окружающей среды) до его модуляции в психике. Причем здесь необходимо напомнить, что любая информация, получаемая из внешнего мира, в итоге оказывает воздействие на человека в плане программирования его на совершение тех или иных действий, являющихся, в свою очередь, следствием возникновения у него тех или иных мыслей. При этом мысли в данном случае будут являться трансформацией полученной из внешнего мира информации. В данном случае мы говорим именно о трансформации, потому как информация, поступающая в подсознание, переводится в итоге в сознание (т.е. закладывает алгоритм последующих действий в поведении такого индивида, т.н. паттерны поведения) не в чистом виде. Такая информация смешивается с уже имеющейся в подсознании информацией, т.е. с информацией, полученной как в процессе жизненного опыта самого индивида, так и в результате филогенетического наполнения.

В процессе жизнедеятельности большинству индивидов удается сдерживать первобытные инстинкты (сохранившиеся в психике в латентной форме) с помощью Сверх-Я, которая, как располагается на пути информации, поступающей как из внешнего мира, так и на пути того содержания бессознательного, которое делает периодические попытки пробиться в сознание, и таким образом обрести «легальность» собственного существования. При этом одной из возможностей подобного «перехода» является снижение барьера критичности психики, что становится возможным, например, при нахождении индивида в т.н. измененных состояниях сознания (ИСС).

Когда психика переходит в ИСС? Например в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, в минуту усталости, в стрессовых состояниях, во время внутреннего расстройств, вызванного, например, переключением внимания на какой-либо посторонний объект, и т.п. трансовых и полутрансовых состояниях. В этом случае заметно ослабевает контроль Сверх-Я, т.е. пропускная способность цензуры психики.

Действительно, Сверх-Я (Альтер-Эго) все время находится словно бы между двух огней. С одной стороны, это сознание, Я (Эго), стремящееся акцентировать собственное влияние на контакты индивида с социумом. С другой, это бессознательное, Оно (Ид), которое хорошо зная свою силу, играет с сознанием, периодически предпринимая массированные атаки на Сверх-Я, с целью ослабления контроля психики, и увеличения пропускной способности информации, базирующейся доселе в бессознательном. Притом что по численному превосходству (по объему и количеству информации) бессознательное на много опережает сознание, и потому имеет возможности предпринимать неисчислимое количество атак, в надежде что когда-либо контроль ослабнет, и цензура пропустит информацию из бессознательного. (Вернее, как мы заметили, пропустит корреляты информации хранившейся в бессознательном, потому что любая информация там смешивается порой невообразимым образом, так что требуется исключительно серьезная аналитическая работа, чтобы разгадать механизмы соединения в одно целое различной информации, хранившейся в подсознании. Отчасти методом, позволяющим разгадать скрывающиеся в подсознании тайны, является метод «свободных ассоциаций» К.Г.Юнга, или весь метод психоанализа Фрейда.)

Рассматривая психоаналитический подход в анализе культуры, заметим, что по мнению Фрейда культура несет в себе тревожность и нервот для индивида, так как вынуждено загоняет его в рамки цивилизации. Фрейд отмечал, что цель жизни задана удовольствием. Мы уже говорили о том, что психика современного человека мало чем отличается от психики человека первобытного, и наиболее яркое различие как раз заключается в том, что все то, что у первобытного индивида было представлено в сознании, современный, цивилизованный и культурный человек, вынужден



скрывать в бессознательном (подсознании). Все же ужасы и низменные желания, которыми активно жил первобытный человек, современный индивид способен проявлять лишь в измененных состояниях сознания. И это наиболее явно прослеживается, например, в войнах (с их кровавыми драмами в разыгрываемых жестокостях по отношению к мирному населению захваченных стран: убийства, пытки, изнасилования), в рядах футбольных фанатов, в толпах, штурмующих дворцы правительства во время стихийных шествий и демонстраций, и т.п. Или проявляется в результате погружения в ИСС после употребления алкоголя и наркотиков. Фрейд (2003) обращал внимание, что то, что называется счастьем, проистекает из внезапного удовлетворения достигшей высокого уровня напряжения потребности. Любое постоянство и длительность ситуации, страстно желательной с точки зрения принципа удовольствия, вызывает лишь чувство равнодушного довольства. Психика устроена таким образом, что способна наслаждаться лишь при наличии контраста. Иное с испытанием несчастья. С трех сторон психике угрожают страдания: со стороны тела, приговоренного к упадку и разложению, предупредительными сигналами которых являются боль и страх. Со стороны внешнего мира. И со стороны наших отношений с другими людьми.

Поэтому мы должны говорить о том, что принцип удовольствия под влиянием жизненных обстоятельств преобразуется в принцип реальности. Задача избавления от страдания и недопущения страдания, вытесняет принцип удовольствия, т.е. – удовлетворение низменных желаний. При этом можно или сознательно контролировать проявление подобных желаний или же также сознательно уходить от мира, например, в монастырь. И в том и в другом случае это сознательный уход от реальности проявления тайных желаний, которые современный человек вытесняет в бессознательное, и сдерживает там с помощью барьера психики, воздвигаемого между сознанием и бессознательным. Но существует еще и бессознательный уход от проблем окружающего мира (психические заболевания). А среди полусознательных, можно назвать наркотики и алкоголь. Это тоже своего рода бегство от реальности с целью «общения» с собственным бессознательным. Но это опасный путь, фактически путь в никуда. (Любопытная деталь: премьер-министр Англии и нобелевский лауреат по литературе У.Черчилль до конца жизни выпивал по бутылке «виски» каждый день, а З.Фрейд 20 лет подряд употреблял кокаин и до конца жизни выкуривал каждый день больше 20 сигар; и тот и другой прожили больше 80 лет).

В вопросе невротического влияния культуры на психику, мы должны заметить, что необходимость сдерживать низменные позы бессознательного в иных случаях приводят к развитию симптоматики невротических заболеваний. Причем иной раз человек может и не погружаться полностью в болезнь, а находится, например, в пограничном состоянии. И таких людей на самом деле очень-очень много. Наиболее частым проявлением симптоматики пограничных заболеваний вследствие отказа от удовлетворения бессознательных желаний является

чувство вины. Фрейд (1992) писал, что существуют два источника чувства вины: страх перед авторитетом отца (Эдипов комплекс) и страх перед «Сверх-Я». Причем даже при самом мягком воспитании у ребенка может развиваться суровая совесть. Совесть – это одна из структур Сверх-Я, и действует как цензор, отсеивая поступающую в сознание информацию. Чувство вины, «Сверх-Я», это контроль за взаимоотношениями стремлений «Я» и требований «Сверх-Я». Лежащий в основе этого отношения страх перед критической инстанцией, потребность в наказании – это проявление инстинкта «Я», сделавшегося мазохистским под влиянием садистического «Сверх-Я». Иначе говоря, «Я» употребляет часть имеющегося у него внутреннего деструктивного влечения для установления связи со «Сверх-Я». При этом в обычном состоянии сознания чувство вины оказывается ощутимо (осознано) сознанием. Тогда как при неврозе (например, невроз навязчивых состояний) чувство вины навязывается сознанию. Тогда как в проявлении иных неврозов можно говорить и о бессознательном чувстве вины. «...культура есть нечто навязанное противящемуся большинству меньшинством, которое ухитрилось завладеть средствами власти и насилия»,--писал проф. З.Фрейд<sup>2</sup>.--...всякая культура вынуждена строиться на принуждении и запрете влечений; ...у всех людей имеют место деструктивные, то есть антиобщественные и антикультурные, тенденции...». Всякая культура, замечал Фрейд (2003), покоится на принуждении к труду и на отказе от влечений. А это в итоге вызывает сопротивление со стороны психики индивида. Фрейд отмечает, что значительное число людей повинуются культурным запретам лишь под давлением внешнего принуждения (когда нарушение запрета грозит наказанием). «Бесконечно многие культурные люди,--пишет Фрейд (2003),-- ...не отказывают себе в удовлетворении своей алчности, своей агрессивности, своих сексуальных страстей, не упускают случая навредить другим ложью, обманом, клеветой, если могут при этом остаться безнаказанными, и это продолжается без изменения на протяжении многих культурных эпох».

Фрейд обращает внимание, что деструктивные желания возможно реализовывать в творчестве. При этом на пути удовлетворения влечений в обычной жизни становится, по мнению Фрейда, религия. «В чем заключена особая ценность религиозных представлений?—задается вопросом Фрейд<sup>3</sup>.—Мы говорили о враждебности к культуре, следствии гнета этой последней, требуемого ею отказа от влечений. Если вообразить, что ее запреты сняты и что отныне всякий вправе избирать своим сексуальным объектом любую женщину, какая ему нравится, вправе убить любого, кто соперничает с ним за женщину или вообще встает на его пути, может взять у другого что угодно из его имущества, не спрашивая разрешения,— какая красота, какой вереницей удовлетворении стала бы тогда жизнь! Правда, мы сразу натываемся на следующее затруднение.

---

<sup>2</sup> Фрейд З. Психоаналитические этюды. Мн. 2003.

<sup>3</sup> Там же.

Каждый другой имеет в точности те же желания... По существу, только один-единственный человек может поэтому стать безгранично счастливым за счет снятия всех культурных ограничений — тиран, диктатор, захвативший в свои руки все средства власти; и даже он имеет все основания желать, чтобы другие соблюдали по крайней мере одну культурную заповедь: не убивай».

При этом, в случае избавления от культурных запретов, единственной участью человека окажется природное состояние. В этом случае природа не требовала бы ограничения влечений и дала бы свободу действий, однако в таком случае природа губит человечество. Как раз по случаю удовлетворения человеком любых влечений. Как раз из-за этих опасностей, которыми грозит природа, люди объединились и создали культуру. И тогда уже главная задача культуры, отмечает Фрейд, защита от природы. При этом, по мнению Фрейда, любая религия это иллюзия, потому что нет доказательств религии, есть только вера в них. При этом религия способна сдерживать асоциальные влечения индивида. «Когда культура выставила требование не убивать соседа, которого ты ненавидишь, который стоит на твоём пути и имуществу которого ты завидуешь, то это было сделано явно в интересах человеческого общежития, на иных условиях невозможного,-- замечает Фрейд<sup>4</sup>.—В самом деле, убийца навлек бы на себя месть близких убитого и глухую зависть остальных, ощущающих не менее сильную внутреннюю склонность к подобному насильственному деянию. Он поэтому недолго бы наслаждался своей мезтью или награбленным добром, имея все шансы самому быть убитым. Даже если бы незаурядная сила и осторожность оградили его от одиночных противников, он неизбежно потерпел бы поражение от союза слабейших. Если бы такой союз не сформировался, убийство продолжалось бы без конца, и в конце концов люди взаимно истребили бы друг друга... Одинаковая для всех небезопасность жизни сплачивает людей в общество, которое запрещает убийство отдельному индивиду и удерживает за собой право совместного убийства всякого, кто переступит через запрет. Так со временем возникают юстиция и система наказаний».

Достаточно важная позиция в вопросе психоаналитического понимания общества принадлежит Карен Хорни. К.Хорни (1997) находила схожие причины в развитии невроза у разных индивидов (несмотря на то, что у каждого по своему сформировано личное бессознательное); и при этом оказывалось, что схожими с невротическими конфликтами подвержен и человек в результате влияния на него культуры. До исследований Карен Хорни была распространена точка зрения Зигмунда Фрейда, рассматривавшего культуру как продукт биологических влечений, которые вытесняются или сублимируются, и в результате против них выстраиваются реактивные образования. Чем полнее вытеснение этих влечений, тем выше культурное развитие. Так как способность к сублимации ограничена и так как интенсивное вытеснение влечений может

---

<sup>4</sup> Там же.

привести к неврозу, развитие цивилизации неизбежно должно вызывать усиление неврозов. То есть неврозы являются той ценой, которую приходится платить человечеству за культурное развитие. Хорни же прослеживала связь не между долей вытеснения и объемом культуры (как у Фрейда), а между характером индивидуальных конфликтов и характером трудностей, порождаемых культурой. Говоря о культуре и неврозе, Хорни (1997) отмечала, что культура основывается на принципе индивидуального соперничества. Отдельному человеку приходится бороться с другими представителями той же группы, приходится брать верх над ними и нередко «отталкивать» в сторону. Превосходство одного означает неудачу для другого. Психологическим результатом такой ситуации является враждебная напряженность между людьми. Каждый представляет собой реального или потенциального соперника для другого. Эта ситуация вполне очевидна для членов одной профессиональной группы, независимо от стремлений быть справедливым или от попыток замаскировать соперничество вежливым обращением. Соперничеством и сопутствовавшей ей враждебностью проникнуты все человеческие отношения. Соревновательность является одним из господствующих факторов в социальных отношениях. Соперничество присутствует в отношениях как мужчин с мужчинами, так и женщин с женщинами. Соперничество между отцом и сыном, матерью и дочерью, одним и другим ребенком не является общим человеческим феноменом, но является реакцией на культурно обусловленные воздействия. Фрейд открыл роль соперничества в семье, что нашло свое выражение в понятии Эдипова комплекса и в других гипотезах. Однако соперничество само по себе не является биологически обусловленным, а является результатом данных культурных условий и, более того, не только семейная ситуация порождает соперничество, но оно стимулируется начиная с колыбели и вплоть до могилы. При этом враждебное напряжение между людьми приводит к постоянному порождению страха – страха потенциальной враждебности со стороны других, усиленного страхом мести за собственную враждебность. Другим важным источником страха у человека является перспектива неудачи. Страх неудачи вполне реален и потому, что шансы потерпеть неудачу намного больше шансов достичь успеха, и потому, что неудачи в обществе, основанном на соперничестве, влекут за собой реальную фрустрацию потребностей. Они означают потерю престижа и все виды эмоциональных переживаний неудачи. Рассматривая успех, Хорни (1997) отмечает, что успех оказывает воздействие на чувство самоуважения индивида. При этом успех зависит от многих факторов, не поддающихся управлению: случайных обстоятельств, чьей-то недобросовестности и т.п. «Тем не менее под давлением существующей идеологии даже абсолютно нормальный человек считает, что его значимость напрямую связана с успехом, сопутствующим ему. Нет надобности говорить о том, что это создает шаткую основу для самоуважения»,--замечает К.Хорни<sup>5</sup>. К тому же и соперничество и

---

<sup>5</sup> Хорни К. Собрание сочинений: В 3 т. М. 1997.

сопутствующие ему враждебные отношения между людьми, страхи, сниженное самоуважение – в психологическом плане приводят к тому, что человек чувствует себя изолированным. Даже когда у него много друзей, эмоционально он все же изолирован. Эмоциональную изоляцию выносить трудно любому человеку, однако она становится бедствием, если совпадает с мрачными предчувствиями и опасениями на свой счет. Именно такая ситуация вызывает у современного человека потребность в любви и привязанности как своего рода лекарстве. Получение любви и расположения способствует тому, что у него ослабевает чувство изолированности, угрозы враждебного отношения и растет уверенность в себе. Так как это соответствует жизненно важной потребности, роль любви переоценивается в нашей культуре. Она становится призрачной мечтой – подобно успеху, – несущей с собой иллюзию того, что является решением всех проблем. Любовь сама по себе не иллюзия, несмотря на то, что в нашей культуре она чаще всего служит ширмой для удовлетворения желаний, не имеющих с ней ничего общего; но она превращается в иллюзию, так как мы ждем от нее намного больше того, что она в состоянии дать. И идеологический упор, который мы делаем на любовь, служит сокрытию тех факторов, которые порождают нашу чрезмерную в ней потребность. Отсюда человек стоит перед дилеммой, суть которой в огромной потребности в любви и привязанности, с одной стороны, и трудности ее достижения – с другой. Такая ситуация служит развитию неврозов. Те же самые культурные факторы, которые влияют на нормального человека и которые приводят к колеблющемуся самоуважению, потенциальной враждебной напряженности, тяжелым предчувствиям, соперничеству, порождающему страх и враждебность, усиливают потребность в приносящих удовлетворение личных отношениях, – те же факторы воздействуют на невротика в большей степени. Те же самые результаты оказываются гораздо более глубокими, приводя к краху чувства собственного достоинства, разрушительным стремлениям, тревожности, усилению соперничества, порождающему тревожность и деструктивные импульсы, и к обостренной потребности в любви и привязанности.

Хорни (1997) обращает внимание, что культуре и в основе типичных невротических конфликтов возможны следующие противоречия:

1) Противоречие между соперничеством и успехом, с одной стороны, и человечностью – с другой.

В этом случае наблюдается явный парадокс, так как для того чтобы чего-то достигнуть в жизни необходимо быть уверенным и напористым (а значит сметать других со своего пути, т.е. быть агрессивным), а с другой стороны, следование христианским позициям предполагает смирения и уступчивость. Для разрешения такого противоречия есть лишь два варианта: всерьез следовать одному из этих стремлений и отказаться от другого или серьезно воспринимать оба этих стремления и в результате испытывать серьезные внутренние запреты в отношении того и другого.

2) Противоречие между стимуляцией потребностей индивида и фактическими препятствиями на пути их удовлетворения.

Потребности постоянно стимулируются такими средствами, как реклама. Однако для огромного большинства реальное осуществление этих потребностей жестко ограничено. Психологическое следствие для человека состоит в постоянном разрыве между желаниями и их осуществлением.

3) Противоречие между утверждаемой свободой человека и всеми его фактическими ограничениями.

Общество говорит индивиду, что он свободен, независим, может строить свою жизнь в соответствии со своей свободной волей. В действительности для большинства все эти возможности ограничены. В итоге человек колеблется между ощущением безграничной власти в определении собственной судьбы и ощущением полнейшей беспомощности.

Эти противоречия, заложенные в культуре, замечает К.Хорни (1997), представляют собой те же конфликты, которые невротик отчаянно пытается примирить: склонность к агрессивности и тенденцию уступать; чрезмерные притязания и страх никогда ничего не получить; стремление к самовозвеличиванию и ощущение личной беспомощности. Отличие от нормы имеет чисто количественный характер. В то время как нормальный человек способен преодолевать трудности без ущерба для своей личности, у невротика все конфликты усиливаются до такой степени, что делают какое-либо удовлетворительное решение невозможным. При этом невротиком может стать такой человек, который пережил обусловленные культурой трудности в обостренной форме, преломив их главным образом через сферу детских переживаний, и вследствие этого оказался неспособен их разрешить или разрешил их ценой большого ущерба для своей личности.

-- массовая культура и социальная среда.

Рассмотрим вопрос массовой культуры на примере песенного творчества.

Анализ каждого направления музыки потребовал бы отдельного исследования, поэтому мы остановимся на самых популярных жанрах: поп-музыке и шансону.

Говоря о шансоне, заметим, что в нашей стране он последовательно прошел стадии блатной песни и городского романса, в наше время остановившись на наименовании шансон, или как его еще называют, русский шансон. Причем более правильной все-таки говорить о блатной песне, но новое название (шансон) на удивление прижилось в постперестроечные времена (особенно среди молодежи, падкой на навязываемые ей штампы).

Жанр блатной песни во все времена в России (где сидел, охранял, или был связан с пеницитарной системой через родственников или знакомых чуть ли не каждый второй, а то и каждый житель страны) была достаточно популярна. В последнее время этот жанр также уверенно держит лидерство, имея своих постоянных слушателей, и можно говорить что лагерная лирика по-прежнему остается привлекательной почти половине слушателей страны. Секретов несколько. Здесь следует говорить и о т.н. блатной романтике, которая была весьма популярна в советские времена, а в постперестроечные времена сменилась романтикой бандитизма. В новое тысячелетие Россия также перешла с лидирующим количеством сериалов и фильмов «про бандитов», традиционной любовью представителя массовой культуры к детективам, как и вообще к легкому жанру, в избытке представленному на книжных полках магазинов России. Еще одним аспектом подобной привлекательности является желание слушателей внутренне приобщиться к сильному духом герою. Заметим, правда, что в последнее время т.н. блатную песню наводнили авторы, безуспешно пытающиеся затмить славу таких классических блатных сочинений, как песни «Ванинский порт», «По тундре, по железной дороге», «Шел «Столыпин» по центральной ветке...», «Поседевшая любовь моя...», «Голуби летят над нашей зоной», «Таганка», и многие другие, а также хоть как-то приблизиться к необычайно популярным в свое время блатным песням раннего В.С.Высоцкого («В тот вечер я не пил, не пел...», «Татуировка», «Банька по-белому», «Песня про Уголовный кодекс», «Красное, зеленое...», «Весна еще в начале...» и мн. других) и А.Я.Розенбаума («От звонка до звонка», «Гоп-стоп», «Заходите к нам на огонек», «Извозчик» и др.) Однако мы должны заметить, что по настоящему серьезное исследование жанра блатной песни должно быть в рамках отдельного исследования, посвященного именно этому жанру; тогда как мы лишь набрасываем контуры, рассматривая блатную песню именно в вопросе манипулятивного влияния (хотя и здесь тема слишком серьезна, и даже схематические наброски могут вылиться в отдельные тома). При этом вопрос народной любви к блатной песни действительно интересен еще и потому, что любовь и манипуляция находятся на одной параллели, простираясь в единой плоскости восприятия индивидом действительности, и проекции его бессознательного на эту действительность. Песенный жанр оказывает мощное манипулятивное воздействие, закладывая установки в подсознание и моделируя поведение, а значит и оказывая влияние на жизненный путь индивида в целом, и на выбор какого-то отдельного отрезка этого пути в частности. Если человек не только слушает, но и запоминает слова, а после произносит их как бы про себя (например, напевая понравившийся куплет), это значит что таким образом происходит психокодирование наподобие аутотренинга или гипноза. Кроме того подобное кодирование усиливается с помощью эмоций (понаравившиеся песни вызывают эмоции), и установки прочно закладываются в подсознании механизмы последующих действий такого человека.

Как мы заметили, любовь и манипулирование схожи. И схожи они в том плане, что сначала и в одном и в другом случае наблюдается достижение результата со стороны манипулятора путем провоцирования невроза у манипулируемого, а потом предлагается некий универсальный рецепт-действие (принятие соответствующих условий-установок), после включения в жизнь которого наступает стойкое улучшение внутреннего состояния индивида, а значит вызванные ранние зависимости проходят. Но весь вопрос в том, что проходят они в результате подчинения индивида, в отношении которого были проведены акты манипулятивного воздействия с использованием соответствующих приемов и методов, в результате которых такой индивид и пошел на уступки манипуляторам. И пусть он в ряде случаев не понимает что это так. На самом деле манипуляция осуществилась.

Рассматривая популярную музыку как способ (или результат) манипуляции, мы должны говорить о том, что в большинстве случаев от индивида мало что зависит, и его психика оказывается бессильной перед сочетанием слов, наложенных на музыкальную основу. Этот симбиоз действует наверняка, безошибочно подчиняя психику. Причем, при объединении в массы (например на концертах), эффект подобного воздействия многократно усиливается. Происходит подобное по ряду причин, начиная от того что при нахождении в массах, как замечал Лебон (1996), в психике исчезает какая-либо сознательность, а значит «...каковы бы ни были индивиды, составляющие ее, каков бы ни был их образ жизни, занятия, их характер или ум, одного их превращения в толпу достаточно для того, чтобы у них образовался род коллективной души, заставляющей их чувствовать, думать и действовать совершенно иначе, чем думал бы, действовал и чувствовал каждый из них в отдельности». В.М.Бехтерев (1994), исследуя вопрос манипуляций в массах, обращал внимание на взаимовнушение, которое производится отдельными индивидами друг на друга и которое поднимает чувство восторга и упоения в них до необычайного напряжения, не достигаемого при иных условиях по одиночке. В действиях человека в толпе Лебон (1996) отмечал ряд свойств, которыми люди оказывались подвержены, выявляя что индивид в толпе приобретает сознание непреодолимой силы, и это сознание позволяет ему поддаваться таким инстинктам, которым он никогда не дает волю, когда бывает один. В толпе заразительно всякое чувство, всякое действие, и притом в такой степени, что индивид очень легко приносит в жертву свои личные интересы интересу коллективному. Третья причина -- это исключительная восприимчивость к внушению при нахождении в толпе, и через время находящийся в толпе индивид впадает в состояние, схожее с гипнотическим. Сознательная личность исчезает, так же как воля и рассудок, и все чувства и мысли направляются волей гипнотизера. Подобным «гипнотизером», заметим, на концерте выступает исполнитель песен, который подчиняет себе слушателей. Причем в данном случае не важно где происходит концерт, на площади или в



концертном зале. И в том и в другом случае толпа реагирует одинаково, подчиняясь единому порыву. Подобный эффект наблюдался на митингах во времена Октябрьской Революции, когда толпы рабочих и крестьян, слушая вождей партии большевиков, готовы были отдать жизнь за услышанные идеи.

Следует заметить, что современная массовая культура направлена на формирование соответствующих установок в массах. В этом направлении активно работают идеологи, с каждым разом все охотней выбрасывая на рынок художественную макулатуру, которую жадно разбирают массы, удовлетворяющие посредством изучения жизни звезд (желтая пресса) и просмотра судеб других семей (сериалы) подсознательный голод по самосовершенствованию; а вместе с тем и временно избавляясь от невротических зависимостей путем приобщения посредством просмотра кинофильмов и телепередач соответствующей направленности к иной жизни, в которую большая часть из них никогда не попадет, но подсознательно мечта о другой жизни действует позитивно на психику масс, и у таких индивидов объединенных в массу – наступает временное улучшение состояния. А к тому времени когда потребуются «новая доза» -- они вновь купят желтую прессу, пиратский диск с кинофильмами, или книгу сомнительного литературного содержания, но простую и удобную в употреблении. Да и не массы в большей мере виноваты, а власть, которая целенаправленно отучало население России думать, а заодно подготавливало платформу для заброски продукции иностранных производителей.

Буржуазное общество создало целую промышленность масс-культуры, отмечает С.Г.Кара-Мурза (2005). Обладая высокими техническими возможностями, она выносит на рынок очень соблазнительный продукт, идеологическое содержание которого целенаправленно принижает человека, делает его мышление инфантильным и сильно повышает восприимчивость к внушению. Лебон писал, что для образования толпы не нужен непосредственный физический контакт между отдельными индивидами. Именно это мы наблюдаем сейчас, когда население, подверженное постоянному воздействию масс-культуры и телевидения, превращается в огромную виртуальную толпу. Такая толпа располагается в своих квартирах у телевизоров. Мы видим целенаправленные действия власти по превращению народа в толпу - через изменение типа школы, ослабление традиций и осмеяние авторитетов, воздействие рекламы, телевидения и массовой культуры, разжигание несбыточных притязаний и пропаганду безответственности.

Массовая культура отучает людей думать, формируя общество «простых» людей, реагирующих на штампы и стереотипы. Кроме того, в создании, например, кинофильмов, помимо сценаристов, режиссеров и т.п., важное место играют специалисты по манипулированию сознанием. В ведении таких специалистов находится задача воздействия на подсознание масс с целью провоцирования базовых инстинктов (страх, секс, проч.) и задействования архетипов

коллективного бессознательного психики (жажда мщения, торжество справедливости, противостояние добра и зла, проч.). Человек, посмотревший, например, фильм, никогда не сможет пересказать «вшитые» в него мысли, обращают внимание авторы «Проекта Россия» (2007). Спросите его, о чем фильм, и он начнет пересказывать сюжетную линию, игру актеров, запомнившиеся эпизоды, спецэффекты и прочее. Самой мысли он никогда не увидит, это дело специалистов. Главная мысль в такой продукции ориентирована не на сознание, а на подсознание. Мысль как бы разбросана по всему фильму в никак не связанных друг с другом деталях. И эти детали, попав в подсознание, объединяются в целое. Это образует точку отсчета, которую человек никогда не осмыслит, но всегда отталкивается от нее, принимая решение. Сказанное в полной мере относится не только к потребителям данной продукции, но и к создателям. Они переносят свои подсознательные установки в свое произведение, никогда четко не понимая этого момента. Они просто публику привлекают. Какой глубинный эффект окажет то или иное привлечение, они не знают. Просто привлекают и все. В итоге оболванивание народа происходит за счет народа. Люди, придя в кино за удовольствием, как бы отключаются от действительности. Они сидят в состоянии отрешенности и получают удовольствие. А в это время им в сознание закачивают установки. При этом создатели фильма получают прибыль, делают новый фильм, еще более привлекательный, и снова продают его. В итоге с каждой новой порцией отравы народ глупеет все больше, понимает все меньше и покупает оглуляющую продукцию все чаще. Технология достаточно проста. Посредством сюжета, спецэффектов, игры актеров и прочего основную мысль упаковывают в привлекательный «фантик». Упаковка призвана соблазнить человека. Основная мысль вшита между строк, вплетена в поведение героя, в сюжет, а общую атмосферу произведения. Зрители никогда не догадаются, что их не развлекают, им дают модель поведения, преподносят образцы для подражания, формируют взгляд на мир. Сама по себе такая технология подачи информации нормальная. Люди никогда не составляют мнения по фундаментальным вопросам. Им всегда дают это в готовом виде. Базовые вещи нельзя объяснить с позиции логики. Самое глубокое внушение — когда человек вообще не думает. Вот почему так важно ввести человека в состояние эмоций. Пока он сидит с широко открытыми глазами (и ртом), он ничего не соображает. Он весь в виртуальной реальности. Логическая проверка информации в таком состоянии невозможна. Человек в этот момент абсолютно беззащитен. Ему можно записать на подкорку любую мысль, любую установку. Наличие установок человек никогда не осознает. Но именно они лежат в основе всех его поступков. И при этом, заметим, манипуляторы играют на желании индивида к совершенствованию. Ведь что такое получение информации посредством телевидения? Если брать научные (или как минимум — научно-популярные) передачи — то, благодаря просмотру телетрансляции, возможно запомнить заметно больше информации. Здесь как бы на руку играют различные факторы (музыка за кадром,

речь ведущего передачи, зрительные образы посредством движущихся картинок-кадров, и проч.), которые, складываясь – способствуют лучшему запоминанию. Запоминание в этом случае достигается за счет того, что цензура психики не в состоянии анализировать поток информации, наступающий со всех сторон (через визуальную – зрительную, и аудиальную – звуковую, системы). Кроме того, как известно, частично информация пересекается с уже имеющейся информацией в подсознании индивида (масс), поэтому уже можно говорить и о том, что информация, получаемая в процессе телетрансляции вступает в коррелят с сформированными ранее установками или архетипами бессознательного психики индивида (масс), и таким образом часть получаемой информации проходит сразу в сознание, часть позже (т.к. всего через 20-30 минут просмотра телепередачи барьер на пути потока информации – цензура психики – отключается); кроме этого важно помнить, что вообще вся информация, которую индивид получает с внешнего мира, откладывается в бессознательном психики (подсознании). И уже только вопрос – когда подобная информация перейдет в сознание. Причем что такая информация перешла из подсознания можно заметить только в результате анализа. Это нелегко, но возможно; стоит только проанализировать ту информацию, которую индивид получил за предыдущее время. Речь о сроках в этом случае не идет; информация из подсознания может всплыть и на следующий день, и через 50 лет. Важно то, что абсолютно все, что проходит перед индивидом (на что он обращает свой взор, или слышит) – в той или иной мере оказывает в итоге воздействие на его жизнь, на поступки, совершаемые в этой жизни. И огромную роль в приобщении индивида и масс к подобным установкам манипуляторов играет массовая культура, посредством которой целенаправленно и методично обрабатывается практически каждый член общества, которому просто иной раз не оставляют шанса выбора. Тем более что «простого» человека воюют профессора манипуляций, стоящие на службе владельцев капитала и власти.

Социальная среда оказывает главенствующее положение на формирование бессознательного психики индивида, и, как следствие, на манипуляции сознанием индивида и масс. Мы уже говорили что главенствующим в таком манипулировании является воздействие на подсознание (бессознательное психики). В результате образования в коре головного мозга доминанты (очагового возбуждения) формируются установки в подсознании и паттерны поведения в бессознательном. Далее – подсознание начнет влиять на сознание, т.к. сознание в данном случае имеет соподчиненную функцию. Главенствующую роль в психике человека играет подсознание. В подсознании (бессознательном) зарождаются все мысли, поступки, желания индивида, которые в последующем переходят в сознание, а значит уже так или иначе отражают след индивида в окружающем мире. Окружающий мир состоит из социальной среды. Социальная среда представляет некий срез общественной жизни индивида, заключающейся во взаимодействии

индивида с различными социальными институтами. Под социальными институтами помимо прочего мы будем понимать возможности формирования личности индивида путем непосредственного взаимодействия личности с социумом. Социум в данном случае – есть совокупность факторов, окружающих индивида при его контактах с внешней средой, т. е. соотношение внутреннего мира индивида – с миром внешним. И тогда уже, как раз в социальной среде «доформируется» то, что получил индивид от рождения. Причем фактор наследственности, заметим, играет важную роль. Следует говорить, что генетическая информация по большинству показателей оказывает значительно большее влияние, чем такой индивид получит в процессе социализации. Рожденный аристократом, даже находясь в несколько иных социальных условиях, будет иметь иные привычки и манеры поведения, чем окружающие. Хотя и после длительного времени все же может измениться, приняв условия окружающей его обыденности с ее низменными инстинктами, закрепляемыми массовой культурой. Но при первой же возможности генетическая составляющая перевесит. Т.е. следует говорить, что элитарность, заложенная от рождения, оказывает на психику такое же воздействие, как и рабоче-крестьянское происхождение. В какой-то мере и от того и от другого можно избавиться; но это не будет окончательным избавлением, т.к. подобное находится в подсознании, и при первой возможности проявится. Лебон в книге «Психология народов и масс», писал: «Наши сознательные поступки вытекают из субстрата бессознательного, создаваемого в особенности влияниями наследственности. В этом субстрате заключается бесчисленные наследственные остатки, составляющие собственно душу расы. Кроме открыто признаваемых нами причин, руководящих нашими действиями, существуют еще тайные причины, в которых мы не признаемся, но за этими тайными причинами есть еще более тайные, потому что они неизвестны нам самим. Большинство наших ежедневных действий вызывается скрытыми двигателями, ускользающими от нашего наблюдения. Элементы бессознательного, образующие душу расы, именно и являются причиной сходства индивидов этой расы, отличающихся друг от друга главным образом элементами сознательного, - тем, что составляет плод воспитания или же результат исключительной наследственности»<sup>6</sup>.

Рассматривая вопрос влияния социальной среды на формирование бессознательного и последующие манипуляции, мы должны говорить о том, что социальная среда в ряде случаев как ничто другое оказывает влияние на характер поведения индивида, формируя те установки и паттерны поведения, которые в последующем будут влиять как на жизнь самого индивида, так и на его взаимосвязь с микросоциумом<sup>7</sup>. Не только любой поступок, но и любая мысль зависит от бессознательного психики. Поэтому прослеживается явная связь между накоплением информации в

---

<sup>6</sup> Лебон Г. Психология народов и масс. СПб.1996.

<sup>7</sup> Микросоциум -- взаимоотношения индивида с теми людьми и предметами, которые его окружают в процессе жизнедеятельности.

бессознательном и социальной средой, формирующей индивида. Мало кто, находясь в социуме, может сознательно выйти за его границы, и строить жизнь не обращая внимание на остальных членов общества; разве что только маргинально настроенные граждане, бомжи, психически больные люди, сектанты, экстремисты и прочие отщепенцы. Им все равно что о них подумают и что с ними будет дальше. Основная же категория индивидов, проживающих в обществе, вынуждена подчиняться законам такого общества, бессознательно понимая, что иначе попросту не выжить. Таким образом современный человек вынужден подстраиваться под существующие нормы поведения и задаваемые обществом законы. Соблюдение этих законов продиктовано условием существования индивида в обществе, и с правилами поведения он просто обязан считаться, если не хочет этим обществом быть отвергнутым. Поэтому тот или иной индивид (уже как бы вынужденно) должен играть соответствующую роль, необходимую, заметим, для элементарного выживания. Мы не говорим, что каждый член общества изначально готов обманывать, но для элементарного выживания следует подстраиваться не под свои внутренние желания, а под необходимость следовать общепризнанным жизненным ориентирам; и уже под них подводить жизненные обстоятельства, вынуждающие его использовать те или иные поступки, дабы не прослыть изгоем в обществе. При этом заметим, что яд маргинальности действует как наркотик: его легко принять, но практически невозможно избавиться от зависимости.

О роли социальной среды в вопросе формирования бессознательного психики и последующего воздействия бессознательного (подсознания) на сознание удачно подмечают авторы «Проекта Россия»<sup>8</sup>: «Не только книги и фильмы формируют наше миропонимание. Этим занимаются эстрада, мода и прочее. Множество областей, не считающихся источниками информации, на самом деле несут огромный информационный поток. На подсознание помимо нашей воли воздействует не только прямая реклама, но и любое изображение, звук и даже дизайн. Вы заходите в магазин одежды, меряете, выбираете. Ни о какой политике, идеологии и мировоззрении думать не думаете. Но ваше сознание получает информацию от формы, дизайна, рисунков, цвета, этикеток и прочее, и ваше мировоззрение формируется. Вы заходите в столовую, кафе, ресторан и любое иное заведение общепита. В формировании вашего подсознания участвуют дизайн заведения, музыка, видеоряд и прочее. Вы идете по улице, и архитектура зданий несет определенную информацию. Дизайн предметов, от ручки до автомобиля, несет информацию, формирующую ваше подсознание. Кажется, это такой бред! При чем тут ручки с дизайном, если человек на это и внимания-то не обращает. Оказывается, очень даже при чем. Сознание личности формируется исключительно благодаря информации, получаемой из внешней среды. Сам в себе человек никакой информации образовать не может. Отсюда такая страсть людей к подражанию.

---

<sup>8</sup> Проект Россия. Книга вторая. М. 2007. С. 178-179.

Если человека с детства поместить в информационный вакуум, человека не будет. Будет просто растение, туловище человека, в котором нет личности. Чтобы сформировалась личность, необходимо поступление информации извне. Какая информация будет поступать, такая личность будет формироваться».

Таким образом мы можем заключить, что социальная среда, являющаяся частью того общества, в котором пребывает все время индивид, оказывает на него мощнейшее манипулятивное воздействие, вынуждая в большинстве случаев совершать поступки, на которые сам по себе он может никогда бы не решился. Но противиться этому человек не может. Над ним довлеет как бессознательное, сформированное в результате проживания в социуме, так и манипуляторы, воздействующие на его подсознание в своих корыстных целях. Какие это цели? Обогащение и власть. А массы в большинстве случаев всегда подвержены и легко поддаются манипуляциям над ними. Тем более на манипуляции со стороны власти, использующей соответствующие методики для формирования нужной идеологии, необходимой для удовлетворения собственных желаний еще большего обогащения и стяжательства.

-- власть и властные отношения.

Манипулирование активно проявляется в теме власти и властных отношениях.

Типология лидеров определяется по предпочитаемому ими стилю лидерства. Существуют различные типы руководителей – авторитарный, демократический, либеральный, бюрократический, лидер мнений, номинальный, харизматический, и проч. Традиционно принято различать три основных стиля лидерства, используемого в управлении другими людьми: авторитарный, демократический и либеральный. В последнее время стали различать еще такие стили лидерства, как комбинированный и гибкий. Кратко рассмотрим перечисленные стили управления.

1) авторитарный – лидер, для которого характерны следующие особенности поведения по отношению к подчиненным: властность, стремление единолично принимать решения, навязывать другим свое мнение; игнорирование других как личностей, избегать личных взаимоотношений с зависимыми людьми, использовать приказы и подчинения -- как основные методы работы.

2) демократический лидер – преобладание уважение к подчиненным, признание права других на свое мнение, общение с подчиненными как с равными, обращение к другим – с просьбами и советами, а не с приказами и распоряжениями.

3) либеральный – тип лидерства, когда руководитель предоставляет подчиненным полную свободу действий, когда наблюдается отсутствие любого контроля, когда подчиненные наделяются полномочиями и принятиями любых решений (вплоть до снятия лидерства лидера).

4) бюрократический – предпочтение отдается формально-бюрократическим методам руководства, т.е. власть и авторитет поддерживается бюрократическими методами.

5) лидер мнений – человек, к мнению которого больше всего прислушиваются остальные.

6) номинальный лидер – человек, который возглавляет группу лишь формально, но к его мнению не прислушиваются. Вместо него группой или руководит другой, или не руководит никто.

7) лидер, ориентированный на людей – лидер, для которого главным в деятельности является благополучие составляющих группу людей.

8) лидер, ориентированный на работу – лидер, для которого главным в руководстве группой является решение стоящей перед группой задачи.

9) харизматический лидер – лидер, наделенный от природы лидерскими качествами.

10) ситуационный лидер – лидер, становящийся таковым на время, в зависимости от сложившихся обстоятельств.

Комбинированный лидер – лидер, использующий в руководстве группой элементы трех основных стилей лидерства (авторитарный, демократический, либеральный).

Гибкий лидер – лидер, использующий комбинацию трех основных стилей руководства, но все время – в зависимости от обстоятельств – преобладает какой-то один.

Обратим внимание, что власть над другими людьми всегда завораживает обладателя подобной власти. Потому по все времена люди будут делать все, чтобы достигнуть власти. Любой формы и степени власти. Что такое власть? Власть предполагает наделенность определенными полномочиями. Власть -- это прежде всего ответственность. Ответственность перед другими индивидами. При этом следует обратить внимание, что индивиды, над которыми будут распространяться властные полномочия, всегда представляют из себя некую массу (группу, толпу, сообщество, собрание, и проч.) При этом каждый из представителей подобной группы (массы) наделен своими мелкими полномочиями (простиравшимися в специфике адаптации такого индивида к социуму). А значит вполне вероятно, что в собрании таких индивидов на каком-то этапе запустится процесс критического отношения к обладателю власти. При этом заметим, что любую власть всегда критикуют. Поэтому со стороны представителей власти происходит своеобразный отсев. И остаются как раз те, кто не только готов принять на себя какие-либо властные полномочия, но и готов принять всю форму обладания власти, т.е. власти, со всеми вытекающими из этого обстоятельства как возможностями (плюсами), так и недостатками (минусами). И тут следует заметить, что само обладание властью если и необходимо многим, то выдержать подобное может не каждой. Как раз из-за наличия дополнительного рода обязанностей, которые всегда и незримо присутствуют в психике индивида после наделения его властными полномочиями. И при этом важно обратить внимание, что даже несмотря на то, что сама по себе

власть завораживает, нести подобное бремя может не каждый; еще и потому, что природе психики большинству индивидов свойственно подчинение. Что такое подчинение? Подчинение это избегание какого-либо угнетения психики. Вызывание в психике индивида и масс своего рода дискомфорта. А принятие на себя решений (что предполагает наличие или обладание властью) всегда несет на себе печать необходимости брать на себя различного рода обязательств, что в свою очередь предполагает – ответственность. Большинство индивидов стремятся уйти от какой-либо ответственности. Ответственность вызывает в их психике дискомфорт, который может вылиться в обострение симптоматики душевных заболеваний, и в первую очередь вызывает тревогу, обеспокоенность, иной раз чувство вины, то есть -- специфику симптоматики невроза. А значит для большинства индивидов наиболее предпочтительным (комфортным) является выполнение воли другого, чтобы не брать на себя какую-либо ответственность.

Что касается специфики самой власти, то тут следует обратить внимание, что проявление власти или подчинения начинается с первых лет жизни индивида. Ребенок подчиняется старшим, но может реализовать властные амбиции в общении со сверстниками. При этом периодически делает попытки достижения подобного результата и в общении с более старшими по возрасту индивидами, теми же родителями, воспитателями, учителями, и т.п.

Если проследить вопросы обладания властью, то следует заметить, что само проявление, наделенность властными полномочиями, может быть и в семье (одного члена семьи в отношении другого), и в общении с подругами-друзьями (сам факт подбора подруг и друзей уже иной раз говорит о том, что для тех, кто тот, наделен стремлением к власти, подбирает себе зависимых в отношении него подруг или друзей, и наоборот), или простирается в плоскости каких-либо иных форм межличностных взаимоотношений. При этом следует обратить внимание, что в рабочем или учебном коллективе используется несколько иная схема проявлений власти или подчинения. Тут, зачастую, начинает играть роль дополнительный фактор, выражающийся, например, в официальном наделенности какими-либо полномочиями (в рабочем коллективе, т.е. в коллективе между сотрудниками по работе), или фактор обладания большими знаниями, большей приспособляемостью к обучению, нахождение в исключительной роли вследствие обращения повышенного положительного внимания со стороны педагогов (в учебном коллективе: в школе, вузе, на курсах повышения квалификации, проч.)

Следует помнить, что власти хватит на всех; и это служит верным признаком возможности реализации властных полномочий всех желающих. Причем следует говорить не только о том, что властью обладают милиционеры, пожарники, врачи, продавцы, официанты и т.п. (властью на низшем уровне в иерархии социальных отношений, но властью, позволяющей им реализовать собственные властные амбиции), или прокуроры, министры, депутаты Госдумы и проч. (властью на



высшем уровне); причем отличие между низшим и высшим уровнем минимален, потому как следует в подобном случае говорить лишь о возможностях обладателя подобной власти, об уровне его размаха и душевных притязаний – кому-то достаточно стать бригадиром над несколькими рабочими, и он уже реализует свои властные желания в его представлении об этом, а кому-то мало и поста министра, чтобы в должной мере успокоиться, испытать собственное величие). Но и помимо такой формы власти, существует власть в рамках какой-либо одной группы, о своего рода наделенности временной власти. Например, при выполнении какого-либо задания, из нескольких человек, обладающим равным статусом, выделяется один, который как бы «за главного». Скажем, на выполнение задания по разноске праздничных подарков от магазина посылаются несколько посыльных, и одному из них говорится, что он «за старшего», потому что, например, дольше работает на этом предприятии, магазине. Подобное ничего не значит, не несет наделенность действительными властными полномочиями (которые в данном случае носят кратковременный характер), но как бы все довольны: одни – за то, что в случае чего – несут меньшую ответственность за произошедшее, другие – за то, что им предоставили временное право возвыситься над окружающими. Причем этого времени зачастую оказывается достаточно, чтобы реализовывать собственные властные амбиции. Вопрос размаха, как говорится. И при этом обратим внимание, что во все времена находились индивиды, которые стремились возвыситься над массами, бессознательно предполагая, что власть как таковая, приобщение к власти, способно увеличить фактор выживаемости. Ну и (или) теша свои самолюбивые амбиции (что тоже нельзя забывать; как и помнить тот факт, что для некоторых индивидов – власть, это спасение от симптоматики невроза).

Почему те, кто достигает власти, имеют возможности уберечь себя? Подобное бессознательно становится понятно, например, из истории. Даже если вспомним суд над вождями 3-го Рейха, офицерами гестапо, абвера и простыми солдатами, то большинство из оказавшихся в лагерях – были как раз простые солдаты Германии. Многим из вождей Рейха и более-менее значимым руководителям фашисткой Германией удалось или бежать, или же они получили минимальный тюремный срок, и вскоре вышли на свободу (например, как шеф политической разведки 3-го Рейха Вальтер Шелленберг, который в возрасте 26 лет возглавил политическую разведку фашисткой Германии, на Нюрнбергском процессе предстал лишь в роли свидетеля, в 1948 году был осужден на шесть лет, но через три года вышел на свободу, переехал сначала в Швейцарию а после в Италию, где получил контракт с издательством на свои мемуары). И при этом заметим еще раз, что как раз представители простого народа, представители массы зачастую подвержены различного рода негативным воздействиям. Ведь масса обезличена (в масштабе района, города, тем более страны мы не знаем имен представителей массы). Тогда как те, кто

выбивается наверх, находятся как бы «на слуху». Например, мы не знаем имен десятков тысяч людей, каждый год в рассвете лет погибающих в нашей стране в результате автокатастроф или нападений преступников, но хорошо знаем как зовут президента США, или звезд шоу-бизнеса.

К тому же массы как бы изначально формируются из простых людей. Те, кто ориентирован на достижение результата в жизни, старается не допустить своего поглощения массами. «Массы образуются в основном из представителей низших и части средних слоев населения, близких к низшим,--писал А.А.Зиновьев<sup>9</sup>.-- Представители высших и близких к ним средних слоев предпочитают быть вне масс».

Рассматривая природу лидерства, Д.В. Ольшанский (2002) приводит данные, полученные комплексным исследованием лидерского поведения в результате исследования, проведенного в прикладных целях по заказу госдепартамента США в 1979 году. Это исследование показало, что наиболее важные черты современного политического лидера — это неформализованные организаторские навыки, избегание бюрократических подходов, терпимость к фрустрации, прямота суждений, способность выслушать чужое мнение, энергичность, ресурс роста и юмор. При этом, как обращает внимание Ольшанский, ссылаясь на результаты исследований, наличие высоких интеллектуальных способностей лидерам не требовалось.

Д.В.Ольшанский (2002) выделяет семь основных подходов к проблеме лидерства.

- 1) Теории «героев» и «теории черт».
- 2) Теории среды.
- 3) Личностно-ситуационные теории.
- 4) Теории взаимодействия-ожидания.
- 5) «Гуманистические» теории лидерства.
- 6) Теории обмена.
- 7) Мотивационные теории лидерства.

Перечислим их в кратком варианте.

- 1) Теории «героев» и «теории черт».

Основные качества, которые инициируют сторонники подобной теории следующие:

-- сильное стремление к ответственности и завершению дела;

-- энергия и упорство в достижении цели, рискованность и оригинальность в решении

проблем;

-- инициативность;

-- самоуверенность;

---

<sup>9</sup>Зиновьев А. А. Собрание сочинений в 10 Т. М. 2000.

-- способность влиять на поведение окружающих, структурировать социальные взаимоотношения;

-- желание принять на себя все последствия действий и решений;

-- способность противостоять фрустрации и распаду группы.

## 2) Теории среды.

Подобная теория объясняет функцию лидерства средой обитания. Например, согласно Е.Богардусу, тип лидерства в группе зависит от природы группы и проблем, которые ей предстоит решать. В.Хоккинг считает, что лидерство — функция группы, которая передается лидеру, только когда группа желает следовать выдвинутой им программе. Х.Персон в связи с этим выдвигает две гипотезы: а) каждая ситуация определяет как качества лидера, так и самого лидера; б) качества индивида, которые определяются ситуацией как лидерские качества, являются результатом предыдущих лидерских ситуаций. Дж. Шнейдер приводит сведения, что количество генералов в Англии в разные времена было прямо пропорционально количеству военных конфликтов, в которых участвовала страна. А.Мэрфи делает вывод: ситуация вызывает лидера, который и должен стать инструментом разрешения проблемы.

## 3) Личностно-ситуационные теории.

Данная теория является неким симбиозом первых двух, и согласно различным исследователям (С. Казе, Р. Стогдилл, С. Шартл, Х. Герт, С. Миллз, и др.) рассматривает как психологические черты лидера, условия среды обитания, которая выдвинула подобного лидера, и, соответственно, сторонников лидера, той группой, которая его поддержала и готова ему подчиняться для выполнения совместных целей и задач.

## 4) Теории взаимодействия-ожидания.

Согласно данной теории (Дж. Хоманс, Дж. Хемфилд), теория лидерства должна рассматривать три основные переменные: действие, взаимодействие и настроения. Это предполагает, что усиление взаимодействия и участие в совместной деятельности связано с усилением чувства взаимной симпатии, а также с внесением большей определенности в групповые нормы. Лидер в этой теории определяется как, прежде всего, инициатор взаимодействия.

## 5) «Гуманистические» теории лидерства.

Данная теория на первый план выдвигает развитие организации. Согласно «гуманистической» теории лидерства, человек по своей природе изначально мотивирован на работу во взаимодействии с другими, а организация -- структурирована и контролируема. Отличительной чертой лидерства в данном случае будет являться модификация организации с целью обеспечения свободы индивидов для реализации их мотивационного потенциала и удовлетворения своих нужд — при одновременном достижении целей организации.

Ряд ученых (Д. Мак-Грегор, С. Аргирис, Р. Ликерт) указывали на конфликт между индивидом (лидером) и организацией, предполагая, что участников организации необходимо контролировать, мотивировать, и давать возможность реализации собственных амбиций, самореализовываться.

#### б) Теории обмена.

Представители данной теории (Дж.Хоманс, Дж.Марч, Х.Саймон, Х.Келли и др.) считают, что общественные отношения представляют собой форму особого обмена, в ходе которого члены группы вносят определенный не только реальный, производительный, но и сугубо психологический вклад, за что получают некий психологический «доход». Взаимодействие продолжается до тех пор, пока все участники находят такой обмен взаимовыгодным. Т.Джакобс сформулировал свой вариант теории обмена следующим образом: группа предоставляет лидеру статус и уважение в обмен на его необычные способности к достижению цели.

#### 7) Мотивационные теории лидерства.

Согласно этой теории, для лидерства важен мотив плюс возможность его реализации (так как мотив без возможности его реализации равен движению в никуда).

А. Маслоу считал, что «корни лидерства возникают в процессе трансформации человеческих желаний (мотивы, исходящие из чувств) в потребности, социальные стремления, коллективные ожидания и политические требования, т. е. в мотивы, зависящие от среды.

Кроме того, А. Маслоу выделял два типа властных потребностей:

- а) потребность в силе, достижениях, автономности и свободе; и
- б) потребность в доминировании, репутации, престиже, успехе, статусе и т. д.

#### Типологии лидерства.

Рассмотрим ранние типологии лидерства, которые впоследствии дали понимание современным теориям<sup>10</sup>.

Е.Богардус выделял четыре типа лидеров:

- Автократический (в сильной организации),
- Демократический (представитель интересов группы),
- Исполнительный (в состоянии выполнить какую-либо работу),
- Рефлексивно-интеллектуальный (неспособный руководить масштабной группой).

Ф. Бартлетт выделял три типа лидеров:

- Институциональный тип (лидер вследствие престижа занимаемой позиции);

---

<sup>10</sup> Ольшанский Д.В. Политико-психологическая типология лидерства. Политическая психология. М. 2002.

- Доминирующий (поддерживает свою позицию с помощью силы и влияния);
- Убеждающий (оказывает влияние на настроения подчиненных и побуждает их к действиям).

С.Кичело согласно своей теории выделял тип «лидера без офиса» и назвал его «пророком», полагая что «пророки выходят на авансцену истории в смутные времена и, вызывая поддержку ведомых, становятся символами инициированного ими самими движения».

Ф.Редл считал, что групповые процессы могут происходить только вокруг девяти типов личности («патриарх», «лидер», «тиран», «объект любви», «объект агрессии», «организатор», «искуситель», «герой» и «пример для подражания» (как позитивный, так и негативный).

Дж.Гетцель и Е.Губа выделяли три типа лидерства:

- «законодательное лидерство» (роли и ожидания определяют нормативные измерения деятельности в общественных системах);
- «идеографическое лидерство» (потребности и предрасположенности индивидов определяют личностные измерения групповой деятельности); и
- «синтетическое лидерство» (примиряющее конфликтующие стороны).

В. Белл, Р. Хилл и С. Миллз рассматривали четыре типа лидеров:

- «формальный» (на официальных постах);
- «известный» (считается что имеет влияние в обществе);
- «влиятельный» (реально оказывающий влияние); и
- «общественный» (активно участвует в самодеятельных организациях).

М. Конвей, рассматривая лидера в факторе феномена толпы, выделял три лидерские роли:

- «вожак толпы» (реальный вождь толпы, гипнотизирующий ее своей личностью);
- «представитель толпы» (выражает известные устоявшиеся «правильные» мнения народа);
- «толкователь мнений» (выражает скрытые страхи и переживания толпы).

Макс Вебер выделял три типа легитимности лидерства:

- «Легальная легитимность» (вера в право занимать лидером соответствующий руководящий пост; подобная вера базируется на бюрократических устоях общества, держится на страхе перед властью перед теми, кто назначил такого лидера на пост, и на тех атрибутах власти, которыми себя окружает такой лидер);
- «Традиционная легитимность» (например, власть монарха);
- «Харизматическая легитимность» (подчинение харизме<sup>11</sup> лидера и исключительному влиянию, оказываемому вследствие этого лидером на других индивидов).

<sup>11</sup> «Харизма (греч. karisma — «милость, благодать, божественный дар»), особое свойство, благодаря которому человека оценивают как одаренного особыми качествами и способного оказывать эффективное влияние на других. Понятие

Современные типологии лидерства.

В настоящее время выделяют следующие типологии лидерства<sup>12</sup>:

Западные:

- 1) Психопатологическая типология Г. Лассуэлла.
- 2) Типология политических лидеров Д. Рисмана.
- 3) Типология «макиавеллистской личности».
- 4) Типология президентов Дж. Барбера.
- 5) Типология Д. Варне.

Отечественные:

- 1) Психиатрический подход.
- 2) Клинико-психологический подход к типологии лидерства.
- 3) Тестологический подход.
- 4) Психо-семантический подход.
- 5) Соционический подход.

Кратко рассмотрим соответствующие типологии лидерства в обозначенной последовательности.

Западные.

- 1) Психопатологическая типология Г.Лассуэлла.

Г.Лассуэлл рассматривал роль становления лидеров в направлении движения бессознательных факторов поведения в критических ситуациях каждого из обозначенных им трех типов: «агитатора», «администратора», «теоретика».

-- «Агитатор».

Г.Лассуэлл считал, что с психоаналитической точки зрения подобный тип лидерства является нарциссическим (нарцисс, нарциссический – самовлюбленный). Функция подобных лидеров – убеждение общества в собственной позиции в отношении того или иного вопроса.

-- «Администратор».

---

«харизма» ведет свое начало из древнегреческой мифологии — означает притягивать к себе внимание. Хариты — древнегреческие богини красоты, грации и изящества. Термин впервые применен в социологических концепциях Э. Трельча и М. Вебера.

<sup>12</sup> Ольшанский Д.В. Политическая психология. М. 2002.

В отличие от «агитаторов», влияние подобного типа распространяется на конкретную целевую аудиторию. Внешне они хладнокровны и независимы.

-- «Теоретик».

Стремятся к абстракции, их привлекают больше идеи, чем сами действия (действия – как реальное воплощение идей). Это теоретики. Абстракции таким лидерам необходимы для отыгрывания собственных эмоциональных состояний. Обычно такие лидеры характеризуются высоким развитием интеллекта.

2) Типология политических лидеров Д.Рисмана.

По мнению Д.Рисмана характер определяется типом общества. Он выделял три типа характера-общества.

-- «Безразличный» (сознательно и бессознательно дистанцируется от руководства, не стремятся к абсолютной власти);

-- «Морализатор» (лидер, чрезмерно эмоционально реагирующий на какую-либо ситуацию, не сдерживающий себя в проявлении эмоций);

-- «Внутренний наблюдатель» (контролирующий эмоции человек, стремящийся войти в суть проблемы или вопроса, но не показывающий вида, если не может управлять какой-либо ситуацией, реалист).

3) Типология «макиавеллистской личности».

Выстроенная учеными Р. Кристи и Ф. Гайсом шкала «макиавеллистской личности» выделяющая два типа подобной личности с высоким (оказывает сопротивление социальному влиянию) и низким (восприимчив к социальному влиянию) МАК-коэффициентом.

4) Типология президентов Дж.Барбера.

Дж. Барбер рассмотрел типологию президентов США и выделял три типа индивидуального стиля лидерства: индивидуальный (привычный способ исполнения политической роли), взгляд на мир (та призма личностно-психологического восприятия действительности, через которую такой президент смотрит на мир), и характер (жизненная ориентация). Так же, согласно Дж. Барберу, на личность президента дополнительно влияют два аспекта политической ситуации: характер властных отношений (система власти) и так называемый «климат ожиданий» (основные нужды и требования граждан, обращенные к президенту). Дж. Барбер выделял три типа ожиданий:

а) Народ нуждается в уверенности, что все будет хорошо, и президент обо всем позаботится.

б) Народу нужно ощущение прогресса и динамики.

в) Народу необходима президентская легитимность.

Кроме того Дж. Барбер выделял четыре типа президентского характера:

-- Активный-позитивный тип (стремится к постоянному развитию, испытывает удовлетворение от работы, активно претворяет собственные решения в жизнь);

-- Активный-негативный тип (непостоянен и непоследователен, ищет спасения от внутреннего беспокойства и тревоги в чрезмерной работе, амбициозен и стремится к власти);

-- Пассивный-позитивный тип (низкая самооценка, стремление получить поддержку-одобрение у других, ложный – психологическо-вынужденный -- оптимизм);

-- Пассивный-негативный тип (характеризуется бегством от проблем, низкую самооценку компенсирует чувством долга, склонен к неопределенности, адаптирован к различным неполитическим ролям).

#### 5) Типология Д. Варне.

Д. Варне различал два типа взаимоотношений между лидерами и ведомыми: «трансформационное» и «трансдейственное».

«Трансформационное лидерство» --динамический тип лидерства, характеризующийся тем, что в результате взаимодействия индивиды мотивируют друг друга, поднимаясь на более высокий социальный уровень. Лидер в таком случае формирует мотивы, ценности и цели ведомых, а те, в свою очередь, начинают действовать активнее и результативнее.

Д. Варне различал четыре вида трансформационного лидерства:

-- Интеллектуальное лидерство (подобное лидерство возникает и реализуется внутри общества, в соответствии с его условиями, требованиями, и необходимостью их реализации, выполнения);

-- Реформаторское лидерство (преобразовывают существующие институты власти в результате осуществляемых ими реформ);

-- Революционное лидерство (преданность делу, идеалам, стремление к переустройству общества);

-- Героическое лидерство (исключительная вера в лидера, в его качество, легитимность власти, умение преодолевать трудности, разрешать кризисы и т.п.).

«Трансдейственное лидерство» -- напоминает сделку, и возникает тогда, когда один человек проявляет инициативу в контактах с другими в целях обмена ценностями (экономическими, политическими, психологическими и т. д.), а прекращается в случае достижения результатов.

Д. Варне рассматривал пять типов подобного лидерства:

-- Лидерство мнений (мобилизация мнений через обращение к желаниям и потребностям граждан, реализация подобных потребностей в результате власти);

-- Групповое лидерство (происходит совместная и взаимодополняемая деятельность



группы и лидеров; лидер помогает понять группе ее потребности, и тем самым становится незаменим, ну или же – чрезвычайно полезен);

-- Партийное лидерство (характеризуется стремлением лидера задействовать различные ресурсы – социальные, экономические, психологические – для реализации потребностей и ожиданий группы);

-- Законодательное лидерство (сводится к функциям мониторинга действий группы и лидера. На этом этапе Д. Варне выделял такие подразделы законодательного лидерства и дополнительных ролей лидеров, как:

а) идеолог — стремится оказать воздействие как бы наверняка – на избирательную и небольшую группу, о которой заранее знает, что она поддержит его выступление;

б) трибун — местечковый лидер, считающий что знает чаяния жителей своего района, и от того охотно представляет их интересы;

в) карьерист — использует любые способы для поднятия вверх по карьерной лестнице;

г) парламентарий — стремится сочетать роль эксперта в области парламентских процедур с желанием сохранить парламентский институт в целом;

д) брокер — выполняет роль посредника в трениях между законодателями;

е) стратег — лидер мыслящий масштабными категориями (например -- работа над партийной программой и т.п.);

ж) политолог — концентрирует внимание на какой-либо проблеме.

-- Исполнительное лидерство (представлен почти исключительно харизмой самого лидера, его талантом, способностями, и проч.)

Отечественные типологии лидерства.

1) Психиатрический подход.

Используя психиатрическую терминологию, ученые Е.Коблянская и Е.Лабковская описали проявление стиля лидерства в экстремальных ситуациях. По их мнению, подобный стиль определяют пять параметров: темперамент (в т.ч. и черты характера, поведенческое отреагирование и проч.), когнитивные процессы (индивидуальные особенности лидера, проявляющиеся в способности работы с информацией), подход к управлению (позиционирование лидера как руководителя); личная модель лидерства (лидерство на собственном примере); общение с народом (с публикой, избирателями, и т.п.).

Выделяют пять стилей индивидуального поведения:

-- Параноидальный стиль (подозрительность, недоверие к другим);

-- Демонстративный стиль (показной артистизм);

-- Компульсивный стиль (желание все сделать наилучшим образом, стремление действовать исключительно по разработанному плану; вызывание тревоги и беспокойства, когда что-то нарушает привычный ход вещей);

-- Депрессивный стиль (пессимистично настроенный политик);

-- Шизоидный стиль (выражен уход от решения вопросов; стремление выступать в роли стороннего наблюдателя за событиями).

2) Клинико-психологический подход к типологии лидерства.

Ученая М. Глобот предприняла попытку описать типы политиков, используя терминологию «пограничных» состояний личности, акцентуированных черт характера и индивидуальных особенностей (истерики, параноики, эгоисты, альтруисты и т. д.).

3) Гестологический подход.

Основан на тесте цветовых предпочтений Люшера (синий цвет предпочитают те, кто стремится к надежности и работе в команде, зеленый – цвет индивидов с хорошей эмоциональной памятью, красный цвет — агрессия, желтый — оптимизм и фантазия, и проч.).

4) Психо-семантический подход.

В.Петренко, О.Митина и И.Шевчук выделили три фактора оценки лидеров: популярность (способность решать проблемы, жертвовать своими интересами ради общественных, и т.п.), фактор предпочтения свободного рынка или плановой экономики (включает шкалы-позиции: сторонник свободного рынка; сторонник демократических преобразований; сторонник позитивного отношения к религии; сторонник плановой экономики; ставленник мафиозных структур), и фактор авторитаризма.

5) Соционический подход.

Довольно любопытный подход, согласно которому, как отмечает Д.В.Ольшанский (2002), существуют 16 психологических типов, которыми исчерпываются все возможные разновидности людей и описываются их возможности. Эти 16 типов разбиты на четыре четверки — «квадры». Каждая из них — своего рода «психологическая семья», в которой каждому из четырех типов отводится свое место, и все со всеми находятся в теплых, дружелюбных отношениях. В каждой «квадре» — особая атмосфера, свой стиль общения, свой дух. «Квадра» — психологическое убежище от невзгод социума, способное утешить, дать смысл и цель жизни и доказать, что ты ценен, нужен и не одинок. «Квадра» — особая группа, формирующаяся на принципах психологической взаимной дополнителности ее членов. Согласно этой точки зрения, политика есть, прежде всего, отражение динамики смены доминирования таких групп («квадр») на общественно-политической арене. Они существуют в обществе все одновременно, но выполняют разные функции. Периодически к власти приходит та или иная «квадра» — и тогда происходят

перемены. В «альфа-квадре» обычно рождаются, но не реализуются идеи. Реализация, воплощение — удел «бета-квадры», где вместо интеллектуалов верховодят сильные люди, способные сплотить всех во имя достижения реальной цели. «Гамма-квадрат — группа реформаторов, обычно подвергающих переоценке достижения своих предшественников. Как правило, этой «квадре» особенно свойственны либеральные идеи равных возможностей, конкурентности и экономического процветания. Наконец, «дельта-квадра» — группа, где ценятся традиции, гуманизм, экологическое равновесие, комфорт, поиск баланса между индивидом и обществом. Сторонники соционики своеобразно иллюстрируют свои идеи. Идея коммунизма, как и положено всякой идее, вызрела в «альфа-квадре» (в нее входили явно близкие по типу К.Маркс, Ф.Энгельс, все социалисты-утописты и поздние теоретики — Г.Плеханов, Мартов и даже «ренегат Каутский»). Однако ничего практического они сделать не могли. Воплощать в жизнь «призрак, бродивший по Европе» выпало революционерам-практикам из «бета-квадры», в которую входили также близкие по психотипу люди — например, Л.Троцкий, В.Ленин, И.Сталин, Г.Зиновьев, Л.Каменев, Ф.Дзержинский и др. Партийно-революционная верхушка «ленинского призыва», весь ленинский ЦК — яркие представители «бета-квадры». Свойственный ей стиль отношений и управления — тоталитарный, жестко иерархический. Во главе вождь, под ним покорная масса, стройная социальная пирамида жестко сцементирована религиозно-идеологической доктриной (в данном случае — коммунизма). Структура жесткая, унитарная, базирующаяся на единообразии и централизме. Собственность обобществляется и управляется централизованно. Командно-административное строение общества и потребность во враге для поддержания постоянной мобилизованности со временем приводят к поиску внутренних врагов, по мере истребления внешних.

Д.В.Ольшанский (2002) уточняет, что с естественным (возраст) и искусственным (взаимоистребление) ослаблением данной «квадры» на смену ей пришла (начиная с Н.С.Хрущева и с Л.И.Брежнева) «гамма-квадра»: М.С.Горбачев и Б.Н.Ельцин. Начался отход от прежних целей, отступление от «восточных» ценностей в пользу более «западных». Поэтика героизма и патриотизма («бета-ценности») сменилась на индивидуальные ценностные ориентации. Теоретически, на смену «гамма-квадре» должны придти «успокоители», «гармонизаторы» и «гуманизаторы» из «дельта-квадры». Однако В.В.Путин — достаточно типичный представитель «бета-квадры». Соционики объясняют это тем, что «альфа» и «дельта-квадры» принципиально не способны на первые роли в политике — не хватает «силы воли». И люди типа А.Собчака или Г.Явлинского (типичные представители «дельта-квадры») не способны занимать «кресло № 1». Как, впрочем, не способны к этому были ни Т.Компанелла, ни К.Маркс. Реальные политические действия возможны только по направлениям «бета» или «гамма». «Альфа» и «дельта»-квадры осуществляют необходимую, но не первостепенную роль идейно-ценностного обеспечения.

Исторический опыт показывает: в абсолютном большинстве случаев власть принадлежала представителям «бета» или «гамма»-квадр.

Рассматривая вопрос власти и властных отношений, мы должны говорить и о том, что желание или нежелание обладания властью зависит от психического уклада того или иного индивида. Зависит, можно сказать, от невротичности психики. Ну и кроме того, не всякий желает оказаться наделенным какой-либо властью еще и потому, повторим, что любая власть – это ответственность за судьбы доверивших власть людей. А ответственность, как известно, накладывает соответствующий отпечаток на психическое состояние индивида, вызывая различного рода невротические расстройства, хотя и зачастую они не выходят за рамки пограничной симптоматики. При этом было бы не совсем верным говорить о том, что во власть идут исключительно те, кто наделен психопатологическими чертами. Скорей всего это не так, хотя и определенное количество индивидов, наделенных властными полномочиями, действительно, отыгрывают в процессе работы свою симптоматику, но говорить о массовости было бы, на наш взгляд, преждевременно.

## 2. Внушаемость и внушение.

*«...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.Святоц 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.*

Внушение играет важную функцию в жизни человека. Любые действия (поступки) человека продиктованы первоначально полученным внушением. Внушение может исходить как из внутренних побуждений (самовнушение), так и быть получено от других людей (гетеровнушение). Внушение становится возможным в результате быстрого перехода клеток головного мозга в тормозное состояние. Поэтому основным психофизиологическим механизмом внушения является разорванность в результате снижения тонуса коры больших полушарий головного мозга слаженной работы коры мозга, и возникновение функциональной нервно-психической разобщенности всей корковой деятельности (К.И.Платонов, 1957). Внушение - это процесс воздействия на психическую сферу человека, связанный со снижением сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, с отсутствием целенаправленного активного его понимания, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта (К.И. Платонов, В.Н. Мясищев). Внушение становится возможным тогда, когда удается снизить критичность психики, критичность сознания. (Ю.В.Каннабих, 1928). Внушение или суггестия есть 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).

В.М.Бехтерев (1903) обращал внимание, что внушение становится возможным в случае если удастся воздействовать на человека в обход его критической личности. И.П.Павлов (1950) писал, что внушение происходит при раздражении словом, заключающим в себе приказ гипнотизера, больших полушарий коры головного мозга, в результате чего вызывается эмоция из-за раздражения подкорки, и рождаемое вследствие этого отрицательная индукция благодаря малому сопротивлению распространяется на всю кору головного мозга, поэтому слово или приказ являются изолированными от всех влияний, и человеку уже ничего не остается как подчиняться. Внушение по И.П.Павлову, это условный рефлекс. А.М. Свядощ (1964) отмечал, что внушение вызывает ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывает воздействие на вегетативные функции без активного участия личности, без логической переработки воспринимаемого. Внушение можно использовать в воспитании, на что обращали в свое время внимание В.М.Бехтерев и Л.Н.Толстой. Толстой писал по этому поводу: «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. Так что учатся люди и воспитываются всегда только через внушение, совершающееся сознательно и бессознательно».

Нейрофизиологически внушение объясняется предварительным формированием очагового возбуждения в коре головного мозга (доминанта А.А.Ухтомского, 1966), которое далее переходит в установку (Д.Н.Узнадзе, 1966), и служат образованию паттерна поведения. Причем уже становится возможным говорить о том, что устойчивые связи (установки, паттерны поведения) бессознательно оказывают влияние на психику человека, а значит влияют на его жизнь, и потому можем заключить, что почти любые мысли а значит и поступки индивида – суть имеющихся в его психике доминант (установок, паттернов поведения). Доминанты в 20-х годах прошлого века были открыты А.А.Ухтомским. Психологические установки открыты в середине прошлого века Д.Н.Узнадзе. Паттерны поведения – М.Эриксоном (на базе психоанализа З.Фрейда и аналитической психологии К.Г.Юнга). Все вместе вышеуказанные научные открытия объясняют детерминированность (предопределенность) поведения человека, говорят о том, что жизнедеятельность человека (т.е. его мысли, поступки, проч.) не носит эпизодический, произвольный, характер, а в своей основной массе (за исключением поступков в состоянии аффекта) являются следствием сформировавшихся ранее в коре головного мозга очаговом возбуждении, приводящим к устойчивыми механизмами (паттернам поведения) и установкам в подсознании.

Существуют также пассивные доминанты, вследствие чего наступает состояние схожее с трансовым. То есть если активная доминанта означает что в коре головного мозга формируется активный очаг возбуждения коры, и вследствие этого наблюдается временное затишье соседних участков мозга, то пассивная доминанта в этом случае автоматически тормозит и подчиняет себе все соседние участки коры головного мозга, постепенно выключает все органы чувств кроме одного: гипнотик слышит только голос гипнотизера. Таким образом генерируется транс, т.е. измененное состояние сознания, когда максимально ослаблена (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 паттернов поведения, или установок по Д.Н.Узнадзе).

Следует обратить особое внимание на то обстоятельство, что внушение в неизменном виде присутствует в нашей жизни. Всегда и везде. Любое общение – уже есть внушение одного лица другому. Выступление или речь оратора перед собранием народа – внушение. Внушение словом, жестами, мимикой, интонацией голоса и т.п.

Как известно, информация улавливается психикой человека посредством трех репрезентативных (визуальная, аудиальная, кинестетическая) и двух сигнальных систем (чувства и речь). Любая информация, которая проходит в зоне восприятия репрезентативных и сигнальных

систем человека практически в неизменном виде откладывается в его подсознании и трансформируется там, смешиваясь с уже имеющейся информацией, и тем самым усиливает и закрепляет старые установки (паттерны поведения) или формирует новые. Таким образом формируется личное бессознательное. Однако существует еще один (дополнительный) способ формирования бессознательного, это коллективное бессознательное. В этом случае следует говорить о том, что весь опыт человечества, опыт предшествующих поколений представлен в бессознательном любого человека. Именно потому в состоянии гипнотического транса человек может делать то, навыков чего в сознательной жизни он не имел (например водить машину, первоклассно драться на мечах, профессионально ездить на лошади, говорить на древних языках и т.п. сотни тысяч примеров).

Разбирая внушение следует заметить, что под внушением объединяются три последовательных процесса. Первый – это внушение программы поведения, передаваемой через одного человека другому человеку или массе (толпе). В этом случае активируется процесс самовнушения, а значит источник и исполнитель программы совмещаются в одном человеке. Второй процесс – мозговые психофизиологические механизмы, обеспечивающие исполнение привитой раннее программы. И третий – выход психонервного процесса на исполнительные системы. В таком случае поведение, восприятие и телесные функции становятся адекватной привитой раннее программе. А само внушение завершается превращением программы в действие. Внушение следует понимать как закономерное психическое явление. Внушение может быть положительным и отрицательным. В последнем случае таким внушением активно пользуются люди с криминальным видением мира, которых на самом деле очень много, особенно если брать во внимание, что почти у каждого из индивидов имеется свой собственный взгляд на те или иные вопросы, а значит и на методы достижения обозначенных в подсознании результатов. Так устроена психика человека, что у каждого есть какая-то тайна, что-то, о чем он не хотел бы чтобы знали окружающие. Если есть тайна, то существует и тайная цель у такого человека. Выбор цели зависит от интеллекта, прожитого опыта, образования, социального окружения и проч. Цель это или тайное желание, важно что оно присутствует в бессознательном и до какого-то времени не осознается психикой. Но если не осознается, это не значит что не существует. Существует! И только анализируя человека (его поступки, слова, и т.п.) можно понять его истинные, т.е. бессознательные, намерения. Причем особенно неприятные ситуации психика сама вытесняет в подсознание (бессознательное). А когда их удастся извлечь из подсознания – они исчезают. На этом построен психоанализ и большинство других психотерапевтических методик, когда соблюдается главный принцип: при осознании наступает исцеление, избавление от страданий. Другой вопрос что существует определенная категория индивидов которые не желают знать о себе больше, потому как



в этом случае может наступить противоречие с имеющимся у каждого установками о себе (а большинство всегда видит окружающий мир исключительно со своей плоскости восприятия, поэтому и не замечает многого, что видят остальные). Причем уже в этом случае нарушение внутренних установок могут позволить себе только уверенные в себе люди, чаще всего, как показывает практика, люди образованные, стремящиеся добиться в этой жизни большего, чем другие. И не обязательно это большее может измеряться в финансовых показателях. Хотя и следует говорить, что если все схемы выстроены правильно, то финансовый вопрос постепенно снимается с повестки дня, не отвлекая человека на выживание, потому как умеренная обеспеченность и возможность позволить себе многое а то и все что необходимо – помогает далее двигаться на пути достижения своей цели. И за несколько философски расплывчатым объяснением скрывается истина. Хотя и каждый такую истину зачастую понимает по-своему.

Известен такой феномен как мнительность человека. Известный врачам пример - это болезнь студентов медицинского вуза на 3 курсе. Будучи совершенно здоровыми, занимаясь изучением какой-либо дисциплины (например, гельминтологии), они представляют перемещение аскарид у себя в кишечнике и нередко начинают считать себя страдающими определенными болезнями. Считается, что между мнительностью, суеверием и внушением нет большой разницы. Чтобы стать действенным, внушающий импульс должен быть не только воспринят, но и переработан лицом, получившим информацию, причем процесс переработки образов не остается пассивным, а осуществляется благодаря соответствующей установке этого лица. (С.Ю.Мышляев, 1993).

Вернемся к внушению. Наиболее эффективным внушение оказывается тогда, когда действует наряду с убеждением и активно воздействует на чувства, вызывая эмоции. В таком случае ослабляется цензура психики и информация беспрепятственно проходит и в подсознание и в сознание. В первом случае индивид бессознательно выполняет ранее заложенные в его мозг установки (посредством того обстоятельства что информация из бессознательного раньше или позже переходит в сознание, хотя, как мы заметили, может и не до конца осознаваться таким индивидом). Во втором – если информация сразу, минуя цензуру психики, перешла в сознание, то это уже руководство к действию. Причем и в этом случае такой индивид может совершать поступки, до конца не осознавая их (например действуя в состоянии транса, или измененных состояний сознания)<sup>13</sup>.

Чтобы лучше понимать суть вопроса, рассмотрим психику.

У человека два полушария головного мозга – левое и правое. В мозге выделяют кору головного мозга (примерно 4 мм) и подкорковые (сублиминальные) глубинные структуры. Поверхность коры и глубинные структуры разбиты на участки, управляющие различными

---

<sup>13</sup> Подробно эти вопросы рассматривались нами в многочисленных предыдущих книгах.

функциями организма. Кора головного мозга обеспечивает физиологию сознательной жизни (осознание действительности), а подкорковые, сублиминальные слои мозга – бессознательную деятельность. Левое полушарие мозга принимает поступающую информацию, верифицирует ее, подвергая анализу. Правое полушарие – бессознательное. Левое полушарие – логика, правое – чувства. Это очень важно помнить при воздействии на индивида в бодрственном состоянии, в т.н. гипнозе наяву, или в одной из его разновидностей – т.н. цыганском моментальном гипнозе.

По структуре психика состоит из трех составляющих: сознания, подсознания (бессознательного), и цензуры психики (или барьер критичности на пути поступающей из внешнего мира информации). Цензура психики располагается между сознанием и бессознательным. Прием и обработку информации, поступающей из внешней среды осуществляет нервная система через процесс восприятия раздражения рецепторами. Нервная система состоит из головного и спинного мозга, а также из проводящих путей, соединяющих рецепторы (глаза, уши и др.) с эффекторами (мышцы, железы и др.). Нервные клетки состоят из нескольких миллиардов нейронов, которые делятся на две категории: нейроны центральной нервной системы (головной и спинной мозг) и нейроны периферической нервной системы (черепно-мозговые и спинномозговые нервы). 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. Через синаптическое соединение нервный информационный импульс передается с кончика аксона одного нейрона на дендрит следующего путем выделения у кончика аксона определенных химических веществ, которые вызывают появление нервного импульса в дендрите следующего аксона. Передача возбуждения через синапс происходит следующим образом: в чувствительных нейронах она идет от органов чувств к спинному и головному мозгу, а в двигательных — от головного и спинного мозга к мышцам и железам (т.е. происходит только в одном направлении). Направление информации определяется синапсом, потому что вещество, передающее информацию на другой нейрон, способен выделять только кончик аксона. 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 успешным 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. Подобное взаимодействие обеспечивает возникновение целостных картин.

Структура мозговой регуляции психической деятельности позволяет подойти к пониманию гипноза. Гипнотическое состояние возникает под воздействием внушающего слова гипнотизера и (или) разного рода монотонных воздействий. В итоге человек засыпает гипнотическим сном, попадает в измененное состояние сознания, состояние транса, и т.п., то есть временно теряет контроль действительности благодаря купированию информации, поступающей из внешнего мира (за исключением слов гипнотизера, который данный факт в некоторых случаях<sup>14</sup> подчеркивает). Во время гипнотического сна клетки лобных долей головного мозга затормаживаются и отключаются. Процесс торможения клеток лобных долей и приводит к состоянию сна, наблюдаемому в гипнозе. Что касается других отделов коры головного мозга, то они могут бодрствовать. Их активность обусловлена тем, что отключен высший регулятор. Связующим звеном между высшей лобной регуляцией и всеми познавательными процессами является речь. Речевые зоны коры находятся в задней части лобной доли. Гипнотизер использует речь как способ управления психикой гипнотика. Подробнее о механизмах осуществления гипнотического воздействия и происходящих в связи с этим изменений в мозге человека мы рассмотрим в других главах данного исследования. А сейчас вернемся к внушению. Внушение становится возможным в результате того, что происходит воздействие на правое (бессознательное) полушарие мозга. В этом случае временно отключается левое полушарие, а значит гипнотик не воспринимает речь гипнотизера с помощью логического левого полушария, а воспринимает то что должно произойти -- так, как будто это уже произошло. Внушение в этом случае может происходить в двух вариантах: в состоянии гипнотического сна (классический вариант гипноза) и в состоянии бодрственного состояния, т.е. гипноза наяву, гипноза с открытыми глазами. Это современный гипноз. Гипноз возможен благодаря воображению, благодаря которому гипнотик воспринимает образы, рождаемые речью гипнотизера. Образы могут быть из прошлого, из будущего, из настоящего. При эмоциональной пресыщенности воображения возможно появление галлюцинаций, которые можно вызывать и искусственным путем<sup>15</sup>.

---

<sup>14</sup> В зависимости от вида и цели гипноза, от гипнабельности гипнотика и т.п.

<sup>15</sup> В данном и в других случаях мы рассматриваем психику психически здорового человека. Там где речь пойдет о больных людях – мы укажем специально.

Воображение становится внушением когда преобразовывается в реальность. Следовательно можно говорить о том, что внушение – это чувственно переживаемое воображение, которое и воздействует на человека как реальность. Кроме того, более 150 лет назад, еще в 1863 году И.М.Сеченов открыл, что в основе деятельности мозга лежат условные рефлексы. Позже это открытие подтвердил И.П.Павлов и другие ученые. Было установлено, что благодаря условным рефлексам мозг способен устанавливать устойчивые связи с внешним миром. При этом работа мозга не только не оторвана от деятельности организма, но и хорошо известно, что если мысленно воспроизводить какое-то движение или действие – мозг получает точно такие же сигналы, как если бы такое действие производилось в реальности. Отсюда мы можем говорить, что для мозга человека совершенно безразлично, совершается какая-то работа на самом деле, или же только мысленно воспроизводится. Сигналы мозг получает равнозначные. А при должной развитости воображения – и даже более четко выраженные. Гипнотизер, профессор В.Мессинг так писал об этом: «Работа мозга, естественно, не оторвана от деятельности всего организма. Наоборот, мозг, управляющий через различные нервы всеми органами нашего тела, связан с ними. Вы, к примеру, думаете о предстоящем через минуту беге, а ваше сердце уже бьется чаще, обильнее снабжая мышцы ног кровью. Вы только подумали в гневе о вашем противнике, а ваши руки уже напряжены, кулаки сжаты. Вы переходите по узкой перекладине с мыслью, как бы здесь не оступиться, и сейчас же произойдет слабое непроизвольное движение, которое может привести к несчастью. Эти едва заметные движения (моторика) различных мышц сопутствуют мыслям (идеям), и отсюда это явление названо идеомоторикой» (В.Мессинг, 1965). И.П.Павлов (1954) отмечал: «Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении, вы его невольно, этого не замечая, производите...». Наряду с внушением известно понятие внушаемости. Внушаемость – это степень восприимчивости к внушению, определяемая субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию, или готовность изменить поведение не на основании разумных, логических доводов или мотивов, а по одному лишь требованию или предложению, которое исходит от другого лица или группы людей. (С.Ю.Мышляев, 1993) При этом человек не отдает себе отчета, считая что его действия продиктованы собственным желанием.

Реализации внушения содействует установка и конформность. Психологическую установку открыл Д.Н.Узнадзе (1961). Установка в данном случае это готовность человека к определенной деятельности или восприятию, т.е. готовность принять внушение. Чем больше выражена установка, тем больше внушаемость. Установка снижает барьер критичности, а значит фактически направляет поведение человека. Конформность означает бессознательную подстройку поведения человека под поведение других людей, находящихся рядом с ним. Как отмечал В.М.Кандыба (1999), конформность означает что поступки, мнения, взгляды, оценки человека – зависят от поступков,

мнения, взглядов и оценок других людей. Впервые на термин конформности обратил внимание В.М.Бехтерев (1903), назвав его «общественной заразой» и обращая внимание на бессознательное подражание одних людей другим. Кроме того, конформность может проявляться в сопереживании, когда состояние другого человека вы ощущаете как свое собственное. В этом случае уместен термин эмпатия. И конформность и установка направлены на увеличения эффекта внушения. Причем если установка располагает к внушению потому что выражает потребность, которую внушаемый может удовлетворить, то конформность не всегда является неизменным спутником внушения, но необходима людям, которые без подражания (подражание – как основной признак конформности) не могут представить себе какой-либо образ, т.е. конформность в данном случае влияет на воображение.

Внушение разделяется на два вида: прямое внушение (через речь достигается внушение конкретной психической функции, например директивное внушение чтобы прошла боль) и косвенное внушение (внушение достигается с помощью посредника, т.е. опосредованно, например, мы знаем что выпив таблетку снимем боль). Посредством внушения мы можем управлять глубинными биологическими процессами нашего организма. П.К.Анохин (1968) выдвинул теорию об акцепторе действия. Согласно этой теории, прежде чем приступить к какой-либо деятельности в мозге человека строится поэтапная модель окончательного результата подобного действия. Например если мы решили взять со стола карандаш, то об успешности нашей деятельности в головной мозг поступают сигналы из зрительной, тактильной и мышечно-суставной систем. Если мы не достигли цели и промахнулись, в головной мозги поступает информация о рассогласованности действий, и тут же вносится поправка, что позволяет вторую попытку сделать более удачной. Схожую теорию выдвинул и Н.А.Бернштейн (1990), назвав ее мозговой моделью «потребного» будущего. Если же мы рассматриваем эффект внушения, то в данном случае мозговая информационная модель оказывается как бы изолированной от действительности. А в мозг не поступают сигналы от рассогласованности. В итоге, мы можем сидеть дома, за окном идти снег, а при должном уровне внушения нам будет казаться что находимся мы где-нибудь на пляжах Египта.

Для усиления воздействия от внушения необходимо соединить воображение с эмоциональным напряжением. Причем следует еще раз обратить внимание на силу слова, потому что именно речь является необходимой возможностью для начала внушения. К.Маркс когда-то говорил, что люди рабы слов. Слово несет в себе гипнотическое воздействие. Закрывающийся в слове элемент суггестии (внушения) оказывает воздействие на психику путем формирования образов, которые в последующем могут подменять и истинную реальность. Возникновение человечества характеризовалось появлением третичных полей коры головного мозга. За счет этих анатомических особенностей человек стал отличаться от животных способностью удерживать в

памяти информацию из внешнего мира — и проецировать ее на мир внутренний. Таким образом первобытный человек стал жить в двух реальностях — внешней и внутренней. Что провоцировало в нем невротическое расстройство. А одной из форм снятия подобного расстройства – была речь, потому что речь обладает суггестивными способностями. (С.Г.Кара-Мурза, 2007). Во внушенном сне объединяются в одно целое частичный сон (гипноз) и внушение (источник сна). При этом внушенный сон сочетает в себе особенности внушения и частичного сна.

«Речь, возникнув из потребности, связанной с трудовой деятельностью, вместе с трудом вывела человека в люди, подчинила его законам социального бытия, --пишет В.М.Кандыба<sup>16</sup>.— Слово – нить, идущая от человека к человеку, скрепляющая настоящее, связывающее нас с ушедшими поколениями и тянущееся к потомкам. Слово – способ кодирования реальной действительности, средство общения... инструмент сознания мысли, выражение обобщенного (абстрактного) отражения действительности. Мыслей, свободных от языкового материала, не существует».

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).

В свое время А.С.Макаренко (2003) отмечал, что умел с несколькими десятками оттенками интонаций говорить фразу «Иди сюда». Люди всегда испытывают потребность в речи, в слове. Возьмем слово знахаря, лекаря, врача, педагога, и т.п. Если мы доверяем человеку – его слово (речь) уже оказывает на нас суггестивное воздействие, т.е. перед нами внушение. Внушение, которое можно выполнить сразу, или же оно сначала откладывается в подсознании в роли установки, и позже непременно и длительным образом оказывает влияние на мысли и поведения человека, получившего подобную установку; причем сам человек зачастую может и не обратить внимание что получил когда-то какую-то установку. В этом и сила внушения, что сознанием в большинстве случаев оно не осознается, а прочно сидит в подсознании, руководя жизнью человека. Причем мы должны говорить о том, что внушаемость свойственна человеку также, как и большинство людей бессознательно желает кому-нибудь подчиняться. В первобытном обществе вождь интуитивно угадывал эффект от собственных слов, хотя и большинство представителей

---

<sup>16</sup> Кандыба В.М. Основы гипнологии: Основы психофизиологии. СПб. 1999. С. 511

раннего человечества не знали и не понимали силы внушения. В те годы внушение тесно переплеталось с религией. Смерть в результате нарушения табу – ничто иное как результат предварительного внушения, установки на запрет, нарушение запрета, и в результате этого смерть. Причем здоровье какого-нибудь первобытного человека могло быть отменным, но в результате нарушения табу он умирал в течении суток.

Первобытный человек боялся того чего не понимал: болезни, явления природы, смерть, все это и другое накладывало отпечаток на психическое понимание жизни таких людей, рождая способы защиты. Одним из способов защиты было внушение. Отсюда рождения первобытной религии. Люди молились, сдабривая богатствами различных богов, в надежде что те пощадят их. Поэтому тотему и богам часто отдавали самое лучшее что было в племени: лучшую еду, лучшую одежду, лучшие украшения, лучших девушек. Все для блага избавления от страданий. Внушение в таком случае способствовало усвоению и закреплению в сознании (с последующем переводом в подсознание, и как следствие – формирование коллективного бессознательного) таких религиозно-мифологических мироощущений как антропоморфизм, олицетворение природы, анимизм. И это было естественным явлением. Мир для первобытного человека представлял собой еще большую загадку чем для человека современного. Первобытные люди понимали окружающий мир в спектре понимания своего племени, своего рода. Отсюда и бессознательные стремления к задабриванию богов средствами, которые были необходимы и самим людям. Постепенно, с развитием человечества, на первый план стали выходить религия и магия, различные обрядовые ритуалы. В этом тоже мы видим внушение. Первобытные люди бессознательно внушали себе что это так, что их ухищрения помогают им, а значит действуют, значит эффективны. Развитие религии и магии способствовало и развитию внушения, так как целиком и полностью базировалось именно на внушении, на вере человека.

В бессознательном современного человека как известно в полной мере представлены табу прошлого. В этом плане практически ничего не изменилось. Активируя тот или иной архетип – возможно и в наше время достаточно легко управлять человеком, который верит в различные предсказания, заклинания, гороскопы и прочую ересь. Ересь, если подходить к этому с материалистических позиций, и вполне научно обоснованное явление – если знать особенности функционирования мозга и иметь представление о внушении. О силе внушения. Внушения – как гипнотического воздействия. Поэтому различные маги и чародеи – фактически не обманывают народ, если обращающиеся к ним люди верят в это. Внешний антураж, который при этом используется, нацелен на создание специфической обстановки, в которой активируются архетипы коллективного бессознательного, психика индивида переводится в бессознательный режим (с замедлением работы сознания посредством перевода в трансовые состояния), а значит на этом фоне

еще сильнее действует голос гипнотизера; пусть и в данном случае в роли гипнотизера выступает какой-нибудь волшебник, маг и чародей. Причем с таким же успехом лечит церковь (священник). Просто в этом случае активируются несколько иные архетипы, но в общем и целом любое исцеления становится возможным только благодаря внушению, в данном случае – самовнушению. Именно поэтому когда-то В.М.Бехтерев сказал что врач не может считаться врачом, если пациент не почувствовал улучшение после первого посещения врача. Сила внушения. Этим объясняется все и вся. И об этом необходимо помнить. Тем более что любая мысль материальна, поэтому если человек чего-то очень сильно захочет – подобное так и случится. А если он все время «скулит да плачется», находится в подавленном, пессимистичном состоянии, то у него впереди ничего не будет хорошего. А одни неприятности и страдания. И это не мистика, а научный факт, доказанный еще более полутора столетий назад и которому мы находим постоянное подтверждение в нашей жизни. Посмотрите вокруг. Рядом с вами есть люди с вечными проблемами. Лучше (если вы не психолог, психотерапевт или родственник этих людей) держаться от них подальше. Своими проблемами они не исцеляют себя, а только программируют на дальнейшие неудачи. Поэтому пока они не возьмут себя в руки – все у них будет плохо. Мысль имеют материальную направленность. Мысль человека – программирует этого человека на совершение всего что с ним происходит. Если человек ставит цели и искренне желает этого, а значит и стремится к достижению – он достигает таких целей. Даже если человек только мечтает, уже в какой-то мере он настраивает себя на будущее приближение к достижению намеченного. И тогда ему останется только приложить усилие, и все свершится. Посредством мысли в мозге как бы уже будут проложена «колея». Поэтому в какой-то момент случится так, что человек бессознательно начнет выполнять то действие, которое необходимо ему для осуществления, выполнения поставленной ранее в своих мыслях задачи. И это истина, постижение которой способно помочь человеку, ищущему выход из какой-то ситуации, или человеку, стремящемуся достигнуть намеченного. Повторим еще раз. Следует ставить перед собой любые цели. Программируя себя таким образом – мы приближаемся к выполнению поставленных целей. И это все научно объяснимо. К тому же в активной степени применяется в гипнологии (гетеро- и ауто-суггестия).

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 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). Внушением можно произвести любое физиологическое состояние. Если мы внушаем сон – это называется гипнозом. Сон может быть полным и частичным (т.н. разные стадии гипноза: легкая, средняя и сильная, или глубокая стадия). При частичном сне мы говорим о дремотных состояниях, когда человек вроде как спит, и в то же время не спит, а слышит наши команды. В таком состоянии снижается барьер (цензура) психики, поэтому информация от гипнотизера сразу проникает в мозг, и оттуда начинает оказывать свое воздействие. Таким образом можно запрограммировать любого человека. Дело специальной психотехники и заданной необходимости – и можно совершить подобное кодирование. Можно на выполнение сиюминутных действий. Можно сделать так, чтобы гипнотик выполнил заданные ему действия через определенный промежуток времени. Через день, например. Или через год. Или через пять лет. В данном случае все зависит от знаний, навыков и таланта гипнотизера. Причем еще раз напомним, что для любого кодирования необязательно погружать пациента в сильный гипнотический сон (т.н. глубокий гипноз). Кроме того следует помнить о гипнозе наяву, в т.н. бодрственном состоянии объекта (гипнотика). К тому же необходимо говорить, что некоторые люди уже как бы от рождения обладают сильными гипнотическими способностями. Получив такие способности от рождения (в т.ч. и способности к гипнозу наяву) такие люди закрепляют их в процессе социализации и уверенно используют. При этом стоит заметить, что для гипнотизеров, родившихся с данными способностями, дополнительное специальное образование как правило идет только на пользу. Образование – и постоянная практика наряду с самообразованием позволит достигнуть еще больших высот в искусстве внушения, ибо из внушения состоит вся наша жизнь, жизнь – как общение отдельных индивидов друг с другом.

Отдельный раздел внушения – внушение в состоянии естественного сна. Сон представляет собой сложно организованное функциональное состояние мозга, во время которого отмечаются выраженные физиологические изменения во всех отделах и системах. 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 ЗЭГ медленных волн. Во время ФБС или сна со сновидениями наблюдаются быстрые движения глаз, изменчивость, нерегулярность вегетативных проявлений (пульса, дыхания и др.). ЭЭГ приближается к наблюдаемой во время бодрствования, хотя и имеет некоторые особенности (вспышки альфа-волн в затылочной области по частоте на 1-2 Гц меньше, чем во время бодрствования, обнаруживается низковольтная активность; вспышки острых волн частотой 2-3 в секунду в центральной области

коры, длящиеся несколько секунд и связанные во времени с быстрыми движениями глаз). 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. Как для медленного, так и для быстрого сна характерен «перерыв непрерывности потока сознания» с утратой способности отдавать себе отчет в месте, времени и окружающем. При сновидениях - переживание иной ситуации. Между состоянием сна и бодрствования существует целая гамма переходов. Сон может быть частичным, а глубина сонного торможения - различной. Во время естественного сна у спящего нередко обнаруживают избирательную 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. Можно образовать «сторожевой пункт» и при помощи других приемов, например, путем предварительного внушения наяву или в гипнотическом сне. Сам процесс восприятия речи во время сна не осознается. Обследуемые не отдают себе отчета в том, что они слушают речь, которая воспринимается ими как мысли, спонтанно появившиеся или же возникшие по логическому ходу действий, развернувшихся в сновидении. Внушение во время естественного сна происходит путем нашептывания фраз спящему. Можно записать речь на магнитофон, и включать когда установился раппорт между вами и гипнотиком. Установить раппорт с человеком, спящим естественным сном, 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 (при этом глубина сонного торможения у спящего уменьшается). 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) Внушение можно производить в просоночном состоянии. Спящего переводят из состояния сна в просоночное, с ним устанавливают раппорт, затем позволяют вновь заснуть. Для этого кладут руку на голову спящего, он слегка пробуждается, и ему предлагают выполнить простейшие действия: «Поднимите руку, выше, еще выше. Продолжайте спать. Спите глубже, глубже». Далее переходят к лечебным внушениям. Сеансы внушения во время естественного сна можно проводить как индивидуально, так и коллективно.

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. При этом необходимо обращать внимание на форму подачи такой информации, источник информации, индивидуальные особенности личности и другие важные моменты. Следует понимать, что в мозге человека при воздействии на него информации протекают процессы верификации (термин, который когда-то удачно применил академик В.М.Бехтерев), т.е. анализа такой информации, сопоставления ее с уже имеющейся информацией, т.е. мы должны говорить что если ранее схожая информация уже попадала в мозг, то отложившись в подсознании в форме, например, установок или паттернов поведения она легче вступит в коррелят с вновь поступающей информацией схожего характера. Если же какая-то информация поступает впервые, то в результате, например, очагового возбуждения в коре головного мозга (образование доминанты) вследствие, например, сильной эмоции,-- то такая информация может сразу перейти в психологическую установку, а значит служить командой к действию. Для того чтобы «обмануть» сознание, и соответственно цензуру психики, наряду с прямой информацией руководства к действию, во время внушения необходимо давать еще добавочную информацию, которая будет придавать эффект правдоподобности главной

внушаемой информации. Причем если добавочной информации окажется недостаточно, то эффект внушения может быть снижен. При этом важна исключительно уверенная речь при вводе какой-то информации в подсознание другого человека. Именно в таком случае левое (логическое) полушарие мозга заметно снизит свою активность за счет ослабления цензуры психики, а значит получаемая информация при прохождении верификационного отбора сразу пройдет в подсознание и закрепившись там в роли психологических установок (Узнадзе, 1961) и паттернов поведения (М.Эриксон) окажет в последующем свое воздействие на сознание. В том числе и вследствие формирования в коре головного мозга очагового возбуждения, доминанты (Ухтомский, 1966).

Как известно, существуют две сигнальные системы: чувства и речь. И.П.Павлов (1950), в зависимости от преобладания в человеке той или иной сигнальной системы, выделял три типа высшей нервной деятельности человека:

#### 1. Художественный тип.

Преобладание первой сигнальной системы (чувства). Это означает, что в психике доминирует активность правого полушария мозга. Правое полушарие мозга характеризуется чувственно-образной системой мышления, развитой интуицией, подчиненностью жизненным потребностям (инстинктам): инстинкту сохранения жизни, половому инстинкту и др., а также бессознательным стремлением к чувственным удовольствиям. К такому типу принадлежат эмоциональные люди, мыслящие живыми, яркими, конкретными образами. Они склонны к фантазии, подвержены воображению, мечтательны, мнительны, сентиментальны.

#### 2. Мыслительный тип.

Преобладание второй сигнальной системы (речь), что значит доминирование активности левого полушария мозга. Левое полушарие – рациональное словесно-логическое мышление, склонность к абстрактному, отвлеченному мышлению. Как правило это неэмоциональные люди, которые привыкли к расчету и иногда чрезмерному мышлению.

3. Средний тип. У таких людей одинаково развиты обе сигнальные системы. В психофизиологии нет ярко выраженного доминирования одного из полушарий мозга.

Внушение повышает прикосновения к объекту (пожатия, поглаживания, и т.п.). Известно, что на основе этого факта М.Эриксон (Брендер и Гриндер взяли в основу НЛП учение Эриксона) разработал «принцип якоря», когда гипнотика сначала вводят в измененное состояние сознания (ИСС) за счет провоцирования в нем какой-либо эмоции, а после закрепляют подобное состояние соответствующим прикосновением (у Эриксона помимо прикосновения якорем может служить и кодовое слово), чтобы после, при необходимости, свободно вызвать подобное состояние, а значит перевести режим восприятия в ИСС, когда включается правое полушарие и ослабляется работа

левого полушария головного мозга, и тем самым заметно снижается верификация поступаемой информации, и формируются соответствующие паттерны поведения.

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. Замечено, что внушаемость повышается в состоянии эмоционального возбуждения и страстного ожидания чуда. Чем выше вера и доверие, тем сильнее внушаемость. Также следует помнить, что внушение через чувства сильнее, чем через разум. Кроме того 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. Кроме того внушаемость в группе повышается и 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.) Для повышения внушаемости аудитории рекомендуется и внедрять в группу своего человека или ряд лиц. Хотя если вы уверены в себе как специалист по гипнотическому или манипулятивному воздействию, то вполне можете справиться и сами, подчинив себе аудиторию.

Необходимо помнить, что при коллективном внушении внушаемость отдельного человека в большей степени зависит от реакции коллектива на оказываемые вами (гипнотизером) воздействия, 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. Сила внушения в этом случае увеличивается за счет естественного проявления различных телесных явлений — пульсации сосудов в височных областях, сердцебиения, ощущения жжения в кистях рук, тепла, магнитного поля и т.д., особенно если внушающий указывает на эти признаки как подтверждающие цель внушения. 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. Внушаемость повышает и правильное построение информации, позволяющее лучше, полнее ее усваивать. В ряде случаев успех внушения зависит от профессиональной подготовки и личности гипнотизера (учителя, психолога, психотерапевта, тренера, наставника, профессора, начальника, лидера, вождя и т.п.), а также от присутствия в аудитории доброжелательных эмоциональных зрителей, поэтому при необходимости надо осуществлять перестройку подсознательных установок зрителей (как объектов манипуляций

психикой) с целью повышения их готовности и желания к восприятию внушаемой информации, так как предварительная установка имеет огромное значение для достижения успеха. Таким образом, от внушающего лица требуется понимание аудитории, ее особенностей, необходимо хорошо ощущать контакт, отлично владеть техникой внушения, быть уверенным во всем — в голосе, манерах, жестах, движении, действиях и т.д., а также умение быть и выглядеть искренним, но при этом соблюдая определенную дистанцию.

При индивидуальном внушении для повышения эффективности можно изучить ощущения, которые испытывает объект, и вызывать в дальнейшем их у него специально; причем внушение будет сильнее, если целенаправленно изменять сознание, активизируя бессознательное. Это достигается настойчивым вызыванием повторяющихся представлений иллюзорного феномена, в результате чего возникает обострение чувствительности и памяти, что повышает силу внушаемых представлений. Повышению внушаемости способствуют мечтательность, установка на последующий рассказ о происходящем, а также пассивный тип воображения, так как в этом случае все противоречащие желаниям доводы разума тормозятся или полностью устраняются эмоциями. Усиливает внушение использование психотехники и приемов успешного образования условных рефлексов или доминант (установок, паттернов поведения). В.М.Кандыба (1999) обращает внимание на такой феномен как очарование, при помощи которого достигается сверхвнушение. Возникает такое состояние или при специальном настрое на ожидаемый суггестивный сеанс, или при неожиданном воздействии, или когда сознание и внимание человека чем-то сильно заторможены или сужены, например, внимательным чтением книги, т.е. когда имеется предварительная устойчивая концентрация сознания, резко снижающая порог критического восприятия информации. У человека в состоянии сверхвнушаемости могут наблюдаться провалы сознания, когда он действует автоматически (бессознательно), не понимая, что делает, и не помня в последующем о некоторых своих действиях. Сверхвнушаемого состояния можно достичь у большинства людей. Это подтверждают факты поведения людей в так называемых эффективных состояниях — во время стихийных бедствий, катастроф, в момент религиозного экстаза, сильного гнева, страха и др.

С.Ю.Мышляев (1993), рассматривая вопрос веры и внушения, поясняет, что предметом веры становится то, что отвергают наука и практическая деятельность человека. При этом 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 также 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, использовав 13 фраз из разных гороскопов. Затем Стагнер попросил испытуемых прочитать 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.

Вернемся в феномену внушения. Наиболее эффективным оказывается внушение посредством влияния на бессознательное. В этом случае необходимо перевести гипнотика в

состояние ИСС, состояние транса, т.е. необходимо добиться максимально суженного сознания. Необходимо затормозить активность коры головного мозга, и перевести человека в состояние гипноза, просоночное состояние, медитативное состояние и т.п. аналоги измененного состояния сознания. Намеренно возможно усилить такое состояние соответствующей музыкой, например, записями шума прибоя, 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 левое полушарие с его критичностью психики уже не сможет так уверенно воспринимать поступающую извне информацию, т.е. процесс верификации будет нарушен и изменен. Важной составляющей внушения является также и развитие воображения у гипнотика. Необходимо активировать его чувства и эмоции (правое полушарие), и максимально остановить работу логики (левого полушария). С его стороны необходимо доверие и слепое подчинение. Гипнотик не должен пытаться анализировать получаемые от вас установки. Впрочем, позже мы рассмотрим способы, которые действуют всегда с большой долей эффективности, потому что базируются на нейрофизиологии и лучших методик гипноза, так что при правильном владении подчиняться внушению будут все. К любому можно подобрать свой ключик. Даже если этот человек сам владеет гипнозом. Не важно. Возможно совершено все. Особенно если ежедневно совершенствоваться в искусстве внушения.

Внушение становится еще эффективнее, если сопровождается эмоционально-смысловой насыщенностью, а также мимикой, жестами, интонацией. Речь должна быть уверенная и четкая. Следует умело выделять «ключевые» слова, произносить их четче, резче, напряженнее, эмоционально насыщеннее и обязательно в повелительной форме. При этом не прямое внушение с отставным эффектом сильнее прямого, если внушаемый образ (а слова всегда рожают какой-то образ) не только встречают сопротивления его психикой, но и находят отклик в душе благодаря собственному жизненному опыту гипнотика, имеющихся у него знаний, образования, установок, полученных в процессе социализации. Установлено, что внушение выше у детей и подростков, особенно у девочек. При этом внушаемость у гипнотика любого возраста 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. Позже, при активации таких установок – вы получите



безраздельную власть над этим человеком. Это секретные методики, и употреблять их следует во благо. Поэтому очень важным моментом является воспитание самого гипнотизера в духе гуманизма, нравственности, и любви к Родине. Потому что тот, кто владеет данными методиками, способен реализовывать практически любые свои желания, и если такие желания направлены во вред – это будет плохо для окружающих. А в какой-то момент и способности могут исчезнуть. Поэтому нельзя использовать гипноз (особенно такую разновидность гипнотического воздействия как внушение наяву, когда гипнотик находится в бодрственном состоянии сознания) во зло. Хотя и возможно, что показывает пример многих нечестных на руку коллег-гипнотизеров.

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. Следует помнить, что внушение значительно сильнее через чувство, чем через разум. При этом необходимо уметь моментально уметь оценивать личность гипнотика (особенно если видите его в первый раз), и далее уже строить ваше воздействие на него в зависимости от ряда причин. Например в зависимости от образования. Если это интеллигент – следует воздействовать на него цифрами, схемами, графиками, процентами. Если пролетарий – воздействие исключительно на чувства: секс, деньги, страх. Провокация подобных зависимостей (потребности, инстинкты) приведет к полному подчинению вам этого человека. При этом он будет подчиняться без своей воли, бессознательно, и ничего не сможет с собой поделать. В этом сила внушения. Правильного внушения. Внушения, выстроенного с позиции нейрофизиологии, а также классического и современного психоанализа и различных его ответвлений (нейролингвистическое программирование и т.п.). В этом сила и чудовищная эффективность предлагаемого нами подхода к гипнотическому воздействию, к внушению. И очень важно помнить: чем выше вера и доверие, тем сильнее внушаемость. А любое внушение должно быть уверенным, искренним и честным. Гипнотик (внушаемый) должен верить личности гипнотизера и внушаемой им информации.

По мнению В.М.Бехтерева, К.И.Платонова, Л.П.Гримака, Л.Л.Васильева, Л.Шертока, А.М.Свядош, И.П.Павлова, М.Эриксона, Э.Росси, Д.Гроува, Ж.Беккио, Л.М.Кроля и других гипнотизеров, внушение свойственно каждому человеку. В данном случае тут следует говорить о более или менее выраженной форме внушаемости. Но те, кто считает что как будто и не поддается гипнозу – зачастую легко внушаемы от лиц, которым доверяют больше всего. А факт внушения чаще всего ими не совсем верно интерпретируется, подменяясь синонимами: якобы они сделали что-то полагаясь на свое решение сделать так. А то что этому решению способствовало введенная ранее в их подсознание установка – об этом многие не подозревают в силу не умения сопоставлять мельчайшие детали, а также по причине отсутствия необходимых знаний в области гипнологии,

психологии, глубинной психологии, нейрофизиологии, и т.п. научных дисциплинах. Тем более что различают прямое внушение (воздействие речью на гипнотика) и косвенное (осуществляется опосредованно через какой-либо раздражитель ЦНС). При прямом внушении гипнотик четко определяет источник информации. Во время гипнотического сна – обычно наступает полная или частичная амнезия на сам акт восприятия речи и источник информации.

Необходимо помнить о том, что в подсознании любого человека таятся гигабайты информации. Определенная часть такой информации прошла верификацию сознанием, а значит подобной информацией гипнотик пользуется. Поэтому если вы, не зная толком личность гипнотика начнете разговаривать с ним о политике и проч., выдвигая отличное от его мнение, а гипнотик при этом не будет погружен в гипнотический транс, то получаемая ваша информация наткнется на сопротивление его цензуры психики, что может привести к тому что на пути всей последующей информации, поступающей от вас, у гипнотика включится мощный барьер, и его цензура психики будет подвергать любые ваши слова повышенному контролю. А это в свою очередь чревато тем, что он не будет пребывать в состоянии повышенной внушаемости, да и само внушение может не получиться.

В момент любого общения, как прямого, так и опосредованного, возникают четыре психофизиологических процесса: «внушение», «согласие», «сопротивление» и «контрвнушение». (Д.В.Кандыба, 1997). Разберем их подробнее.

1) «Внушение» - это 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. В случае, если психотерапевт не знаком с психотехникой рациональной психотерапии и методом «психоаналитического» убеждения, то у внушаемого происходит процесс активации деятельности всей коры головного мозга, и он полностью выходит из состояния суженного сознания. А значит возникает обычное нормальное критическое восприятие любой информации и таким образом возникает реальная угроза срыва всего процесса внушения.

3) «Сопротивление» - существующая у каждого человека биологическая способность к устойчивому поддержанию и сохранению так называемого «психофизиологического гомеостаза».

Здесь речь идет о том, что в процессе восприятия информации у каждого человека существует определенный биологический порог, предохраняющий организм от «засорения» избыточной, «повреждающей» и «неверной» информацией. Это и есть «психологическое сопротивление» или «психологический барьер» человека, которые надо преодолеть, если вы хотите что-то кому-то внушить.

4) «Контрнаступление» - объективно существующие свойства личности, которые в процессе любого общения стремятся осознанно или неосознанно влиять на процесс общения с целью влияния на партнера по общению. Это естественное свойство личности, в норме, 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». Люди с сильной, почти патологической, контрвнушаемой «зацикленностью» часто встречаются среди различных религиозных сектантов-фанатиков» и др. Как правило, активность таких людей постоянно направлена «во вне», то есть они все пытаются переделать, причем по-своему.

Говоря о внушении наяву, следует отметить, что такое внушение становится возможным в результате воздействия информации (А.М.Свядош, 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.Свядошца (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.Свядошцу 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.

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 легковнушаемых 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.

Формулы внушения произносят утвердительно-повелительным тоном. Фразы должны быть короткими. Несколько раз повторяться. Речь может сопровождается и соответствующей мимикой, жестами, интонацией.

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 обычном состоянии сознания пациент сам избавиться не может.

Методические приемы и технику гипноза мы рассматриваем отдельно. Сейчас обратим внимание на два важных обстоятельства:

- 1) Для повышения эффективности внушения наяву необходимо предварительно установить раппорт (бессознательный управляемый контакт) между гипнотиком и гипнотизером.

2) Научиться определять по внешнему виду гипнотика погружение его в суггестивное состояние, и тут же начинать свое воздействие (кодирование) на его психику.

Кратко рассмотрим эти два положения.

Для повышения эффективности гипогенного (порождающего гипноз) контакта необходимо установить бессознательный управляющий контакт (раппорт) между гипнотизером и гипнотиком. Достигается подобное методом синхронизации и подстройки эмоционального состояния и поведения гипнотизера к эмоциональному состоянию, психоэнергетике, движениям, позе, дыханию, способам восприятия и обработки информации, манере поведения и реагирования гипнотика, а также к его основным психологическим стереотипам мышления, социально-мировоззренческим установкам, жизненным идеалам, убеждениям, верованиями т. д. Поэтому метод установления раппорта внешне выглядит как выражение сочувствия, желание помочь, желание что-то дать или сделать и т. п. Очень часто в самом начале контакта гипнотизер сразу старается чем-то необычным и логически тупиковым озадачить гипнотика 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. Следует помнить что главным фактором установления успешного раппорта считается вера и доверие. Вера — это сознательное доверие. Осознанная вера -- результат работы левого словесно-логического полушария мозга, а неосознаваемое доверие -- результат работы правого, чувственно-образного полушария мозга. То есть становится важным и необходимым выполнить две задачи:

1) снизить барьер критичности (цензуру психики) левого полушария мозга;

и 2) вызвать устойчивую бессознательную связь с глубинной психоэмоциональной сущностью правого полушария мозга методом аналитического отождествления с ней и адекватной подстройкой к бессознательным проявлениям правополушарной активности: чувствам, движениям, мимике, дыханию, позе и поведению гипнотика.

Для установления эффективного раппорта (создания очага сверхбодрствования в коре головного мозга), обязательного для внушения наяву, т.е. в бодрственном состоянии гипнотика, необходимо использовать следующие приемы:

1) Принять ту же позу, что у гипнотика, это называется «подстройка», «отражение», «присоединение», «отзеркаливание» и т.п. Для гипнотизера очень важно сделать главную часть своего поведения похожей на аналогичную часть поведения гипнотика. Что касается отражения позы, оно может быть прямой (в точности как в зеркале) и перекрестной (если у гипнотика левая нога закинута на правую, то гипнотизер делает это же). Следует помнить что большинство гипнотиков бессознательно «подключаются» к вам если видят (на бессознательном уровне) что вы

как бы случайно (бессознательно) начинаете подражать их поведению, манерам, привычкам, дикции речи и т.п. При этом следует остерегаться слишком явного копирования. Следует быть особенно внимательным если перед вами умный и хитрый гипнотик. В этом случае действуйте крайне внимательно, но вы все равно должны переиграть его. Причем так, чтобы он нисколько не заметил обмана с вашей стороны и оказался полностью под вашим влиянием. Это, как говорится, дело чести. Промахов и просчетов быть не должно. Все должны помнить что если вы захотите – они окажутся под вашим влиянием и будут строго выполнять команды, которые вы введете им в подсознание. Причет такие команды гипнотик не должен осознавать, потому что вы воздействуете на его подсознание. И это важно помнить, потому как именно в этом кроется исключительная эффективность гипноза наяву.

При подстройка к позе необходимо помнить что если общаются между собой люди, которые знакомы, живут вместе, дружат и проч., то уже автоматически между ними осуществляется необходимая подстройка. Поэтому в этом случае рекомендуется замечать действия партнера во время общения. Если его поза схожа с вашей – значит возможно одобрение с его стороны ваших слов, если нет – то к согласию на словах следует относиться с осторожностью. Возможно кроется обман, и партнер не выполнит обещанного. Подстройка всегда происходит автоматически, бессознательно независимо от того, есть ли согласие или его нет. Поэтому при общении необходимо внимательно следить за реакцией гипнотика.

2) Необходимо подстроиться к дыханию гипнотика, т. е. надо скопировать манеру, частоту и глубину его дыхания. Подстройка к дыханию бывает прямая и непрямая. Прямая подстройка — вы просто начинаете дышать так же, как дышит гипнотик, в том же темпе. Непрямая подстройка — вы согласуете с ритмом дыхания гипнотика какую-то свою часть тела: например начнет качать рукой или ногой в такт его дыханию и т.п. Прямая подстройка считается более эффективной для возникновения раппорта. При этом следует иметь в виду, что у женщин дыхание грудное, а у мужчин — брюшное.

Результативностью подстройки является то обстоятельство, что гипнотик бессознательно начинает менять свою позу, тембр речи и проч. – если вы делаете тоже самое. Т.е. в этом случае он уже «подключен» к вам, и бессознательно копирует ваши действия. В таком состоянии вы можете внушать ему почти все что угодно, вся информация отложится у него в подсознании, и позже он начнет следовать полученным установкам.

Итак, для создания раппорта (бессознательного доверия) вы отражаете собой поведение гипнотика. Это называется подстройкой. Когда вы присоединились к поведению гипнотика, то меняете поведение у себя (при прямой подстройке), и гипнотик следует за вами. Значит вы управляете им.

3) Необходимо учиться подстраиваться к движениям гипнотика. При общении гипнотик может жестикулировать, менять позу, кивать или качать головой, мигать и т. д.; все это может быть предметом для подстройки и присоединения к его бессознательному. Подстройка к движениям более сложна, чем подстройка к позе и дыханию, которые относительно постоянны и их можно спокойно рассмотреть и приступить постепенно к копированию. А движение — это быстрый процесс, здесь нужны наблюдательность и осторожность, чтобы гипнотик не смог осознать, что к нему подстраиваются. Движения можно подразделить на большие (походка, жесты, движения головы или ног) и малые (мимика, мигание, мелкие жесты, подергивания...). Лучше всего подстраиваться к жестам рук гипнотика с помощью движений своих пальцев - отслеживайте пальцами примерное направление движений рук гипнотика и делайте какую-то разницу в амплитуде; здесь нужна скорость реакции. Не копируйте движения рук гипнотика зеркально, намечайте их, не заканчивая. Например, гипнотик почесал правой рукой лоб, а вы соответственно погладьте свой подбородок. Из мелких движений хорошо выбрать для подстройки мигание, этого никто не осознает. Мигайте 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.

Понять то что гипнотик готов к вашему воздействию (при внушении наяву) возможно по следующим признакам, заметным при визуальном контакте: у него расслабляются мышцы лица и тела, успокаивается дыхание, прекращаются произвольные движения, взгляд его 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).

При внушении выделяются два последовательных элемента:

1. Перевод сознания гипнотика со словесно-аналитического левомозгового в чувствительно-образное правомозговое.

2. Осуществление т.н. подстройки (отождествления себя с личностью гипнотика). Таким образом оказывается возможным воздействие на правое (язык символов и образов) полушарие мозга. Гипнотизер в данном случае не только отождествляет себя с гипнотиком, но и путем мысленного приказа создает вымышленный образ отдаваемого гипнотику приказа, а после и переходит в тело гипнотика, внушая ему (себе) обязательное выполнение данного приказа. Кроме того, для наибольшего результата воздействия на гипнотика необходимо уделять особое внимание развитию зрения, слуха, развивать тактильные ощущения.



Также на наш взгляд необходимо обратить внимание на некоторую недоговоренность, которая всегда присутствует в словах. В этом случае, исходя из того что каждый желает услышать то что он хочет услышать, правильно подобранными фразами становится возможным формировать некое ложное информационное пространство вокруг гипнотика. Позже он конечно (если сопоставит факты) сможет обнаружить обман, да в связи с тем что большинство людей мнительны и неуверенны в себе, гипнотик вполне может и не сделать правильных выводов, подозревая во всем по привычке только себя.

Кроме того следует помнить, что для удачного воздействия на гипнотика необходима исключительная уверенность в своих словах. Чтобы вы не говорили – вы всегда правы. Только с такой установкой можно рассчитывать на результата 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 выполнять якобы по желанию самого гипнотика. Так ему должно казаться. Он не должен подозревать что выполняет ваши команды, в его представлении подобные действия должны носить характер следования якобы собственной инициативы. А на самом деле вы подключились к этому человеку, к бессознательному (подсознанию) его психики, 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 говорить о том что вы сломали его волю, что он стал полностью зависим от вас, и при этом – верх искусства гипноза наяву – сам не догадывается об этом. А вы ему не говорите. Хотя если потребуется для того чтобы усилить ваше влияние – можно и сказать. А в некоторых случаях даже и нужно. Поэтому всегда необходимо давать исключительно утвердительные команды (приказы). В этих приказах должен быть посыл к действию, а не к размышлению над необходимостью выполнения этих действий. Только подчинение. Со стороны гипнотика должно быть только подчинение. Подчинение вашей воле, характеру, решительности. Следует акцентировать внимание гипнотика на его внутреннем мире, для этого и необходимо введение его в транс и последующее внушение. Если подобное становится затруднительно – необходимо умело — воздействуя на чувства гипнотика – вызвать в нем эмоции (отрицательные или положительные, в зависимости от ситуации), и путем директивных команд внушить ему необходимость выполнения ваших команд.

Рассматривая вопрос о роли различных видов внушений в организации поведения человека, С.Ю.Мышляев (1993), ссылаясь на теорию П.К.Анохина, приводит схему функциональной системы для саморегуляции структуры поведенческих реакций. В соответствии с этой схемой любой целенаправленной деятельности предшествует принятие решения путем «афферентного синтеза», т.е. анализа и синтеза афферентной информации, имеющей четыре источника и неодинаковые значения: биологическую мотивацию (инстинктивные потребности пищевые, половые, оборонительные и т.п.), обстановочную афферентацию (условия окружающей среды), пусковую афферентацию (непосредственный стимул реакции) и память (информация, возникающая в результате жизненного опыта). Афферентный синтез заканчивается формированием программы действия, которая состоит из двух различных элементов: эфферентной программы действия (определенной последовательности набора нервных команд, поступающих на исполнительные приборы – эфффекторы: скелетные мышцы, железы, внутренние органы) и акцептора результата действия (нейронной модели результата, к которому должно привести данное действие). Осуществление программы действия приводит к результату, который оценивается организмом с помощью обратной связи. Это звено замыкает сложную разомкнутую дугу в кольцо. Информация о реально полученном результате сравнивается с прогнозом, закодированном в акцепторе результата действия. В случае, если полученный результат соответствует ожидаемому, данная «функциональная система» прекращает свое существование, так как это значит, что цель, стоявшая перед организмом, достигнута.

#### 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 гипнотика 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 вслед 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.Черепанов<sup>17</sup>. 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

---

<sup>17</sup> Автор относится с большим уважением к Александру Дмитриевичу Черепанову как к автору талантливой книги «Эстрадный гипноз» (а также как к старшему товарищу и коллеге).

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.

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. Самовнушение тесно пересекается с саморегуляцией, самокодированием, аутогенной тренировкой, внушением в бодрственном состоянии. Самовнушение бывает произвольным и произвольным. Произвольное самовнушение – когда мы сосредотачиваем мысли на одном объекте. Произвольное – 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.)

Процесс самовнушения осуществляется путем многократного (реже одно- или двукратного) повторения слов или определенных словесных формулировок. При целенаправленном

самовнушении они должны быть заранее подготовлены и четко сформулированы. Это своеобразные модели будущего состояния, которые в ходе повторений «вводятся» в подсознательный уровень управления. Модели должны быть предельно четкими, простыми и ясными, максимально разгружающими сознание (исключение борьбы мотивов, выбора, принятия решения и пр.). Они не должны содержать отрицаний и быть реально выполнимыми в конкретной ситуации. Скажем, самоприказ: «Не волнуйся» вызовет обратную реакцию, так как глагол активнее, чем отрицательная частица. (А.Д.Черепанов).

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 академику 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.

Всего не расскажешь. Существует множество нюансов, на которые необходимо обращать внимание. Но при этом следует также и помнить, что при должном уровне тренировки и природным способностям – возможно внушать кому угодно что угодно. К любому человеку можно найти ключик. Даже если он сам себя считает гипнотизером. Подчиняются все. Просто сильные подчиняются не каждому. Но и у них найдется слабое место. Исходя из природы психики и нейрофизиологическим особенностям мозга человека.

### **3. Манипулирование с помощью цыганского гипноза.**

*«... 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 ею 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».*

Термин гипноз (от греческого *hypnos* — сон) ввел в науку Бред в 1843 году.

Было сформулировано пять положений физиологической теории гипнотизма: 1). Слабые раздражения различной природы могут прекращать прямым путем или рефлекторно деятельность нервных центров. 2). Слабые раздражения различной природы (зрительные, слуховые, осязательные) могут останавливать деятельность психических центров и вызывать состояние автоматизма всех степеней — состояние сомнамбулизма. 3). Легкость, с которой производят тормозящие действия, возрастает с каждым опытом. 4). Состояние отсрочки или остановки действия вызванное в нервных центрах задерживающим рефлексивным действием, может быть, в свою очередь, отсрочено слабым раздражением. 5). Состояние сомнамбулизма, вызванное задерживающим слабым действием, может быть прекращено другими слабыми задерживающими действиями обычной порядка.

Огромный вклад в изучение гипноза внесли В.М.Бехтерев (его научные разработки легли в основу отечественной гипнологии), А.А.Токарский (стал первым вести курс по гипнозу в МГУ), И.П.Павлов и др.

Дадим несколько определений гипноза.

Гипноз - это частичный сон или состояние, переходное между бодрствованием и сном, при котором на фоне заторможенных в разной степени интенсивности участков мозга присутствует бодрствующий, сторожевой пункт в коре больших полушарий, обеспечивающий возможность раппорта между гипнотизирующим и гипнотиком.

Гипноз — временное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержание внушения, что связано с изменением функций индивидуального контроля и самосознания.

Гипнотический сон — это состояние суженного сознания, вызванное действием гипнотизера и характеризующееся повышенной внушаемостью.

В современной медицине гипноз рассматривается как временное состояние сужения сознания, вызываемое устойчивой концентрацией внимания и специальными действиями гипнолога. Возникающее суженное состояние сознания характеризуется серьезным изменением психологических и физиологических характеристик организма. Прежде всего, изменяется внушаемость, что проявляется в нарастании подчиняемости пациента гипнологу и снижении волевого контроля пациента над происходящим.

Различают аутосуггестию (самовнушение) и гетеросуггестию (внушение со стороны другого человека).

Современные психологи-гипнологи являются наследниками традиций шаманов и жрецов. Вся древняя медицина была трансовая. С возникновением религии вновь все стало строиться на трансе. Существует два вида религии: первый, — когда верующий занимается самовнушением или молитвой (молитва, священные звуки, священные заклинания, мантры т. д. в зависимости от направления религии); второй, — когда на верующего воздействует трансом служитель культа (священник и т. д.) по специально разработанной технике и в специальных местах (церковь и др.) Например, современные христианские священники для создания состояния сужения сознания и возникновения повышенной внушаемости и транса применяют специальные красивые помещения — церкви, церемониальную магию — специальные торжественные культовые церемонии; суггестивную внешность — яркие, но строго красивые наряды; кодирование — в виде эмоциональных проповедей и песнопений; элементы наркотранса — специальные трансгенные курения, окуривания, смазывание ароматическими трансгенными маслами; элементы самокодирования — в виде личных и совместных молитв; предсуггестию — в виде исповеди; прямую суггестию — в виде индивидуальных бесед; косвенный гетерогипноз — через молитву иконам и скульптурам; опосредованный гипноз и магию — через «святую» воду, «святые» мощи, шествия; постсуггестию — через «чудесные» исцеления, после которых вера многих укрепляется, «чудесные» купания, посещение «святых» мест и т. д.

Современная наука понимает гипноз как условнорефлекторный сон, вызванный внушением, при котором через «сторожевой пункт» (по Павлову) поддерживается контакт с загипнотизированным. Другими словами, гипноз — это частичный сон, или временное измененное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержание внушения, что связано с изменением функций индивидуального контроля и самосознания. То, что гипноз и сон весьма схожи, объясняет факт: 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.

Гипноз — это состояние суженного сознания, вызванное действием гипнолога и характеризующееся прежде всего повышенной внушаемостью и управляемостью. Гипноз вызывается и развивается в тех же условиях и по тем же законам, что и нормальный сон. Гипноз и сон имеют одну природу — торможение коры больших полушарий головного мозга, но если сон — это иррадированное торможение, разливающееся по коре больших полушарий головного мозга, как правило, без наличия очагов возбуждения, то гипноз — это медленно наступающий сон, который ограничивается вначале маленьким районом, а потом расширяется и доходит до подкорки, оставляя активным лишь мозговые центры дыхания, сердцебиения и т. д. В гипнозе торможением охвачены



только части коры больших полушарий мозга и этим он отличается от частичного, парциального сна. Установлено, что гипноз вызывает слабые длительно воздействующие раздражители, утомляющие корковые анализаторы через один или несколько органов чувств — зрение, слух, осязание, температурные рецепторы кожи, в результате возникает разлитый тормозной процесс в коре головного мозга. Самым сильным гипногенным (тормозным) действием обладают кожно-температурные раздражители. Гипноз может развиваться как при общем утомлении мозга, так и от истощения какого-либо участка коры при сверхдлительном воздействии сигналов от подконтрольного раздражителя. Гипноз можно рассматривать как условный сонный рефлекс. В гипнозе, как и во сне, замедляется ритм дыхания, уменьшается частота сердцебиений, замедляется ритм дыхания, уменьшается частота сердцебиений, замедляется обмен веществ и др. Изучение биоэлектрической активности мозга показало, что гипноз — это промежуточное состояние между сном и бодрствованием, поэтому углубление гипноза приводит к полному засыпанию и обычному сну.

У субъектов, находящихся в состоянии гипнотического сна, пока гипнотизер говорит или пока он выполняет какие-либо внушения, показания ЭЭГ такие же, как у бодрствующих. Через некоторое время после внушения появляется запись, типичная для нормального сна. Она возникает и в тех случаях, когда загипнотизированный долго сохраняет приданное ему положение. Эти наблюдения свидетельствуют о нестойкости глубины торможения во время гипнотического сна. По данным ЭЭГ, вначале наступает альфа-ритм, что характерно для состояния бодрствования (покоя). При погружении человека в более глубокое состояние ритм волн несколько замедляется. Лишь при оставлении субъекта в состоянии гипнотического сна значительное время без каких-либо внушений появляется запись, характерная для неглубокого естественного сна. Если гипнотический сон переходит в естественный, то на ЭЭГ начинают регистрироваться медленные волны. Как в естественном, так и в гипнотическом сне при ЭЭГ — исследовании с применением ритмичных световых раздражений — обнаруживается снижение уровня лабильности корковых нейронов.

Картина сверхмедленных колебаний электрического потенциала в глубоком гипнозе отличается от сверхмедленной активности в покойном состоянии и в стадии гипнотической сомноленции (сомноленция – легкое изменение сознания; характерно для первой стадии гипноза). На ЭЭГ после того, как гипнотизируемый почувствует сонливость и закроет глаза, модулированность альфа-ритма исчезает, несколько снижается его частота и амплитуда. По мере погружения в гипноз, когда гипнотизируемый уже не может произвольно поднять конечности, открыть глаза на ЭЭГ начинают регистрироваться периоды депрессии альфа-ритма с последующим выявлением, альфа-веретен. С дальнейшим погружением в гипноз и его углублением наступают замедление частоты и снижение амплитуды биоэлектрической активности головного мозга. При

этом смена фаз в начале естественного сна происходит гораздо медленнее и даже в состоянии глубокого гипноза никогда не выявляются дельта-волны (медленные волны). В период усыпления слабые раздражители усиливают биэлектрическую активность, а сильные снижают. Отмечается общее снижение возбудимости коры больших полушарий и удлинение последствии реакции на внешние раздражения. И еще одна важная деталь: эффект внушенного видения или внушенного слухового ощущения — на ЭЭГ совершенно подобен таковому при реальном раздражении.

Гипноз можно рассматривать как 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 настроя. Действие-гипнотизера направлено на личность гипнотизируемого, а при воздействии на собственную личность происходит изменение самосознания. Все эти действия сводятся к восприятию какой-либо информации. Информация (лат. information — осведомление) — буквально: сведения, передаваемые людьми в ходе общения, которые связаны с наличием информационных процессов (например, управление людьми в коллективе или обществе, обучение, работа какой-либо системы автоматического регулирования, наследственная передача признаков родителей детям). В этом плане понятие информация имеет сходство с понятием «энергия» (энергия — термин древнегреческой философии, означающей действие), которое позволило взглянуть с некоторой общей точки зрения на множество ранее казавшихся различными процессов (психическая энергия, биопсихоэнергетика, биопсихоинформатика и др.).

Используя понятие энергия, можно сказать, что гипнотизер вводит в состояние гипноза других людей, тем самым обладает большей психической энергией. Психической энергией следует считать то, что когда-то Фрейд понимал под либидо, ибо в данном случае — термин либидо в т.ч. и у Фрейда значительно шире и выходит за рамки классического обозначения сексуального желания, как ошибочно полагали в свое время некоторые ученые.

Рассматривая психофизиологические механизмы гипноза, следует различать две стороны этого вопроса. Первая — это механизмы развития гипнотического торможения как таковое. Однако само торможение не является ни гипнозом, ни его частью, а лишь условием для его возникновения. Вторая — это условия и предпосылки действенности словесных внушений в гипнозе, то есть механизмы реализации словесных внушений. Гипнотическое состояние человека может быть вызвано не только длительно и однообразно действующими раздражителями (зрительными, кожно-механическими, температурными) или отсутствием каких-либо внешних или внутренних раздражений, но и сказанным словом.

Суггестивные факторы наступления гипнотического состояния делятся на следующие:

- 1) Организационные — поза, предсуггестия, отсутствие помех и др.
- 2) Действующие на первую сигнальную систему — музыка, пассы руками, освещение, метроном, запахи и др.
- 3) Действующие на вторую сигнальную систему — словесное внушение сонливости и сна, счет до 10, суггестивные и лечебные тексты, педагогическая коррекция, кодирование, постсуггестия и др.
- 4) Психофизиологические факторы — мышечное расслабление, психологический покой и отсутствие посторонних мыслей, концентрация внимания на словах гипнотезера, дыхательные упражнения и др.
- 5) Установление суггестивного контакта (раппорта) с гипнотиком и перевод его внимания, ощущение отдельных частей своего тела и др.
- 6) Фармакологические (психоделические) — применение специальных фармакологических препаратов, тормозящих активность коры головного мозга гипнотика и вызывающих пассивность, сонливость и сон.
- 7) Наркотические — применение наркотиков (ЛСД и др.) для вызывания наркогипноза.
- 8) Отравляющие — применение алкоголя, ядов, токсинов и др. для вызывания состояния оглушенности, торможения, кайфа и т. п.
- 9) Эмоциональные — действующие на эмоции факторы: религиозные, экстатические, 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.

Как известно, гипногенные контакты между людьми (т.н. гипноз наяву) осуществляются посредством речевых (вербальных), неречевых (невербальных) и образно-чувственных средств. Главные средства при гипнозе наяву являются эмоции и речь. С помощью слов (речи) обогащенных эмоциями становится возможным эффективно воздействовать на чувства людей, а значит временно отключить цензуру психики и добиваться проникновения слов (их содержания, смысла) сразу в подсознание, сформировав там психологические установки, которые задевая архетипы бессознательного образуют паттерны будущего поведения человека, подвергнутого гипнотическому воздействию в бодрственном состоянии (т.н. гипнозе наяву). Речь различают на внешнюю и внутреннюю. Внешняя речь делится на устную и письменную. Внутренняя речь — это мысли человека. Содержание речи определяется количеством сказанных мыслей. Результативность слов определяется воздействием на аудиторию, т.е. результативность выступления — это влияние на чувства, эмоции, разум собравшихся с целью формирования новых установок в подсознании, или укрепления прежних убеждений. Педагог Макаренко мог фразу «иди сюда» говорить с 15-20 оттенками речи. Поэтому все к кому он обращался (в первую очередь подростки его коммуны) к нему подходили сразу после его обращения к ним. Для гипнолога необходимо уметь профессионально произносить слова, строить фразы, делать паузы и проч. таким образом, как это

делали талантливые профессиональные актеры (Владимир Высоцкий, Василий Ливанов, Василий Лановой, Олег Янковский, Владимир Басов, Марк Бернес, Вахтанг Кикабидзе, и др.)

Возможные виды вмешательства для целенаправленного изменения состояний в гипнозе (в постгипнотическом периоде) можно подразделить на три группы: репродукционные, депривационные (депривация – нарушение психического развития) и активационные воздействия.

1) Репродукционные воздействия. В данном случае воспроизводятся состояния, которые уже переживались гипнотиком. С этой целью в гипнозе активируются имеющиеся у человека энграммы состояний в их первоначальном или несколько измененном виде. В последнем случае в гипнозе посредством внушения изменяется какой-либо параметр времени или место действия (например, ранее пережитое действие кратковременного раздражителя произвольно удлиняется).

Репродукционные воздействия включают в себя все виды репродукций в гипнозе: пережитых возрастов, перенесенных ранее заболеваний, эмоциональных реакций и т. п. К данной группе также относятся все случаи внушений в гипнозе, которые апеллируют к прямому жизненному опыту гипнотика. Поэтому применение метода прямого внушения может быть оправдано в целях изменения психических установок гипнотика лишь в тех случаях, когда эти изменения не находятся в прямом противоречии с его личностными особенностями и основываются если не на его непосредственном личном опыте, то хотя бы на достаточно ясном представлении о сущности внушаемого.

2) Депривационные воздействия. В этом случае осуществляется целенаправленное снижение или полное выключение функции одного или нескольких рецепторных аппаратов или же внушается нарушение каких-то уже сложившихся связей в системе «личность — среда — общество». Указанные воздействия могут вызывать состояния, объединяемые термином «фрустрация». Например, внушенная потеря слуха, зрения и кожной чувствительности.

3) Активационные воздействия. Для данной группы характерно внушенное повышение чувствительности тех или иных сенсорных систем или же активация психических функций. Сюда относятся случаи внушения различного рода гиперестезии, активации физической выносливости, ускоренного хода времени, активирующей роли внушенного образа и т. п.

Классификацию различных стадий и степеней глубины гипноза выглядит следующим образом.

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.

Важная роль в возникновении и протекании гипноза принадлежит характеру воздействий, исходящих от гипнолога (целенаправленности его внушающего влияния, искренности и выразительности интонаций при внушениях, стройности и последовательности их смыслового содержания), а также значимых установок гипнотика (определяющих его отношение к социальной среде, личности гипнотизирующего, к самой процедуре гипнотизации). В глубокой стадии гипноза (сомнамбулической) влияние неосознаваемых психологических факторов становится безраздельным. О стадии гипноза в каждом конкретном случае необходимо судить на основании учета вышеописанных изменений ЭЭГ, а также на основании ЭЭГ показателей в их динамике, при условии частой регистрации потенциалов мозга. На ЭЭГ в динамике определяются следующие фазы: 1) фаза уравнивания альфа-ритма, соответствующая легкому гипнотическому сну. Эта фаза состоит из периода повышения потенциалов мозга по сравнению с фоном и периода понижения; в это время происходит уравнивание амплитуды альфа-волн и исчезновение модуляций альфа-ритма;

2) фаза альфа-веретен, характеризующаяся на ЭЭГ вспышками альфа-волн. Она отражает дальнейшее нарастание интенсивности торможения в коре мозга, соответственно второй стадии гипноза; 3) фаза минимальной электрической активности, при которой наступает резкое ослабление альфа— и бета-ритмов, уплощение кривой биотоков, появление ритма 16-24 Гц, иногда — единичных тета-волн. Эти изменения соответствуют переходу в глубокий гипнотический сон. 4) фаза тета-ритма, то есть появление тета-волн с частотой 4-7 Гц, что характеризует предельную глубину гипнозу. 5) фаза смешанных ритмов, то есть разночастотные колебания, соответствующие менее глубокому гипнозу.

Переход гипнотического сна в естественный сон сопровождается: 1) утратой раппорта с загипнотизированным; 2) появление на ЭЭГ веретен 14-16 Гц и дельта-волн (1 -3 Гц), 3) нивелирование особенностей электрической активности различных долей мозга, начинают исчезать зональные различия. Утрата раппорта, сопровождающаяся появлением на ЭЭГ веретен 14-16 Гц и дельта-ритма, указывает на исчезновение в коре мозга «сторожевого пункта» и переход гипнотических фаз в разлитое сонное торможение.

В заключении освещения вопроса динамики биэлектрической активности головного мозга во время гипнотизации следует отметить, что по электрическим ответам коры на раздражители можно с определенностью судить о физиологической глубине гипноза, но не о стадиях которые определяются внешними признаками сна.

Рассмотрим еще несколько характеристик гипноза.

Гипноз — это особая, резервная форма психологического состояния и реагирования, когда измененная функция сознания и самосознания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами. Гипноз — форма повышенной готовности психики к приему информации, ее переработке и реализации в деятельности. Это состояние измененной восприимчивости сознания, связанной с повышенной управляемостью почти всех функций организма. 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.

Гипноз можно рассматривать как особое психологическое состояние, отличающееся от сна и от бодрствования, которое возникает под влиянием направленного психологического воздействия. Гипноз и внушение присущи всем людям, а изучение гипноза является изучением механизма, играющего центральную роль в психической жизни человека. Таким образом становится понятным, что гипноз представляет собой состояние, которое отличается как от бодрствования, так и от естественного сна. При этом, гипнотический транс — не всегда сон. Гипнотические феномены (повышение внушаемости, подавление волевых качеств, изменение восприятия, галлюцинации, иллюзии и другие) могут проявляться у человека, не находящегося во сне. Такие состояния называются трансовым, и в них некоторые люди способны находиться долгие месяцы. При этом эти люди они ведут обычную жизнь, не нуждаясь в пристальном контроле со стороны. При выходе из подобного трансового состояния возможна амнезия на время нахождения в трансовом состоянии.

Если рассматривать гипноз с точки зрения внутримозговых процессов, то следует говорить о том, что в состоянии бодрствования в коре головного мозга преобладает возбуждение, а в состоянии сна — торможение; поэтому 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. Но так как в трансовых состояниях человек не выглядит спящим, значит, кора не заторможена. При этом степень сосредоточенности на преобладающей волевой установке зависит от разности величин возбуждения в руководящей доминанте и остальных очагов возбуждения в мозге. Поэтому гипноз следует рассматривать не только как сон коры и бодрствование обособленного участка на ней, но и как ее бодрствование и сверхбодрствование на ней такого участка. При этом гипноз и любые трансовые состояния позволяют человеку действовать на уровне подсознания без вмешательства сознания. Т.е. гипнотик действует в соответствии со своими бессознательными представлениями о поведении. А само его поведение обычно не связано с сознательными установками; поступки гипнотика продиктованы с новой реальностью, созданной в его подсознании. Реальностью для гипнотика являются воспоминания и фантазии. Если гипнотику будет внушено о новой реальности, то представление о реальности тут же подстраивается под новое описание. Кроме того гипнотик, получив соответствующую установку, может перестать воспринимать различные элементы объективной реальности — предметы, вещи, людей и тому подобное. Под гипнозом можно вызвать увеличение



или уменьшение чувствительности к различным раздражителям. В гипнотическом состоянии путем внушения вызывается увеличение остроты зрения, сужение поля зрения, цветовая слепота, глухота на одно или оба уха или, наоборот, обострение слуха, и проч. Все, что вы пожелаете — можете внушить другому человеку. И он будет не только этому верить, но и не задумываться о том, как возможно иначе, чем он видит, наблюдает. А то, что он наблюдает, является принципом искаженной (иллюзорной) реакции — гипнотик не понимает. (Вспомним, как Христос накормил несколькими хлебами да рыбками несколько тысяч человек.) В состоянии гипноза можно вызвать чувство телесного благополучия или неблагополучия, чувство слабости, утомления, ощущения силы, свежести, бодрости и тому подобное. Во внушении, посредством воображения, человек может воспринимать сложные галлюцинации. (Подобное заметно при выступлении эстрадных гипнотизеров.)

Под действием гипноза человек может вспомнить все что угодно. Независимо сколько прошло лет. Объясняется это тем, что любая информация, когда-либо появляющаяся в спектре нахождения конкретного человека, откладывается в его подсознании (бессознательном психики). Бессознательное — это память. С помощью гипноза становится возможным извлечь любое воспоминание человека (любое и любой давности). Таким образом, с помощью гипноза возможно все. Гипноз оказывает ключевое воздействие на жизнь человека. Внушение человек получает от любых вещей, механизмов, людей. И этому мы находим постоянное подтверждение в нашей жизни. Например, средний человек вдруг неожиданно становится богатым и знаменитым. Если раньше его средством передвижения был общественный транспорт, теперь покупает себе «Hummer» («Хаммер») или «Mercedes-Benz». В этом случае автомобиль (механизм) уже начинает оказывать влияние на психику такого человека, внушая ему уверенность в своих силах и возможностях (подобная уверенность распространяется на другие поступки и мысли этого человека). Кроме того подобного человека уже по иному будут воспринимать и другие люди. В коллективном бессознательном человека живет преклонение перед богатством и богатыми людьми. Так сложилось исторически, когда богатый человек одновременно был и человеком знатным, почитаемым, уважаемым или не совсем уважаемым — но его боялись, перед ним заискивали, ему поклонялись и т.п. в зависимости от ситуации и т.п. Из века в век сохранялось подобное отношение к богатым во всем мире. Это откладывалось в подсознании человека, передавалось генетическим путем от одного человека к другому, и в итоге произошло так, что архетипически в бессознательном любого современного человека лежит инстинктивное (подсознательное) желание уважения к тому, кто богаче. Если рассматриваемый нами выше человек помимо автомобиля имеет и соответствующий заработок (скажем от 350 тысяч, а то и от миллиона евро в год), а помимо этого ему еще подчинялись сотни и тысячи человек, то невозможно чтобы такой человек не испытывал

постоянное внушение от ощущения (осознания) своего богатства. Со временем, привыкнув к богатству, он может о нем не думать. Но то, что наличие капитала в подсознании капиталиста (капиталист — от словосочетания «владеющий капиталом») сформировало соответствующую психологическую установку — верно. Как верно и то, что такая психологическая установка закрепляет паттерн поведения, определяя не только направление мыслей такого человека, но и его поступки, т.е. реализацию мыслей делами. С помощью гипноза становится возможным добиться любого состояния человека. В том числе и он может сначала внушить себе наличие богатства, а после и станет богатым. Объясняется подобное тем, что любая мысль материальна.

С помощью мыслеобраза мы формируем в мозге алгоритм псевдо-совершенного (иллюзорного) поступка. При этом сам мозг получит одинаковый сигнал и если поступок будет совершен в реальности, и если совершение такого поступка произойдет только в нашем воображении. При наличии хорошего воображения, разумеется. Впрочем, воображение можно и нужно развивать, постоянно совершенствуясь в своем представлении каких-либо предметов или явлений, помня при этом о том, что мысленное воспроизведение любого образа приближает осознание его в реальной жизни. Во времена СССР в Ленинграде был известен метод лечения от зависимостей на основе гетеро- и аудио-суггестии. Такой метод был основан на знании о том, что сознательной жизнью человека управляет подсознание, поэтому если специальными методами кодировать подсознание, то человеку можно внушить все что угодно, в т.ч. и избавление от вредных привычек. Для реализации подобного кодирования вводили обязательное написание дневников (анализ прожитого дня в виде ответов на специальные вопросы) и написание самовнушения перед сном, зачитывание таких дневников и т.д. Таким образом, происходило массированное воздействие на мозг человека со стороны различных органов чувств и восприятия действительности (зрение, слух, речь и т.п.) — с очень приличным результатом избавления от различного рода зависимостей. Единственно, что необходимо — желание самого человека. Желание это вообще основа достижения результата в любом виде кодирования. Если человек не желает выполнять установки — он будет сопротивляться. Правда любое сопротивление можно сломать и без физического или фармакологического воздействия. Для этого используют, например, гипноз наяву (эриксоновский гипноз, цыганский гипноз, НЛП и проч.)

Гипнотическое внушение способно увеличить способность человека концентрировать внимание, активировать мыслительные и творческие способности. Если человеку внушить, что он сильный шахматист, резко возрастут его способности к игре в шахматы. Гипноз — это высшая форма мотивации, принуждения к действию. Изучение гипноза позволяет управлять скрытыми (резервными) возможностями организма. Таким образом, гипноз является особым психическим состоянием, формой повышенной готовности психики к приему информации (любое воздействие

внешней среды — это информационное воздействие, воздействие информации). Гипноз — это состояние определенного рода восприимчивости, связанной с повышенной управляемостью психикой. Важным принципом возможности гипноза является доминанта (очаговое возбуждение в коре головного мозга). Доминанта может вызываться словом. Под доминантой следует понимать временно господствующий набор рефлексов, который направляет в данный момент времени все поведение организма на решение одной, наиболее важной для него задачи. Следствием образования доминанты является установка и паттерн поведения.

Рассматривая вопрос гипнотического влияния слова на психику, заметим, что все психические процессы (восприятие, внимание, представление и т.п.), свойства личности (вспыльчивость, упрямство, непостоянство) и состояния (ощущения приятного настроения, спокойствия, волнения и т.п.) не являются чем-то самостоятельным и отдельным, изолированным, а все они зависят от личности и происходят в единстве с личностью, являются ее проявлением и выражением. Основные условия, необходимые для формирования гипнотического состояния, и нервные механизмы, участвующие в этом процессе следующие: 1) Дезактивирующее действие монотонных раздражителей (фиксация взора, монотонность речи гипнотизирующего, пассы, различные тепловые воздействия и другие слабые повторяющиеся раздражения); нервный механизм — снижение уровня бодрствования и развитие разлитого торможения в результате утомления соответствующих органов чувств. 2) Релаксация, расслабление мышц; нервный механизм — снижение тонуса скелетных мышц позволяет перейти от бодрствования ко сну, от состояния активности к пассивному покою. 3) Восприятие звуковых сигналов во сне; нервный механизм — формирование раппорта, т. е. своеобразного контакта в гипнозе, характеризующегося особенностями психологической установки и мотивации гипнотизируемого. 4) Филогенетически закрепившаяся охранительная роль суггестабельности; нервный механизм — ослабление нервной системы и снижение уровня бодрствования приводит к развитию так называемой парадоксальной фазы (фазы суггестии), в которой сильные раздражения реального мира воспринимаются хуже, чем слабые словесные воздействия.

Два теоретических обоснования гипноза:

1) Гипноз — разлитое торможение коры мозга с ограниченным очагом бодрствования (зона раппорта — канал связи гипнотика с гипнотизером).

2) Гипноз — качественно особое состояние, возникающее под влиянием направленного психологического воздействия, отличающееся и от сна, и от бодрствования. Значительное повышение восприимчивости к психологическим факторам сочетается в гипнозе с резким понижением чувствительности к действию других природных факторов.

Обе теории правомерны. Картина биотоков мозга — электроэнцефалограмма (ЭЭГ) у человека, погруженного в гипноз, являет сбой два варианта:

1-й вариант — ЭЭГ показывает, что человек находится в состоянии сна или полусна (близко к сну); в этом случае гипноз необходимо рассматривать как сноподобное состояние.

2-й вариант — ЭЭГ показывает, что человек вовсе не спит (спит наяву). В этом случае гипноз необходимо рассматривать как особое состояние сознания.

Вариантность ЭЭГ зависит от того, как ввести человека в гипноз. В первом случае гипнолог методично и последовательно действует на клетки коры головного мозга гипнотика, побуждая их все более затормаживаться, и лишь затем приступает к суггестии. Во втором случае гипнотик входит в гипноидное состояние (не в сонливость) в результате гипнотической подготовки, которая заключается в том, что испытуемый приучается от одного взгляда, жеста, особого тона гипнолога входить в состояние повышенной суггестабильности.

Рассмотрим сходства и отличия гипноза от естественного сна.

Сходства гипноза и естественного сна следующие:

- 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.

Рассмотрим стадии гипноза:

1-я стадия гипноза — Поверхностный гипнотический сон (сонливость).

Первая стадия характеризуется легкой мышечной слабостью и небольшой дремотой. Тело находится в состоянии полного мышечного покоя и неподвижности. В этом состоянии гипнотик по собственному желанию может открыть глаза, встать и прервать сеанс. Если поднять руку гипнотика, то он может ее опустить. Сознание человека полностью сохранено. Он просто лежит в

состоянии приятного покоя и отдыха, но по субъективному отчету спящим себя не считает. После выхода из гипноза человек помнит все, что с ним было во время гипноза, его память сохранена.

Основные явления, наблюдаемые при поверхностном гипнотическом сне:

- гипнотик может противостоять суггестии, сохраняя связи с окружающей действительностью;
- дрожат закрытые веки;
- совершаются глотательные движения;
- расслабляются мышцы лица и тела;
- реже и глубже дыхание;
- это время отдыха, легкой дремоты (гипнотик не спит);
- свет, посторонние звуки пока воспринимаются;
- гипнотик способен двигать всеми членами тела, хотя и ощущает слабость в теле и тяжесть век;
- субъект может еще напряжением воли открыть глаза;
- сохраняется память на происходящее.

2-я стадия гипноза — Легкий гипнотический сон (гипотаксия, очарование, шарм, средний гипноз).

Вторая стадия характеризуется еще более полным расслаблением мускулатуры, полной мышечной слабостью, в этой стадии можно вызвать суггестированную катаlepsию — восковидную гибкость мышц. Сознание гипнотика частично нарушено. При словесном отчете гипнотик говорит о том, что чувствовал себя в состоянии побороть сонливость и открыть глаза, но такого желания не было, хотелось лежать и слушать голос гипнотизера. После выхода из гипноза наблюдается частичная амнезия: человек помнит о том, что с ним было в гипнотическом сне, но помнит не все. Иногда происходит частичная анальгезия (снижение болевой чувствительности).

Основные явления, наблюдаемые при легком гипнотическом сне:

- у гипнотика притупляется восприятие окружающего;
- Наступает пассивное подчинение суггестии;
- сонливость и мышечное расслабление отчетливее;
- дрожание век прекращается;
- урежается пульс;
- понижается артериальное давление;
- гипнотик не может усилием воли открыть глаза или изменить позу;
- гипнотик хорошо слышит голос гипнотизера;
- после пробуждения память на происходящее во время сеанса частично сохранена.

3-я стадия гипноза — Глубокий гипнотический сон (глубокий гипноз).

Третья стадия гипноза является промежуточным звеном между естественным сном и различными формами патологического сна. У разных гипнотиков такая стадия проявляется не одинаково. В глубоком сне наблюдается полная амнезия — человек ничего не помнит о том, что с ним было в гипнотическом состоянии. Загипнотизированный отвечает на вопросы не просыпаясь, может делать ряд автоматических движений. В глубоком гипнотическом сне происходит утрата кожной, болевой и температурной чувствительности, а также чувствительности на прикосновение.

Основные явления, наблюдаемые при глубоком гипнотическом сне, следующие:

1-й тип гипноза.

Летаргия. Характеризуется тем, что при погружении в ту или иную глубину гипнотического состояния человека расслабляется все больше и больше.

Если в малом гипнозе летаргического типа поднять руку испытуемого вверх, то вы почувствуете тяжесть в поднятой конечности; если внезапно отнять свою поддерживающую руку, рука гипнотизированного моментально упадет вниз, словно налитая свинцом.

В среднем (по глубине) гипнозе летаргического типа это отяжеление мускулатуры выражено еще больше.

В глубоком гипнозе летаргического типа тело испытуемого расслабляется так, что положенное спиной на узкую подставку или спинку стула, изгибается настолько, насколько это позволяет костный остов. Так велико расслабление всей мускулатуры тела. Наблюдается феномен т.н. летаргической дуги.

Основные явления, наблюдаемые при глубоком гипнозе летаргического типа:

— Крайняя вялость, полное расслабление мускулатуры (если у такого гипнотика приподнять руку, она тотчас же тяжело и бессильно упадет — мышцы очень сильно расслаблены);

— На вопросы гипнотизера испытуемый отвечает не сразу и неохотно (движения и речь затруднены);

— гиперэстезия — повышенная чувствительность органов чувств (такие испытуемые могут услышать приказание гипнотизера, произнесенное тихим шепотом в отдаленном конце комнаты);

— суггестабельность летаргиков невелика (несмотря ни на какие специальные суггестии, тонус не меняется);

— пробуждение затруднено (как у людей, спящих естественным летаргическим сном);

— явление нервно-мышечной перевозбудимости (если произвести давление пальцем на участок кожи, под которым проходит какой-либо нерв, то соответствующие этому нерву мышцы испытуемого-летаргика придут в состояние стойкого сокращения — контрактуры).

Приведем примеры контрактур руки, возникающие в глубоком гипнозе летаргического типа.

1) Давление на лучевой нерв вызывает разгибание всех пальцев руки.

2) При механическом раздражении срединного нерва происходит сжатие пальцев в кулак.

3) При надавливании на локтевой нерв кисть руки принимает так называемое благословляющее положение: второй и третий пальцы вытягиваются, в то время как остальные поджимаются к ладони.

Летаргическая форма гипноза особенно часто развивается у лиц атлетического сложения, а также у людей, предварительно принявших спиртное. В таких случаях контакт неустойчив, гипноз легко переходит в обычный сон и суггестабельность незначительна.

2-й тип гипноза.

Каталепсия. Характеризуется тем, что возникает одергивание мускулатуры. Тело человека по мере засыпания и углубления гипноза становится все более и более крепким, мышцы человеческого тела напрягаются все больше.

Если в малом гипнозе каталептического типа поднять руку гипнотика вверх, то рука застынет в воздухе. Если отнять поддерживающую руку, то можно видеть, как рука гипнотика остается висеть в воздухе.

В среднем гипнозе каталептического типа можно наблюдать феномен т.н. «восковидной гибкости», когда тело гипнотика застывает в позах, которые ему придали.

В глубоком гипнозе каталептического типа напряжение мускулатуры выражено максимально. Если в таком состоянии положить тело гипнотика таким образом, чтобы ноги лежали на спинке одного стула, а голова — на спинке другого, то тело человека застывает как «каталептический мост». На грудь такого испытуемого можно встать, положить большой камень, и проч. Человек все равно будет продолжать спать. После пробуждения гипнотик вследствие амнезии ничего не помнит и никаких неприятных ощущений не испытывает.

Основные явления, наблюдаемые при глубоком гипнозе каталептического типа:

— либо восковая гибкость членов (поднятая кверху гипнотизером рука усыпленного так и остается в приданном ей положении); гипнотизер меняет положение руки (или ноги), и она всякий раз как бы застывает в воздухе; гипнотику можно придать какую угодно позу, и он будет сохранять ее в течение многих минут, пока не начнет проявлять признаков утомления;

— либо склонность к устойчивым контрактурам (чтобы, например, разогнуть согнутую в локтевом суставе руку такого гипнотика, нужно приложить большое усилие, но после этого она снова примет прежнее положение);

— либо мускулатура гипнотика приходит в состояние устойчивого напряжения (возможна демонстрация опыта каталептический мост);

— испытуемого кладут в горизонтальном положении между двумя стульями так, чтобы затылком он опирался на один из них, а пятками — на другой; благодаря оцепенению мускулов шеи, спины, ног тело гипнотика остается как бы висющим в воздухе между двумя опорными точками; соответствующей суггестией можно еще более усилить каталептическое напряжение мускулатуры или, напротив, вызвать ее расслабление);

— испытуемым каталептического типа свойственна значительно большая степень суггестабильности, чем гипнотикам-летаргикам (влиянию суггестии поддается у них не только двигательная сфера, но и сфера органов чувств — возможна суггестия нечувствительности к резким запахам, к острым вкусовым и к болевым раздражениям).

3-й тип гипноза.

Сомнамбулизм. Характеризуется тем, что в нем наблюдается ряд интересных явлений автоматизма. Если в малом гипнозе сомнамбулического типа гипнотизер начнет вращать одной рукой гипнотика вокруг другой, то это вращение будет продолжаться и тогда, когда экспериментатор отнимет свои руки. В среднем гипнозе сомнамбулического типа можно наблюдать ряд уже более сложных движений. Так, например, загипнотизированный может спать сидя, стоя; совершать ряд весьма сложных движений профессионального характера. Может спать с открытыми глазами, отвечать на вопросы - не просыпаясь. Чувствительность испытуемого понижена, он резко заторможен, рефлексy снижены. В глубоком гипнозе сомнамбулического типа наблюдается феномен снохождения, когда загипнотизированный по суггестии гипнолога движется по комнате, совершает ряд весьма сложных движений, напоминая лунатика. Все движения испытуемого гибки, плавны. Он не производит впечатления спящего.

Гипнотический сомнамбулизм третьей стадии представляет собой наиболее глубокую степень гипнотического состояния, во время которого загипнотизированный не воспринимает никаких посторонних раздражений и поддерживает контакт через очаг раппорта только с загипнотизировавшим его гипнотизером. В состоянии сомнамбулизма психика гипнотика как бы раздваивается: одна ее часть глубоко спит, а другая — управляемая суггестиями, находится в высшей степени бодрствования. Управляемая часть психики динамична, подвижна. Это не какое-то светлое, анатомически отведенное пятно в мозгу, а именно психическое поле. Через эту управляемую часть психики гипнотизер по желанию может в любой момент вызвать к деятельности или глубоко подавить любую психическую и телесную функцию. Несколько суггестивных слов — и гипнотик будет спать и ничего не слышать даже если рядом с ним произойдет взрыв. Еще несколько слов суггестии — и гипнотик встает, ходит, смеется, поет, играет, слух его обострен, он видит, слышит и делает только то, что соответствует приказам гипнотизера. Загипнотизированному можно суггестировать различные иллюзии, галлюцинации (когда испытуемый видит то, чего нет в



действительности) и соответствующие им переживания. Например, что он удит рыбу, сидя на берегу реки, и забрасывает «удочки» в воображаемую воду. У гипнотика-сомнамбулы посредством суггестии можно изменить характер его реакций на первосигнальные раздражители (суггестировать несуществующую боль или подавить всякое восприятие боли, сладкое сделать кислым, соленое — сладким), заставить ходить, отвечать на задаваемые вопросы, выполнять те или иные действия соответственно суггестированной ситуации: скакать на лошади, грести, катаясь на лодке, ловить бабочек, загорать на солнце, собирать цветы, слушать пение птиц, ездить на велосипеде, играть на скрипке, отмахиваться от пчел и т. д. При этом сам гипнотик ничего не помнит из того, что с ним произошло при гипнозе. Максимум что ему кажется — что он видел какие-то удивительные сны. Но воспоминания о них, как правило, отрывочны. Самочувствие после гипноза обычное, иногда даже лучше, чем раньше.

Рассмотрим феномены психики в последней стадии гипноза, сомнамбулической.

Ощущение и восприятие. Под ощущением следует понимать наиболее простые психические процессы, которые возникают под действием предметов на органы чувств как отражение отдельных свойств предмета (ощущений). Ощущения — психические процессы, с помощью которых человек может непосредственно осознавать явления, находящиеся во внешнем мире на основе деятельности органов чувств. Различие между восприятием и ощущением является искусственным. Необходимо избегать представления о том, что восприятие складывается из ощущений. Восприятие невозможно психологически разложить на ощущения и самовосприятие, оно является сложным процессом, в котором отражаются все ступени развития человека. Человек «не ощущает» изолировано какой-то цвет, тон, боль, но всегда воспринимает какой-нибудь конкретный предмет, содержащий этот цвет. При этом свойства предметов тоже не действуют изолированно. Поэтому мы говорим о восприятии, а не об ощущении. Предпосылкой для восприятия являются раздражители (импульсы), действующие на органы чувств. Из-за того, что одни органы чувств воспринимают раздражители на расстоянии (дистанционно), мы делим органы чувств и раздражители на контактные и дистанционные. Раздражители, действующие на органы чувств, вызывают их раздражение. Раздражение в нервной ткани вызывает возбуждение, которое по афферентным путям передается в полушария головного мозга. Следствием этого процесса является ощущение (света, тепла, звука, прикосновения и т.п.). С помощью внушения в гипнотическом состоянии вызываются разнообразные изменения в деятельности любого органа чувств. В состоянии гипноза происходит понижение чувствительности к боли (аналгезия), прикосновению, температурным раздражителям вплоть до полной нечувствительности любого участка кожной поверхности, уничтожение некоторых из рефлексов со слизистых оболочек (анестезия), например, глоточный рефлекс. Гипнотик не реагирует ни жестами, ни мимикой на уколы, прокалывания кожной складки и т.д. При

гипнотической анальгезии и анестезии отмечается функциональная диссоциация: информация о болевом воздействии сохраняется, но его эмоциональный компонент исчезает. На основании проведенных исследований следует говорить, что одним из главных механизмов гипноанальгезии является дезактивация передних областей левого полушария головного мозга, наступающая в момент действия болевых импульсов под влиянием информации, приходящей из мотивационно-аффективных подкорковых центров и центров селективного внимания. Ослабление болевых ощущений происходит вследствие игнорирования сведений о боли как незначимых для организма. Таким образом, в отличие от процессов, развившихся при других методах обезболивания, эффекты гипноанальгезии обусловлены участием высших корковых инстанций, управляющих интегративными процессами мозга. Под гипнозом можно вызвать и увеличение чувствительности (гиперестезия) к тем раздражителям, которые ранее вызывали ее понижение. При этом гипнотик будет реагировать гримасой дискомфорта на легкое прикосновение, незначительное изменение температуры и т.д. 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. Иллюзиями называются искаженные восприятия, при которых нарушенные при открытых глазах действительно существующие явления или предметы принимаются не в полном соответствии с действительностью, а в измененном виде. Например, гипнотизер показывает красный плакат с большим белым кругом внутри него, а гипнотик отвечает, что круга не замечает, он также может смотреть на своего родственника или знакомого, но не видит его правой руки и при этом удивляется. Много иллюзий (измененного восприятия) могут возникать в стрессовых ситуациях.

Представления. Психологическими представлениями называют образы предметов, сцен или событий, которых в данный момент не воспринимаем (с помощью органов чувств). Мы говорим об образах предметов или явлений, событий потому, что могли их отличить от размышления о предметах или явлениях. Представление иногда определяют как фантазии человека. Воздействуя на психику, гипнотизер может вызвать галлюцинации. Например, гипнотик забрасывает воображаемую удочку, ловит золотую рыбку, поет, играет на фортепиано, ходит по канату, аппетитно ест и пьет вино, может смотреть кино и при этом смеяться или плакать, делиться впечатлениями с «окружающими», продавать или взвешивать продукты. 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. Волю определяют как способность человека к сознательной, целенаправленной или произвольной деятельности, саморегуляции своего поведения; способность доводить начатое дело до конца, несмотря на имеющиеся 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. Например, приподняв руки гипнотика вверх, гипнотизер делает внушение: Ваши руки окоченели, замерли. Они стали неподвижны. В различное положение можно привести одновременно несколько частей тела. Тело гипнотика уподобляется восковой гибкости. Эстрадные гипнотизеры приводят человека в состояние каталепсии, 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. Если внушить гипнотику, например, паралич в правой ноге, то человек теряет власть над мускулатурой своей ноги. Это явление называется расхождением функций мозга. 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 психологический 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. Интересно и проследить связь феномена воспоминаний о прошлых жизнях с теорией о коллективном бессознательном. В данном случае эта теория находит полное подтверждение.

Внимание. Внимание представляет собой форму организации психической деятельности, проявляющейся в ее избирательной направленности (селективности), концентрации и относительной устойчивости. В основе внимания лежат определенные физиологические процессы торможения и возбуждения, концентрируя очаг оптимального возбуждения и изменения внимания. Условные связи, возникшие при многократном удовлетворении потребностей, определяют концентрацию, избирательность акта внимания, который в своей первоначальной основе является рефлексом. Селективная произвольность внимания вытекает из образования доминантных очагов. Концентрация внимания является усилением возбуждения в доминантном очаге. В гипнозе можно оказывать влияние на внимание. В гипнозе можно воздействовать на внимание, его концентрацию, высокую степень сосредоточения, объем, распределяемость, устойчивость и отвлекаемость. При использовании психофизиологических механизмов внимания во время гипноза возник новый метод обучения в состоянии внушенного и естественного сна — гипнопедия. В основе гипнопедии лежат определенные физиологические явления, при которых наблюдается т.н. гипермнезия. 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) смогли улучшить процесс запоминания иностранных слов в 20 раз (максимальный результат).

В современной гипнотерапии следует выделить несколько основных моделей гипнотерапии: психофизиологическую (врачебную), социально-психологическую (психологическую), патогенетическую и др. Разберем подробнее каждую:

1) Психофизиологическая (врачебная) модель гипнотерапии. Психофизиологическая (врачебная) модель гипнотерапии основана на представлении о том, что пациент, у которого есть проблема со здоровьем, нуждается в квалифицированной врачебной помощи. Эта медицинская

помощь должна оказываться строго в официальных рамках отношений «врач (гипнотерапевт) — пациент» и желательно в медицинских учреждениях. В рамках этой модели гипноз рассматривается как глубокое психофизиологически сложное и самостоятельное биологическое явление, требующее глубоких медицинских знаний и специальной гипнотерапевтической подготовки для квалифицированного врачебного вмешательства в здоровье пациента.

2) Социально-психологическая модель гипнотерапии. Социально-психологическая модель гипнотерапии рассматривает гипноз как специфичный психологический феномен, занятие которым не требует высшего медицинского образования, так как гипнотерапия в этой модели является всего лишь формой обычного общения, обычной коммуникацией со специфичными способами обмена информацией. Поэтому заниматься гипнотерапией могут не только врачи, но все, кто пройдет специальное обучение профессии гипнолога, так как в этой модели гипнотерапия может заниматься только социально-психологическими или чисто психологическими проблемами людей. В этой модели нет пациентов, а есть клиенты, то есть обычные здоровые люди, но с социально-психологическими или чисто психологическими проблемами. Социально-психологическая модель гипнотерапии в свою очередь делится на две основные субмодели — развивающую и пассивную: а) Развивающая субмодель гипнотерапии основана на представлении о том, что любой человек с психологическими проблемами рассматривается как полностью соответствующий норме, но с возможностью достигнуть за счет саморазвития большего. Согласно развивающей субмодели, нормальная личность должна постоянно развиваться и прогрессировать — в противном случае наступает застой и деградация. Помощь психолога или врача возможна, но не так уж необходима, поскольку стремление к развитию — естественное свойство любого человека. Причем процесс личностного роста требует обязательных усилий самого человека, для чего его обучают методу психической саморегуляции. б) Пассивная субмодель. В этой гипнотерапевтической модели основным является положение о том, что для лиц только с психологическими проблемами понятия нормы не существует, а, следовательно, нет необходимости обращаться к врачам и что-то делать. В рамках этого подхода актуальное ощущение благополучия не зависит от состояния личности, наличия или отсутствия проблем, уровня достижений и т. д. Психофизиологическая модель гипнотерапевтической стратегии в основном развита и практикуется в России. Развивающая субмодель гипнотерапевтической стратегии в основном практикуется на Западе — в Западной Европе и США. Эта модель основана на психоаналитических теориях Фрейда, Эриксона и их последователей. В России и в мире сильные позиции занимает русская научная психофизиологическая школа (Сеченов, Бехтерев, Павлов, Платонов, Ухтомский, Узнадзе, Лурия, Анохин, Давыденков, Лобзин). Пассивная субмодель гипнотерапевтической стратегии в основном развита на Востоке (Индия, Тибет, Китай, Япония и др.), и базируется на йогических и религиозных

картинах мира, где основой современной восточной терапии является пассивная медицинская практика, которая в современной медицинской науке считается малонаучной, совершенно неэффективной в большинстве случаев; эта субмодель гипнотерапии отрицает роль врача и необходимость врачебной помощи. Поэтому в современных развитых странах мира эта субмодель запрещена в официальных государственных медицинских учреждениях как ненаучная.

3) Модель патогенетической гипнотерапии. Эта модель сходна с методами рациональной и разъясняющей психотерапии, но отличается от них еще большей объемностью и количеством функций, направленностью на исследование и коррекцию личности по трем стратегическим направлениям отношений: к себе, к окружающему миру, к своему заболеванию. Патогенетический метод предусматривает поиски психотравмирующей ситуации и личностное отреагирование на нее. Для этого необходимо исследовать весь жизненный путь пациента, особое внимание уделяя конкретным психотравмирующим ситуациям, которые в силу избирательной значимости человека могли привести к расстройству его личностных ношений.

Существуют дополнительные пять моделей. На основе каждой модели возникают техники, с помощью которых лечение будет проходить более эффективно. Кратко рассмотрим эти модели:

Модель 1. В соответствии со своей восприимчивостью к гипнозу люди способны автоматически отвечать на суггестии (внушения), которые могут изменить их ощущения, восприятия, мысли и поведение. Эту способность можно повысить с помощью гипнотической индукции. На базе данной модели создаются техники, дополняющие поведенческую и когнитивную терапию (включая тренинг релаксации и управления тревогой). Это дает возможность людям легче справиться с болью. Один из основных наборов техник предполагает гипнотическую и постгипнотическую суггестию в сочетании с мысленным проигрыванием. Подобное необходимо для закрепления изменений в ощущениях, мышлении и поведении, которые являются главным объектом терапии.

Модель 2. Правильно подобранные суггестии и фантазирование могут изменять некоторые автономные функции в той степени, в которой объект восприимчив к гипнозу. Этот процесс может быть усилен с помощью гипнотической индукции. Данную модель можно использовать при лечении психосоматических заболеваний. Обычные техники предполагают суггестию и воображение исцеления пораженного органа или части тела, предпринятое посредством соответствующих психологических изменений. Клинические испытания показали высокую эффективность этих техник; гипноз является активным компонентом лечения, по меньшей мере, части из вышеперечисленных состояний, а восприимчивость к гипнозу может соотноситься с результатом. Но т.к. многие заболевания развиваются вследствие стресса и тревоги, существенной составной частью терапии являются техники управления тревогой и стрессом.

Модель 3. Гипноз улучшает доступ пациента к вытесненным мыслям, чувствам, воспоминаниям и т. д. Эта модель породила гипноаналитические методы. С помощью гипноза пациенту внушают мысленно повернуть время вспять и вернуться к тому событию детства, которое перекликается с его сегодняшними проблемами. Также может быть внушено, что проблему пациент может увидеть во сне (т.е. пациент должен пофантазировать и увидеть сон соответствующей направленности).

Модель 4. Гипноз является приятным, повышающим настроение переживанием, которое предполагает высокий уровень согласия между гипнотизером и пациентом. Эти приятные ощущения могут быть усилены позитивными, повышающими чувство уверенности в себе суггестиями и фантазиями.

Модель 5. Эта модель основывается на представлении о том, что люди уже располагают ресурсами для преодоления проблем, но они скрываются в подсознании. Гипноз помогает получить доступ к подсознанию (т.е. гипноз помогает людям подключить источники силы, которые находятся вне поля их сознания). Эта модель предполагает широкое определение гипноза как средства коммуникации между сознательным и бессознательным; на основе данной модели возникает ряд таких техник, как, например, использование метафор и историй, в которых внушение терапевта исподволь побуждает пациента искать самостоятельные решения в самих себе. Достигается это введением пациента в гипнотический транс. Гипнотический транс — это состояние психики, в котором психика наиболее способна к изменению и к восприятию нового знания. Пациент сохраняет полный самоконтроль. Транс — естественное состояние (например, грез наяву, размышления, молитвы, выполнение физических упражнений). Наведение транса может быть достигнуто путем рассказ историй. Во время таких рассказов люди погружаются в гипнотические состояния.

В классическом варианте, для наведения качественного гипноза гипнотика необходимо создать определенные условия: удобную позу, привлечение внимания, фиксация внимания и сужение поля внимания; мышечное расслабление и психологический покой и чувство безопасности; торможение или диссоциация коры головного мозга по одному или нескольким сенсорным каналам; специальное нейрословесное программирование; отсутствие помех, а также желательна приятная тихая музыка. Гипноз может возникать аутогенно или гетерогенно, как результат общения человека с человеком или человека с любым другим объектом (например, произведением литературы, искусства, природой и т. д.). В гипнозе можно влиять на поведение и поступки, мысли, память, на любую функцию гипнотика, его органы, чувства, ощущения, эмоции, влечения и т. д. (например, можно влиять на ощущение веса и невесомости, на течение времени, на чувство страха, на волю, на привычки и т. д.).

Технология лечебного гипноза заключается в следующем: 1) Привлечение и фиксация внимания на внешнем или внутреннем объекте или процессе (присоединение). 2) Удержание внимания гипнотика и сужение его психологического поля «внимания-сознания» (ведение). 3) Постепенное отключение чувств от внешней среды и перевод их на восприятие языка правомозговой психики: на видения, образы, чувства, воспоминания и т. д. (повышение эффективности ведения). 4) Отключение чувств и ощущений от произвольного контроля и их обострение на правомозговом уровне (парадоксальная фаза). 5) Автоматизация мыслей и образов (наведение качественного транса). 6) Усиление раппорта (усиление ведения). 7) Углубление гипноза через подходящей данному гипнотику феномен (например, регрессия возраста, каталепсия, галлюцинации и т.д.) 8) Нейрословесное программирование. 9) Постгипнотическое кодирование. 10) Выведение из гипноза.

Признаком того, что гипнотик находится в трансе, является раппорт, внешние признаки гипноза и его феноменология (каталепсия, ускорение хода времени, возрастная регрессия, галлюцинации, амнезия, любые движения, только разрешенные гипнотизером и др.). Следует выделять в технологии лечебного гипносеанса два этапа поведения гипнотического сна: начальный и углубляющий. Главной целью начального этапа вызывания лечебного гипноза является получение у пациента наиболее простых и доступных первичных реакций: общего физического расслабления, психологического успокоения, двигательного покоя, перевода внимания с внешней реальности на внутреннюю, концентрации внимания и сознания на заданных врачом внутренних ощущениях, воспоминаниях и переживаниях (внушаемых представлениях и образах), формирование состояния безмыслия и нейтральной отвлеченности уже от любых внешних и внутренних реальностей с достижением эффектов отсутствия тела, закрывания глаз и подчинения голосу гипнотерапевта.

Этап углубления первичного гипноза вновь повторяет некоторые элементы начального этапа и добавляет новые:

1) Внимание пациента вновь концентрируется на одном раздражителе или ограниченном количестве раздражителей, имеющих одну модальность, — например, зрительную (световое пятно), слуховую (голос врача, гипногенная музыка, звуки метронома и др.), соматосенсорную (телесные ощущения), двигательную (идеомоторное поднятие руки, разведение рук перед грудью и др.), воображенную (представление образа или картины чего-либо, внушенное вначале врачом, а затем развитое и дополненное воображением самого пациента) и др. Выбор углубляющего первичный гипноз гипногенного раздражителя выполняется в зависимости от личных предпочтений различным техникам самого врача конечно, от ведущей репрезентативной системы пациента, установленной при обследовании пациента в период подготовки к лечебному сеансу.



2) Повторные суггестии релаксации, комфорта, спокойствия, тяжести, высвобождения, углубления и т. д.

3) Счет на раз-два — например: «Пока я считаю, вы с каждым счетом расслабляетесь все глубже и глубже», «С каждым вздохом ваше тело становится все более и более расслабленным», «По мере того как ваши глаза тяжелеют, все ваше тело погружается в кресло глубже и глубже» и «С каждым движением вашей руки вы становитесь все более глубоко загипнотизированным» и т. д.

Следует также включать в индукцию, по меньшей мере, одну суггестию, которая позволяет пациенту, если он внушаем, пережить некоторую степень диссоциации. Суггестии релаксации и тяжести тела не всегда вызывают ощущение диссоциации или произвольную реакцию, тогда как поднятие руки, тяжесть в руке, анестезия и т.д. обладают такой способностью. В терапевтических целях при первом введении в гипноз отдельного пациента обычно применяют последовательность из трех или четырех индуцирующих или углубляющих процедур. Преимущество здесь заключается в том, что пациент и терапевт подбирают наиболее действенные методы, и при последующих сеансах индукция может быть значительно сокращена, поскольку для некоторых пациентов оказывается достаточно вербально сигнала, который, будучи несколько раз повторен, вызывает тот же эффект, что и начальная, более продолжительная гипнотическая индукция. Процедуры, входящие в гипнотическую индукцию, являются полезными способами релаксации.

Гипноз — как психическое состояние — это форма повышенной готовности психики к приему информации, ее переработки, реализации в деятельности. Это сознание измененной восприимчивости связано с повышенной управляемостью почти всех функций организма. Гипнотическое изменение сознания отличается от патологических форм измененного сознания тем, что гипнотическое сознание не связано с патологией. К гипнотическому состоянию могут быть близки переживания внутренней сосредоточенности; задумчивости, внимательного слушания, когда внешние раздражители почти полностью игнорируются за счет этой внутренней сосредоточенности. Гипноз — это эволюционно сформировавшаяся система резервного состояния, система специального реагирования психики на особые формы человеческого общения, особой формы восприятия информации и, как следствие, возможность психофизиологической мобилизации. В гипнотерапии существуют различные техники. В данном значении техника может быть определена как способ ответа, предписанный терапевтом или, под управлением терапевта, пациентом, который направлен на осуществление желательных изменений в поведении, мышлении, чувствах и физиологических процессах. В настоящее время все виды психологической коррекции имеют целью осуществление перемен на одном или больше из перечисленных уровней. Например, программа поведенческой терапии может быть использована для помощи человеку в обучении более уверенному повседневному общению с окружающими; человек с низким уровнем

самооценки сможет с помощью курса терапии соответствующей направленности прийти к более реалистическому или позитивному пониманию своей персоны; кто-то, страдающий от боли, может научиться снижать воспринимаемую интенсивность этой боли посредством какой-либо формы когнитивно-бихевиоральной терапии; а человеку, чье заболевание вызвано стрессом, могут помочь процедуры, направленные на физическую релаксацию. Каждая из этих разновидностей терапии связана с различными видами техник, которые отражают теоретическую модель, на которой основывается терапия. Гипноз снабжает терапевта совокупностью моделей, каждая из которых является источником набора техник, дающих терапевту возможность более успешного лечения пациентов. При этом терапевтов интересует не столько точность модели, сколько полезность и эффективность техник, которые она порождает. Например, такой пример. Психика человека разделяется на сознание и подсознание. В подсознании (в бессознательной части сознания) содержатся воспоминания, чувства, конфликты т. д., которые вытесняются бодрствующей сознательной частью. Природа гипноза такова, что терапевт, осуществивший процедуру гипнотической индукции, в результате которой пациент погружен в гипнотическое состояние, может обращаться непосредственно к бессознательному пациента, получая, таким образом, доступ к вытесненным воспоминаниям, конфликтам и т. д. В дальнейшем этот материал может быть включен в сферу сознательного, после чего пациент сможет более успешно с ним справляться. Эта модель порождает разнообразные гипнотерапевтические техники, рассматриваемые, например, как гипноаналитические. Рассмотрим одну из таких техник, которая предполагает идеомоторную суггестию. Терапевт сообщает пациенту, что его подсознание может сигнализировать поднятием разных пальцев: один палец означает «да», другой — «нет», третий — «не знаю», и еще один — «не хочу знать». В соответствии с этой моделью считается, что с ее помощью таких пальцевых движений можно добраться до бессознательного материала, постепенно довести его до осознания, после чего интерпретировать и ассимилировать так, чтобы он меньше вредил эмоциональной жизни пациента. Например, можно видеть, как в сфере альтернативной медицины метод идеомоторного сигнализирования применяется с целью диагностики заболеваний и даже для подбора лечения.

Рассматривая психоаналитическую теорию гипноза, заметим, что основоположником является врач-психиатр и невролог доктор Фрейд. Изучая технику гипноза у Шарко в Париже и у Бернгейма в Нанси, Фрейд со временем отошел от классического гипноза, разработав собственный метод, получивший название психоанализ. Причем к разработке этого метода Фрейда как раз подтолкнули гипнотические феномены, которые он наблюдал и практиковал как врач-гипнолог. При этом некоторые ученики Фрейда видели в гипнозе и внушаемости эротическую основу и восстановление инфантильно-эротической, мазохистской установки. Гипнотизированный является или образом отца (отцовский гипноз), или прототипом матери. Центральное место в

психоаналитическом гипнозе занимают побуждения из области Эдипова комплекса. В качестве примеров следует обратить внимание на тот факт, что гипнотизируя женщин, гипнотизер может наблюдать перед засыпанием и перед пробуждением блуждающий взгляд, дрожание, которые характерны для сексуального возбуждения. Поэтому по правилам, если врач-мужчина гипнотизирует женщину, то в комнате должен находиться кто-то третий. Истероидное застывание в начале гипноза идентифицируется с двигательными явлениями при половом сношении. Если гипнотизер попытается получить от загипнотизированного сведения о его состоянии, то очень часто услышит о приятном чувстве, блаженной усталости и т.п., а нередко об эротическом. 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, в характере и форме гипноза выражается сексуальная конституция индивидуума, и люди, особенно расположенные к влюбленности, имеющие тенденцию к сильной установке на объекты любви, легко впадают в глубокий гипноз. Мышечные феномены гипноза — полную расслабленность и каталепсию — 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 такого уровня, которое позволяет человеку действовать непосредственно на уровне бессознательного без вмешательства сознания. Гипнотик действует в соответствии со своими бессознательными представлениями. Его поведение не связано с обычными представлениями сознания, оно строится в соответствии с той реальностью, которая существует для него на уровне бессознательного в данной гипнотической ситуации. Пока он находится в сомнамбулической стадии, реальностью для него являются его принципы, воспоминания, идеи. Все то, что окружает его в реальной действительности, имеет для него значение лишь в той мере, насколько оно вовлечено в гипнотическую ситуацию. Следовательно, реальная действительность не обязательно должна состоять для него из объективно существующих предметов со свойственными им качествами. Гипнотик может машинально писать на бумаге и читать им написанное. Но в такой же мере может вообразить себе бумагу и карандаш и манифестировать моторные движения письма, а затем читать им написанное. Истинное значение конкретного карандаша и бумаги зависит от жизненного опыта гипнотика; как только они пущены в дело, они перестают принадлежать его гипнотической ситуации в целом.

Известно, что существует т.н. антисуггестивный барьер, проявляющийся как в негативной установке на психотерапию, так и на методы, связанные с особыми состояниями сознания. Антисуггестивный барьер связан с понятие внушаемости — внутренней способности личности сопротивляться навязываемому извне, и зависит от возможности проверить истинность того, что внушается: если проверить невозможно или объективных критериев, либо знаний недостаточно, контрвнушаемость снижается. При этом контрвнушаемость избирательна. Один и тот же человек обнаруживает разную степень контрвнушаемости как в отношении разных суггесторов, так и зависимости от разного содержания внушений, исходящих от одного и того же лица. Это связано с тем, что восприятие человеком новой информации всегда динамично. При этом, в последние 20 лет число высоковнушаемых лиц подходит к 100% и поэтому такое положение порождает достаточно серьезные социально-культурные проблемы. В психофизиологически нормальном человеке свойству внушаемости противостоит свойство контрвнушаемости. И первое и второе свойство являются обязательными и выполняют важные регуляторные функции. Внушаемость содействует формированию общественной психологии людей, внедрению в их психику сходных взглядов, убеждений, мнений, оценок, норм деятельности и поведения, делая человека социально управляемым существом. Контрвнушаемость способствует формированию прямо противоположных тенденций: стремления к самоопределению, независимости от посторонних влияний. Контрвнушаемость предохраняет личность и социум от психологической экспансии извне, способствует сохранению этнических и культурных традиций, проявлению собственной внутренней активности личности, личных интересов. Нарушение филогенетически сложившегося равновесия между этими психическими функциями приводит к развитию неблагоприятных личностных особенностей, а вместе с тем и специфических деструктивных процессов в обществе. В частности, чрезмерный рост внушаемости у основной массы населения формирует следующие социальные тенденции: 1) Снижение инициативности и жизненной активности с усиленным проявлением склонности удовлетворяться «стадными», групповыми вкусами и интересами. 2) Ослабление способности к саморегуляции, самоорганизации поведения и работоспособности и как следствие — рост интереса к феноменам примитивного общественного сознания (гаданию, колдовству, самодеятельному целительству). 3) Возрастание количества истероидных поведенческих реакций (попрошайничества, юродства) и психосоматических болезней, развивающихся по механизму психического заражения. 4) Более интенсивное проявление различного рода психопатологии сексуального характера (половых извращений, детской сексуальности), а также криминогенных действий, возникающих по механизму подражания. 5) Снижение моральных требований и уровня культуры в обществе. Культура не является продуктом подражательного поведения, она — результат активной переработки суммы накопленных знаний,

усвоения нравственных законов и норм. В обществе с высокой внушаемостью преобладает подражательный стиль поведения, при котором предпочитают внешние его атрибуты, а не внутреннее содержание. Поэтому в таких обществах получают преимущественное развитие маргинальные формы культуры, то есть ее низшие, суррогатные виды. б) Появление большого количества лиц с «мессианскими» претензиями — целителей, колдунов, магов, астрологов, и т. п. В данном случае очень эффективно работают те обратные связи, которые исходят из высоковнушаемой социальной среды. Ее высокая готовность «внимать», беспрекословно выполнять команды и «установки» легко убеждает новоявленных «мессий» в совершенной исключительности их возможностей. В свою очередь эти «мессии» способствуют численному росту той среды, которая в прямом и переносном смысле становится для них питательной. В итоге образуется порочный замкнутый круг, в котором в массовых масштабах производится социальный продукт в виде ущербной психики. Таким образом, неоправданно широкое использование гипнотических воздействий в различного рода учреждениях: в учебных заведениях, спортивных клубах, армейских организациях и т.п., а тем более массовое применение таких воздействий на телевидении и радио, приводит к чрезмерному росту внушаемости населения.

Выделяют следующие виды контрвнушаемости: 1) Непроизвольная и произвольная. В основе первой — свойственная всем людям некоторая степень критичности, скептицизма и недоверия, проявляющихся на бессознательном уровне и включающихся в момент суггестии. Вторая действует в соответствии с конкретными, осознанными целями и намерениями личности, когда она критически анализирует то, что ей пытаются внушить, сопоставляя содержание суггестии со своими знаниями и убеждениями. 2) Индивидуальная и групповая контрвнушаемость. Индивидуальная обуславливается характерологическими и возрастными особенностями личности, а также ее жизненным опытом. Групповая контрвнушаемость зависит от качественного и количественного состава группы, степени ее сплоченности, ценностно-ориентационного единства и т. п. 3) Общая и специальная контрвнушаемость. Первая основывается на общей критичности личности в отношении внешних воздействий. Этот тип отличается широким Диапазоном проявлений, но, как правило, небольшой силой. Специальная контрвнушаемость имеет более узкую сферу Действия, вплоть до установки на одного человека, или конкретную информацию и бывает резко-выраженной. Чем выраженнее антисуггестивный барьер, тем меньше терапевтический эффект. В связи с этим на этапе вводных разъяснений психотерапевту следует подчеркивать, что терапия, опирающаяся на особые состояния сознания, никогда не проводится против желания пациента. Она не назначается как лекарство или инъекции. О психотерапии в особых состояниях сознания психотерапевт и пациент всегда договариваются (заключают терапевтический контракт), поэтому здесь обязательны обоюдное согласие и активное участие самого пациента в проводимой

терапии. Часто на начальных этапах полезно рассказать, что во время особых состояний сознания нормализуются процессы высшей нервной деятельности и работа внутренних органов, улучшаются психические функции, приобретаются навыки самоконтроля. На последнем стоит делать особый акцент, так как некоторые пациенты уверены, что лечение, основанное на использовании особых состояний сознания, мешает развитию или вовсе подменяет их собственную волю. Главное на этих стадиях — возбудить у пациента интерес к лечению, усилить его уверенность в успехе и добиться максимального доверия к психотерапевту. Как мы отмечали выше, предварительная подготовка и вводные разъяснения — по сути, начало психотерапии. Кроме того, уже здесь психотерапевт может составить предварительное впечатление о степени подверженности пациента трансу и заранее спланировать свои лечебные стратегию и тактику.

Основные навыки, которые необходимы психотерапевту на этих этапах: 1) подстройка (психотерапевт исследует и затем тонко имитирует невербальную стилистику поведения пациента); 2) принятие и утилизация (психотерапевт, выслушав пациента, принимает эту информацию независимо от содержания и в той или иной форме использует в своей работе); 3) дыхание (гармония в контакте, которая достигается благодаря тому, что психотерапевт вырабатывает у себя привычку говорить на выдохе пациента, а важные слова произносит в конце своего выдоха); 4) выбор слов (психотерапевт использует в работе мета-модель пациента, формируя на ее основе милтон-модель). Милтон-модель — способ употребления речевых средств целью наведения, поддержания и использования для психотерапии особых состояний сознания. Ее применение в психотерапевтической практике позволяет войти в контакт с психофизиологическими резервами человека тем же самым путем, по которому следует естественная работа мозга. В основе милтон-модели лежит понятие функциональной асимметрии мозга — специфического распределения психических функций между правым и левым полушариями. Нейрофизиологические эксперименты, в которых измерялась активность полушарий при решении самых разнообразных задач, показали, что полушария выполняют различные, но комплементарные (дополняющие друг друга) функции. Так, было установлено, что левое полушарие (у правой) является доминирующим и его функция состоит в оперировании вербально-знаковой информацией в ее экспрессивной форме, а также в чтении и счете. Функция же правого полушария заключается в оперировании образами, ориентацией в пространстве, в различении музыкальных тонов, мелодий и звуков, а также в распознавании сложных объектов (в частности, человеческих лиц) и продуцировании сновидений и фантазий. Было установлено, что оба полушария способны к восприятию и переработке слов и образов (хотя возможности правого полушария в отношении экспрессивной речи минимальны), но эти процессы протекают в них по-разному. Левополушарное мышление является дискретным и аналитическим, поскольку с его помощью осуществляется ряд

последовательных операций, обеспечивающих логический, непротиворечивый анализ объектов и явлений по определенному числу признаков. Благодаря этому формируется внутренне непротиворечивая модель мира, которую можно закрепить и однозначно выразить в словах или условных знаках. Правополушарное (пространственно-образное) мышление — интуитивное и синтетическое, поскольку создает возможность одномоментного схватывания многочисленных свойств объекта в их взаимосвязи друг с другом и во взаимодействии со свойствами других объектов, что обеспечивает целостность восприятия. Благодаря такому взаимодействию образов в нескольких плоскостях они приобретают свойство многозначности. Эта многозначность, с одной стороны, лежит в основе творчества, а с другой — затрудняет выражение связей между предметами и явлениями в логически упорядоченной форме и даже может препятствовать их осознанию. Именно это свойство правого полушария использует милтон-модель.

Использование милтон-модели перегружает доминирующее полушарие и автоматически вводит человека особое состояние сознания (состояние свободной работы правого полушария). Для этого используется логическая или сенсорная перегрузка (так, чтобы все семь — плюс-минус два — элемента внимания были заняты) либо апелляция многозначности. Поэтому то, что говорит психотерапевт, может звучать многозначно. Во фразе «Я не знаю, хотите ли вы и теперь закрывать глаза на огромное значение особого состояния сознания, в котором находитесь» — «закрывать глаза» несет два значения и, выделенное интонационно, может служить скрытым приказом. В русском языке существует много слов, имеющих различные смыслы в зависимости от контекста (например, утка, липа, запор и т. п.). Кроме того, существуют слова, которые, имея различное значение, звучат приблизительно одинаково (например, назад — на зад, погода — по году, оперуполномоченный — опер упал намоченный). Другой формой многозначности может выступать синтаксическая множественность значений, например: «Гипнотизирование гипнотизеров может быть обманом». Такое высказывание в равной степени может означать и то, что гипнотизеры, занимающиеся гипнозом, могут быть жуликами, и то, что погружение в особое состояние сознания одного гипнотизера другим также может оказаться обманом. Возможна также пунктуационная неоднозначность. В этом случае два предложения соединяются между собой с помощью слова, которое служит одновременно и концом первого предложения, и началом второго. Классический пример — всем нам известное со времен школы: «Казнить нельзя помиловать». Поэтому суггестивное воздействие всегда правополушарно. Правое полушарие также характеризуют следующие особенности: 1) Правое полушарие отражает мир как участник происходящего, выявляя индивидуальные особенности объектов и событий. Нарушение его функций приводит к изменению восприятия в сторону снижения актуальности событий для человека (иногда до дереализации или деперсонализации). 2) Правое полушарие тесно связано с чувственной информацией, которая

воздействует «здесь и сейчас». Перерабатывает сигналы, получаемые человеком непосредственно от своего тела (в подавляющем большинстве неосознаваемые). 3) При коммуникации правое полушарие чувствительно к тону голоса, громкости и направленности звука — всем тем аспектам речи, которые составляют контекст сообщений, а не его вербальное содержание. 4) С правым полушарием связано непроизвольное запоминание. 5) Связь отрицательных эмоций с правым полушарием объясняется тем, что неприятные ситуации связаны с опасностью, а последняя требует быстрого и точного реагирования. Таким образом, способствуя обострению влияния, отрицательные эмоции повышают скорость реакций и тем самым улучшают оперативный прогноз. 6) Правое полушарие связано с порождением целей и неосознаваемыми эмоциональными процессами. 7) Правое полушарие более «искренне» и на левой половине лица выражается в большей мере «истинное чувство», тогда как на правой мимика в большей степени произвольно корректируется. 8) Правостороннее мышление не чувствительно к противоречиям. Действительность как таковая сама по себе не знает логических противоречий, они возникают лишь как результат взаимодействия с ней человека. 9) Правосторонний язык адекватен особым формам человеческой практики, где он обладает большей выразительностью, чем левосторонний. Образный язык, свойственный переработке правого полушария, в большей степени общий для всех народов.

Остановимся на ряде существенных моментов, непосредственно связанных с языком психотерапевта. Во-первых, в особых состояниях сознания слова воспринимаются бессознательным буквально, помимо обычной рефлексии. Подобный факт должен всегда оставаться в фокусе внимания психотерапевта для соблюдения соответствующих мер предосторожности. Во-вторых, психотерапевту следует остерегаться употребления слов с двойным смыслом, один из которых негативный. В частности, можно рекомендовать следующие слова, способные выполнять мобилизующую функцию: вести, строить, продвигаться, производить, учиться, экспериментировать и т. д. При этом предлагается пользоваться словами, вызывающими приятные ассоциации (такие слова очень часто употребляют в контекстуальных внушениях): удобно, разрядка, приятно, гармонично и т. д. И наоборот, психотерапевту следует избегать некоторых слов, вызывающих ощущение пассивности, неприятные переживания или даже сопротивление, а также слов, ассоциирующихся с чем-то негативным или уничижительным: покидать, оставлять, спать, тонуть, погибать, дно, неприятно, ничтожный, последний, дурацкий и т. д., за исключением тех случаев, когда употребление подобных слов продиктовано необходимостью возникшей терапевтической ситуации или они являются неотъемлемой частью используемой методики. В-третьих, следует учитывать, что при нахождении в особом состоянии сознания снижается критичность, так как доминирующее правое полушарие не слышит отрицания. Эта особенность часто используется в негативном парадоксальном внушении. В других случаях ее следует применять с большой



осторожностью. Особенно остерегайтесь употреблять литоту (стилистическая фигура, заключающаяся в преуменьшении). Хотя в художественной литературе она встречается довольно часто, в терапевтической сессии ее воздействие совершенно иное.

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.

Существует определенная психотехнология гипнотерапевтического сеанса наяву, состоящую из нескольких последовательных приемов:

1) Фиксация внимания — психотерапевт стремится зафиксировать сознательное внимание пациента, причем важно использовать особенности лексики пациента, изученные во время сбора анамнеза. Можно попросить его зафиксировать свой взгляд на каком-либо предмете (классический

метод традиционной гипнотерапии) или прислушаться к окружающим звукам, или почувствовать что-то, или вспомнить вкус какой-либо пищи и т. д. Для фиксации внимания рассказывают истории, но при этом можно использовать и невербальный язык, привлекая внимание пациента. Избавляя пациента от боли, фиксируют на ней внимание пациента: детально расспрашивал о ее качестве, интенсивности, иррадиации, частоте приступов. Работа, фиксирующая внимание пациента в основной проблеме, влекла за собой быструю депотенциализацию сознательных процессов.

2) Депотенциализация сознательных процессов — обычный тип психического функционирования изменяется в сторону функционирования в особом состоянии сознания. Этот следующий за фиксацией внимания феномен может быть достигнут благодаря использованию нескольких способов: а) замешательства, которое захватывает пациента врасплох в результате введения в рассуждения алогичной фразы. Обычно достигается разными путями: неадекватным соединением жеста и фразы (психотерапевт просит человека сесть справа, указывая на стул слева); появлением левитации или постановкой катаlepsии; использованием игры слов или парадокса; либо простота в ходе наведения особого состояния сознания психотерапевт говорит: «Вы можете слушать, что я вам говорю, или не слушать, это неважно»; б) пресыщения, которое приносит пациенту столько сенсорной или вербальной информации, что это превосходит возможности его восприятия. Оно вовлекает пациента в умственную деятельность, которую тяжело поддерживать, и приводит к пресыщению его обычной сознательной активности. В качестве пресыщения могут выступать: счет наоборот; беспорядочное перечисление дней недели и месяцев года; детальное и неясное описание неинтересного физиологического процесса; рассказ повторяющейся истории или истории без конца; в) психологического шока, удивления, близкого к замешательству. Удивление переживается пациентом как нечто более приятное, в нем присутствуют юмор и игра слов. Употребление самого слова «удивление» («сюрприз») имеет свой особый смысл: оно считается словом, вызывающим позитивные ассоциации, которые облегчают возникновение воспоминаний, связанных с детством, подарками, со счастливыми моментами жизни. Например: «Во время этого упражнения... вы меня научите (удивление)... вашему способу достигать отстраненности...» Надо сразу оговориться, что такой прием нельзя применить ко всем, так как у некоторых людей чувство юмора ограничено, и мы должны относиться к этому с пониманием;

3) запуск бессознательного поиска — самая важная часть работы психотерапевта. Она требует использования особых средств, которые благоприятствовали бы возникновению новых ассоциаций. Чаще всего для этого применяются следующие способы: открытые внушения, воспоминания и использование диссоциативного языка (в одной и той же фразе происходит обращение к сознательным процессам пациента и к его бессознательному, при этом обе части

фразы соединяются сложными союзами). Например: «Ваш сознательный разум слушает мой голос и слышит мои слова, в то время как ваше бессознательное занято другим...»;

4) бессознательный процесс и ответ — бессознательное всегда представляет собой резервуар ресурсов. В особых состояниях сознания их мобилизация влечет за собой реорганизацию и переструктурирование психики пациента.

Рассмотрим важные принципы научения или переучивания. 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. Ученые-гипнологи выделяют в человеке 4 самостоятельных личности: две внешние и две внутренние. Физиология, психика и поведение наружной внешней личности определяется психофизиологией обычного состояния сознания (ОСС) человека, находящегося в обычном здоровом бодрствующем состоянии и способного более-менее трезво, адекватно и правдоподобно оценивать и реагировать на происходящее во внешней и внутренней среде. Психофизиологию и поведение скрытой или истинной внешней личности определяет трансовое состояние сознания. В России это состояние сознания еще называют гипнозом, термином, который ввел английский хирург Брэд в 1843 году, когда увидел выступление магнетизера Лафонтена. Работа обеих внешних личностей, наружной (или иллюзорной) и трансовой (или истинной) определяется как каждое мгновение изменяющийся (непостоянный) результат одновременной активности двух самостоятельных внутренних личностей человека — левополушарной и правополушарной. При снижении активности наружной личности (ОСС) вскрывается трансовая или истинная личность человека. Это значит, что в трансе, в зависимости от содержания и доминирования в итоговой, результирующей нейропсихофизиологии левого или правого полушария мозга мы имеем огромный спектр истинных состояний человека, т.е. транс обнажает истинное лицо конкретного человека, транс показывает активность какого полушария преобладает в психофизиологической активности человека — левое полушарие (аналитический ум и логическое мышление) или правое полушарие (инстинкты, влечения, чувства, эмоции и т.д.) Сознание у человека занимает по объему 10%, а бессознательное (подсознание) 90%. Вся информация, проходящая в спектре жизнедеятельности человека откладывается в подсознании,

и позже влияет на сознание (осознается), руководя мыслями и поступками такого человека. Появляясь в сознании, такая информация частично исчезает. На этом построен психоанализ Фрейда. Именно З.Фрейд первый в мире понял и научно доказал, что если травматический опыт извлечь из подсознания, заставив человека пережить какую-то ситуацию заново, то все что составляло симптоматику невроза — исчезнет. Восприятие большинства людей субъективно, такие люди видят, слышат и чувствуют только сквозь призму своих внутренних личностей — левополушарной и правополушарной.

I. Личность, базирующаяся в основном на психофизиологии левого полушария: 1) Язык личности — внешняя и внутренняя речь. 2) Способ мышления — вербальное логическая мышление. 3) Основные свойства — хранит весь опыт, выполняет функции критического анализа и моральной и социальной цензуры, является сосредоточением сознания и самосознания.

II. Личность, базирующаяся в основном на психофизиологии правого полушария: 1) Язык личности — образы и эмоции. 2) Способ мышления — Эйдетическое, картинно-образное мышление. 3) Основные свойства — животное инстинктивное сознание, обеспечение произвольной надежности мозговых (центральных) механизмов биологической саморегуляции и жизнеобеспечения.

Таким образом, исходя из теории транса, загипнотизировать человека — это значит максимально убрать активность левого полушария, подменить его психофизиологическую роль внешним стимулом (например, голосом гипнотизера) и лишив, таким образом, результирующие внешние личности способности сознательно логически мыслить и адекватно анализировать, перевести работу всего мозга в режим правополушарного подчинения и бессознательного эйдетического чувственнообразного мышления.

Гипноз подразделяется 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. При этом следует еще раз напомнить, что загипнотизировать человека без его желания — невозможно. 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. 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...

В гипнозе наяву активно используются и методы НЛП. Нейролингвистическое программирование (НЛП) было разработано Ричардом Бендлером и Дэвидом Гриндером и базируется на следующих источниках: 1) терапевтической практике М.Эриксона, В.Сатир, Ф.Перлза и ряда других американских психотерапевтов; 2) открытиях в области функциональной асимметрии мозга; 3) философско-антропологических работах Г.Бейтсона, посвященных «экологии разума»; 4) трансформационной грамматике Н.Хомского, выделяющей глубинные структуры языка, правила организации и трансформации сообщения; 5) достижениях кибернетики 1950-1960-х гг., «стирающих» границы между естественным и искусственным интеллектом; 6) теории логических типов Б.Рассела.

Основатели НЛП как специалисты в области математического моделирования и коммуникационных процессов воспринимали человеческую психику как биокомпьютер. Запрограммированность мозга происходит в результате уникального генетического набора, закрепления внушений значимых лиц, самопрограммирования, стрессовых состояний различной степени интенсивности, сопровождающихся трансом, т. е. специфической диссоциацией психики. Большая часть таких программ не осознается человеком и находит отражение только в глубинных речевых структурах (т.е. неосознаваемой идеи того, что хочет сказать говорящий. Сокращая эту глубинную структуру, чтобы выразиться ясно, говорящий высказывает поверхностную структуру). НЛП предполагает, что поскольку люди общаются с внешним миром посредством нейрофизиологических, социокультурных и индивидуальных фильтров, то они вынуждены создавать карты, которые используют для управления своим поведением. Именно благодаря таким картам человек способен осмысливать свой опыт, помещая его в определенный контекст. Исходя из этого, НЛП рассматривает любое человеческое поведение сквозь призму выборов, которые предоставляет человеку его карта. Отсюда вытекают основные критерии оценки поведения — его

адаптивность, многообразие, гибкость и эффективность в достижении поставленных целей. Каждый человек всегда делает лучший выбор, доступный ему в рамках собственной «карты» мира. Все внутри— и межличностные конфликты имеют в своей основе ту или иную ограниченность «карты» мира. Причем любой человек создает свою «карту» посредством трех универсальных моделирующих процессов: обобщения (генерализации), исключения (стирания) и искажения. Такие процессы служат адаптивным целям, но если человек начинает принимать субъективную реальность за одну-единственную истинную действительность, эти же процессы ограничивают его и лишают способности реагировать гибко.

Обобщение — процесс, посредством которого части карты мира, созданной человеком, отрываются от первоначального переживания и начинают репрезентировать всю категорию, по отношению к которой данное переживание рассматривалось как пример. (Например, в процессе жизни человек учится действовать с различными предметами и ситуациями: осторожно вести себя электричеством, управлять автомобилем, и т. п., но при этом, эти же процессы способны стать причиной ограничений: несколько неудач в управлении автомобилем могут сформировать убеждения об отсутствии подобных способностей, или, например, неудачный сексуальный опыт способен привести к ряду установок, мешающих в последствии гармоничной сексуальной жизни).

Исключение — процесс, посредством которого человек выборочно обращает внимание на определенные аспекты опыта и исключает другие. Например, влюбленность и идеализация объекта любви ограничивают как самого влюбленного, так и любимого.

Искажение — процесс, вынуждающий осуществлять самые невероятные трансформации в восприятии информации. Благодаря этому люди обладают способностью к фантазированию, творчеству, выдвигают новые научные гипотезы и проч.

Кроме того, известно, что человек воспринимает и отражает окружающий мир посредством органов чувств. Поэтому в НЛП большое значение придается модальности. Выделяют следующие модальности: 1) визуальную (зрительную); 2) аудиальную (слуховую); 3) кинестетическую (телесных ощущений); 4) обонятельно-вкусовую.

Обычно у человека доминирует одна из модальностей, а другие являются сопутствующими. При этом, если человек воспринимает внешний мир в разных модальностях, одна из которых доминирующая, то примерно так же он отражает и свой внутренний мир. Прежде чем что-то сказать, ответить на вопрос, человек должен получить доступ к собственной информации, к своим собственным бессознательным процессам. Модальная система, отвечающая за извлечение информации, называется ведущей, система, представляющая эту информацию сознанию — репрезентативной, а система, сверяющая полученный результат — референтной.

Существует определенная зависимость между доминирующей модальностью, в которой человек воспринимает мир, и предикатами речи, посредством которых он это восприятие выражает. Предикаты формируются у объекта на бессознательном уровне, поэтому для того, чтобы наладить контакт с объектом (сформировать раппорт), необходимо использовать те предикаты речи, к которым прибегает объект.

НЛП наиболее активно используется в различного рода манипуляциях психикой человека (объекта), так как весьма эффективна. Известна такая методика закрепления необходимых реакций у объекта, как техника якорения. Якорем называется пусковой стимул (триггер), по ассоциации запускающий искомое эмоциональное переживание из прошлого (наподобие лампочки в лаборатории академика Павлова, стимулировавшей слюноотделение у подопытной собаки). Якоря весьма распространены в жизни каждого человека, просто большинство их не замечает. Якоря участвуют в формировании установок человека, и весьма распространены, например в рекламе. Возникают якоря двумя способами: 1) путем длительного повторения и 2) появляются на пике интенсивного эмоционального переживания. Причем повторение требуется только тогда, когда нет эмоциональной вовлеченности. Чем менее эмоционально вовлечен человек, тем больше повторений ему необходимо, чтобы закрепить ассоциацию. Установка и использование «якорей» позволяет получать быстрый и эффективный доступ к необходимым ресурсам. Для кинестетических «якорей» обычно выбирают незаметные касания, сжимания (например, запястья или локтя), похлопывания (по плечу). Для аудиальных якорей используют слова или фразы. Визуальный якорь — образ или символ. Якоря не должны повторяться и по возможности являться частью обыденного поведения объекта.

Одной из известных техник НЛП является рефрейминг (переформирование). Процессы человеческого мышления базируются на хранящихся в памяти людей многочисленных структурах данных — фреймах, с помощью которых человек осознает зрительные образы (фреймы визуального восприятия), понимает слова (семантические фреймы), рассуждения, действия (фреймы-сценарии) и повествования (фреймы-рассказы). Считается, что смысл любого события зависит от того, в какую рамку оно помещено. Изменение рамки приводит к изменению смысла, что, в свою очередь, меняет программы сознания и поведения. Рефрейминг — это способность человека помещать события в самые различные рамки. Выделяют два вида рефрейминга: рефрейминг контекста и рефрейминг содержания. В основе рефрейминга лежит различие между намерением и поведением, тем, что человек делает, и тем, чего он на самом деле пытается при этом достичь. В НЛП известны также такие техники, как взмах и взрыв. Первым этапом техники взмаха является определение проблемы и той пусковой картинке (звука, ощущения), которая предшествует нежелательному поведению или симптому. Затем создается вторая картинка — образ желательного

состояния, в котором пациент уже как бы избавился от проблемы. Взмах состоит в том, что сначала клиента просят представить первую пусковую картину как большую и яркую, а в нижний правый угол поместить пока еще маленькую и тусклую вторую картинку. Затем требуется резко и максимально быстро заменить большую картинку маленькой, сделав последнюю большой, яркой и контрастной. После этого делается непродолжительная пауза, а затем внутренний экран очищается и картинка взмахивается снова. Для достижения устойчивого результата рекомендуется проделывать это не менее пяти раз. Результат взмаха проверяется следующим образом: клиента просят вызвать первый, проблемный образ. Если взмах был эффективным, то это будет трудно сделать, а если и удастся, то образ будет тусклым, размытым, удаленным и, главное, неприятным. При использовании техники взрыва клиента просят подумать о проблеме, связанной с навязчивыми мыслями. После этого его просят подумать о желании, к которому он относится более-менее безразлично. Так определяется, какие именно субмодальности формируют навязчивое состояние и какие — нейтральное отношение. В завершение производится взрыв доминирующей субмодальности, формирующей навязчивость. Это либо одноразовое мощное усиление доминирующей субмодальности до такой степени, что кинестетическая реакция превышает верхний порог и исчезает вместе с навязчивостью, либо используется метод, заключающийся в быстром и многократном повторении усиления-ослабления доминирующей субмодальности. Повторения идут последовательно и быстро до победного завершения.

### Манипуляции при общении.

Необходимо обращать особое внимание на возможность осуществления актов информационной агрессии в направлении психики того или иного индивида. Становится возможным подобное благодаря специфике человеческой психики, и продиктовано, в свою очередь, необходимостью достижения запланированного результата в общении одного индивида (манипулятора) с другим (объектом манипуляций).

Известно, что в процессе жизни в социуме, тот или иной индивид не может избежать необходимости соблюдения определенных требований, установленных обществом, в котором проживает индивид (обществом, или если шире — государством), и заключающихся как, например, в выполнении обязательных правил (законов), при нарушении которых может последовать наказание (правил и законов, регламентирующихся уголовным законодательством, трудовым кодексом, правила техники безопасности, правила дорожного движения, и т.п.), так и соблюдении правил т.н. негласных, действие которых распространяется на всех членов общества, а в случае нарушения несет в основном негласное порицание; такие правила постигаются индивидом главным образом в процессе обучения и воспитания в школьном и учебно-трудовом коллективе, в семье, в



общении со сверстниками, в наблюдениях за поведением других людей, то есть уже так или иначе мы можем говорить о воспитании посредством наблюдения за окружающей средой, посредством проживания в социуме. В этом случае, при нарушении собственным проступком тех или иных устоев общества, подобный индивид будет заслуживать общественного порицания, что, впрочем, может привести и к изгнанию индивида, совершившего проступок, из определенного социального круга, вынудив, в частности, сменить работу, место жительства, и проч. Но при этом — не привести к аресту и последующему заключению под стражу. Последнее осуществляется только в случае нарушения индивидом уголовно-процессуального, и в исключительных случаях административного, законодательства.

Ключевыми словами в любом психологическом воздействии является «слово», посредством которого уже в свою очередь и передается та или иная информация, а с помощью слова и информации — осуществляется воздействие на психику индивида (причем, как того, на кого направлено подобного рода воздействие, так и самого говорившего). При этом, информационно-психологическое воздействие как на говорившего (коммуникатора), так и на объект получения информации (коммуниканта) по силе своего воздействия иной раз сопоставимо, и, по сути, весьма опасно, так как приводит в результате осуществления подобного действия к определенному программированию, закладыванию соответствующих установок в психике (в подсознании), что в свою очередь способно привести к последующему выполнению таким индивидом подобных установок манипулятора. И не надо в данном случае слишком критически относиться к слову «манипуляции». Практически любое общение, как на межличностном уровне в общении одного индивида с другим, так и при общении в группах любой формы (собрание, коллектив, малая группа, масса, толпа, проч.), несет в себе стремление (в лучшем случае бессознательное) продемонстрировать собственное превосходство путем подчинения психики другого индивида установкам, инициированным коммуникантом (манипулятором), т.е. нам следует говорить о бессознательном или сознательном стремлении одного — одержать вверх в общении над другим. Иного не только не дано, но и невозможно, если мы ведем речь об отношениях внутри социума, общества, с установленным обществом законами, нормами, системами ценностей, и выполнением прочих обязательств, которые накладывает проживание индивидов в любой социальной среде. Причем подобное характерно для любой форм общества, будь-то первобытнообщинный строй или социализм.

Рассматривая общение как форму коммуникации, мы должны говорить о том, что в большинстве случаев общение представляет собой информационно-психологическое воздействие одного индивида на другого (или на массу), и уже строится подобное воздействие на базовых законах человеческой психики. Как известно, мозг человека состоит из двух полушарий, правого и

левого. Таким образом психика человека содержит в себе два противоположных психофизических начала — левомозговой положительный «духовный» и правомозговой отрицательный, или «животный». Правое полушарие мыслит чувствами и образами, поэтому языком и памятью правого полушария являются чувства и образы, так же как и у животных, и соответствует чувственно-образной бессознательной природе человека

Управляют реакциями «животного» правого полушария инстинктивные чувства, ощущения и образы, которые называются жизненными потребностями, и к каковым относятся: инстинкт сохранения жизни, половой инстинкт, инстинкты голода, жажды, жилья, территории и др. Поэтому ключами к «животной» правомозговой природе человека являются чувства, образы и ощущения, удовлетворяющие его основные очеловеченные инстинкты-потребности. Мыслительная же деятельность правого полушария мозга очень проста — при удовлетворении инстинктивных потребностей человека оно генерирует положительные чувства, эмоции и образы, а при их неудовлетворении — отрицательные. Поэтому, зная бессознательное устройство правого (чувственно-образного) полушария мозга, манипуляторы используют различные способы воздействия на глубинную бессознательную правомозговую природу человека, которую большинство людей совершенно не контролирует, а поэтому и защититься от таких трюков манипуляторов не может.

Левое полушарие мозга человека является его «словесно-духовной» природой. Запоминает левое полушарие мозга только слова. Языком левого полушария мозга являются также только слова, оформленные в человеческую речь, которая и создает идеальную духовную природу человека — его идеалы, принципы, убеждения, общие и профессиональные знания, его воспитание и нравственность, его совестливость и мораль, его общественные и социальные установки и т. д.

Таким образом, психические функции распределены между левым и правым полушариями мозга. Функцией левого является оперирование словесно-знаковой информацией, а также чтение и счет. Функцией правого — оперирование образами, ориентация в пространстве, координация движений, распознавание сложных объектов (например, лиц, фигур, цвета) и др. При этом различия между полушариями определяются не тем, какой материал они получают от органов чувств, а тем, как они его перерабатывают и используют. Левое полушарие заведует абстрактно-логическими способами переработки, а правое — наглядно-образными и наглядно-действенными. Левое работает прерывисто и последовательно. Правое полушарие перерабатывает информацию одновременно, мгновенно схватывая многочисленные свойства объектов восприятия в их целостности, нерасчлененности.

Функциональная асимметрия полушарий головного мозга заложена в человеке только как предпосылка, а окончательно формируется и корректируется конкретными условиями жизни, обучения и воспитания. Для некоторых видов человеческой деятельности предпочтительна такая

повышенная активность правого полушария. Например, для успешного ведения рукопашного боя человеку надо активизировать функции правого полушария и ослабить, притормозить деятельность левого, так как именно правое полушарие отвечает за положение тела в пространстве и ориентацию в нем, за координированность и скорость движений.

Переживание любой ситуации в спектре ее пространственно-временных характеристик также осуществляется правым полушарием, работа которого позволяет человеку ощущать себя «здесь» и «сейчас», в конкретной данности происходящего и в текущий момент времени. Поэтому усиление активности правого полушария, его доминирование над левым, как бы раздвигает рамки ощущения времени и продлевает субъективное течение времени. Внешне это выражается в ускорении ответных реакций тела. Дело в том, что на словесном (абстрактно-логическом) уровне мышление человека успевает переработать не более 100 единиц информации в секунду, тогда как на образном и сенсомоторном (двигательном) уровнях — до 10 миллионов единиц! Благодаря этому тело, освобожденное от разума, мгновенно запускает нужную в ситуации двигательную реакцию. Вот почему мастера рукопашного боя отражают нападение и контратакуют раньше, чем сами успевают об этом подумать. Однако выбор тех или иных движений (связок приемов) мозг может осуществить лишь из числа тех, которые уже закодированы в виде стереотипов в собственной психике, а чтобы загнать их туда, требуется многократное повторение (не менее 5000 раз на каждый прием) и длительное упражнение, т. е. отработка в похожих, но все же различающихся деталями ситуациях.

Иными словами, автоматизм действий в поединке требует предварительной наработки определенных серий движений. Впоследствии такие серии ударов и защит тренированный человек может выдавать практически мгновенно после общего опознания характера ситуации.

Установлено, что на опознание ситуации, осуществляемое правым полушарием, требуется всего лишь 60 миллисекунд, тогда как ее поэлементный анализ (работа левого полушария) занимает 320 миллисекунд. Но если, например, два удара идут один за другим с интервалом меньше этой величины, то человек физически не способен адекватно прореагировать на второй из них. Поэтому всякий раз, когда спортсмен пытается понять ситуацию в деталях, неизбежно опоздание с ответными ударами (и тем более с контратакой). И наоборот, воспринимая ситуацию в целом (т. е. не думая), на основе ранее отработанных приемов, которые закреплены в подсознании, спортсмен успевает выдать ответную реакцию в кратчайший промежуток времени. Это и есть автоматическое, т. е. интуитивное мышление мастера рукопашного боя.

Доминирование правого полушария снижает чувствительность к боли и ослабляет критичность в оценке окружающей действительности. Соответственно, снижается выраженность реакций на реальную опасность, вплоть до полного пренебрежения ею. Если подобное состояние

накладывается на готовность сражаться до конца и безразличие к смерти, то спортсмена проявляет удивительное бесстрашие. Такой человек перестает обращать внимание на что бы то ни было, кроме того, что имеет прямое и непосредственное отношение к действиям противника. Зато все, что идет от врага, даже самые слабые сигналы (выражение глаз, мимика, микродвижения конечностей и тела, интонации голоса и др.), воспринимается необыкновенно остро.

Заметим, что в психике обычного человека левое полушарие мозга стремится все время контролировать правое. Однако в случае недостатка воспитания и образования, контроль психики ослабевает, а значит, начинает доминировать правое полушарие, с его животными инстинктами. Такие люди бессознательно стремятся к удовлетворению инстинктов и низменных потребностей. И в какой-то мере становятся в значительно большей степени подвержены манипулятивному влиянию извне, со стороны манипуляторов, в роли которых могут выступать те, кто знает механизмы воздействия на психику. И психика «простого» человека в данном случае оказывается более предрасположена к внушению, поэтому и массы зачастую образуются из представителей низших и части средних слоев населения, близких к низшим. Представители высших и близких к ним средних слоев предпочитают быть вне масс.

Как известно, для того чтобы информационное воздействие оказалось более успешным, необходимо снизить барьер критичности психики, что можно достигнуть, например, переведя хотя бы на непродолжительное время психику индивида в измененные состояния сознания (ИСС).

В обычном состоянии (ОСС) психика воспринимает какую-либо информацию посредством того критического барьера, который стоит на пути подобной информации. Это состояние обычной жизнедеятельности индивида, т.е. то состояние, с которой связана готовность сознания индивида к восприятию себя и окружающего мира.

Сознание делится на несколько характеристик.

Первой психологической характеристикой сознания является способность представлять действительность (реальную и воображаемую), контролировать и управлять собственными психическими и поведенческими состояниями, способность в форме образов воспринимать окружающую действительность.

Второй характеристикой сознания является мысленное представление и воображение действительности. При этом, исходя из того, что воображение и представление не всегда связаны с волевым контролем сознания, следует говорить о предсознании (предсознание — промежуточная стадия между сознанием и бессознательным). Однако волевое управление психическими процессами и состояниями всегда считались прерогативой сознания, ибо человек в такой момент сознательно отвлекается от восприятия окружающего мира и сосредоточивает свое внимание на какой-либо идее, образе, воспоминании и т.п., рисуя и развивая в своем воображении то, что в

данный момент он непосредственно не видит. Кроме того, сознание тесным образом связано с речью. В сознании (как и при помощи сознания) становится возможным осмысление осознаваемого, наделенность его определенным смыслом в градациях человеческой культуры. При этом в сознании отображаются только основные и главные характеристики предметов, событий, явлений, и проч.

Третьей характеристикой сознания считается способность сознания к человеческому общению. С помощью языка человек передает другим не только сообщения о своих внутренних ощущениях, но и о том, что знает, видит и т.п., то есть передает объективную информацию об окружающем мире.

Кроме того, особенностью сознания является наличие в нем интеллектуальных схем, т.е. определенных умственных структурах, в соответствии с которой человеком воспринимается, перерабатывается и хранится информация. Такие схемы включают в себя правила и понятия, используемые людьми для приведения имеющейся у них информации в определенный порядок (т.е. отбор, классификация информации, отнесение ее к той или иной категории и т.п.).

Обмениваясь друг с другом различной информацией, люди выделяют в такой информации главное. Так происходит отвлечение от всего второстепенного и сосредоточение сознания на самом существенном. Откладываясь в лексике и семантике в понятийной форме, это главное затем становится достоянием сознания человека по мере того, как он усваивает язык и научается пользоваться им как средством общения и мышления. Обобщенное отражение действительности и составляет содержание индивидуального сознания. Вот почему мы говорим о том, что без речи сознание человека невозможно.

Кроме того, язык и речь образуют два пласта сознания: систему значений и систему смыслов слов. Значения слов — это то содержание, которое вкладывают в слово носители языка, когда принимаются во внимание всевозможные оттенки слов, отображенные в толковых и специальных словарях. Система словесных значений составляет пласт общественного сознания, которое в знаковых системах языка существует независимо от сознания каждого отдельно взятого индивида.

Помимо прочего сознание существует также и в образной форме. В таком случае оно связано с использованием второй сигнальной системы, преобразующей соответствующие образы. Наиболее ярким примером образного человеческого сознания является искусство, литература, музыка. Они также выступают как формы отражения действительности, но не в абстрактной форме, как это свойственно науке, а в образной.

Как известно, помимо сознания существует и бессознательное психики. Именно в бессознательном отображаются скрытые желания индивида, закладываются основы мыслей,

желаний, поступков, и проч. Именно в бессознательном берёт основу все то, что в последствие находит отражение в сознании.

Можно даже сказать, что именно бессознательному необходимо определить главенствующую роль в психике, потому что то, что заложено в бессознательном, оказывает в последствие влияние на сознание, то есть на те реальные поступки индивида, которые открываются перед нами, и согласно которым мы можем судить о непосредственных деяниях данного индивида.

Вопросы формирования бессознательного подробно нами рассматриваются в соответствующих главах нашей книги, поэтому сейчас мы лишь вскользь обозначим имеющуюся информацию.

Бессознательное психики индивида формируется различными способами. Можно говорить о том, что все эти способы в процессе жизни индивида дополняют друг друга. Перечислим их. Наиболее выделяется два. Это т. н. коллективное бессознательное, то, что уже находится в психике от рождения и является некой концентрацией опыта предков, опыта предшествующих поколений. И вторым механизмом наполнения (формирования) бессознательного является информация, поступающая при жизни индивида посредством трех репрезентативных систем: визуальной (зрительной), аудиальной (звуковой), кинестетической (мышечные ощущения, вкус, запах), а также двух сигнальных систем.

Рассматривая вопрос наполнения бессознательного, мы должны говорить о том, что частично это зависит от филогенетических схем (т.е. от коллективного бессознательного), а частично индивид сам участвует в подобном процессе. В случае последнего мы должны обратить внимание на то, что тот или иной человек в процессе жизни все время участвует в процессе пополнения информации, которая откладывается в бессознательное, поэтому необходимо обратить особое внимание на подобное обстоятельство, так как в бессознательном не только найдет отражение прочитанный, прослушанный, или увиденный вами материал (а также информация полученная органами вкуса, запаха и проч.), но и позже этот материал, уже в переработанном виде (смешавшись с информацией уже имеющейся в бессознательном) поступит в сознание, а значит ваши мысли и поступки уже так или иначе будут зависеть в т.ч. и от недавно или давно услышанного, прочувствованного, и проч. Это одно из правил законов программирования психики индивида (точнее — законы управления сознанием базируются отчасти на этом правиле, являющемся одним из правил в длинном ряду требований, соблюдение которых позволяет сделать психику другого человека подконтрольным вам.)

Таким образом, бессознательное нашей психики (т.е. подсознание) представлена личным и коллективным бессознательным. Личное бессознательное — поверхностный слой психики — содержит личные содержания индивида, принадлежащие непосредственно самому индивиду,

который может делать их осознанными, а значит, интегрированными в сознание. Сюда относятся бывшие содержания сознания, не доходящие до порога сознания, или подпороговые впечатления, различные комбинации слабых и неясных представлений и восприятий человек окружающей реальности, не соприкасающиеся с сознательной установкой. В личном бессознательном откладываются воспоминания обо всем, что пережито, прочувствовано, продумано индивидом или узнано им, но что больше не удерживается в осознании по причине вытеснения в подсознание в результате действия защитных реакций психики или, например, обычной забывчивости (которая тоже является следствием защиты психики, ибо мы забываем то, что нам не очень нужно или по каким-то причинам нас тревожит).

Коллективное бессознательное содержит общие для всего человечества паттерны психического восприятия — архетипы. В силу того, что коллективное бессознательное является сферой архетипического опыта, коллективное бессознательное следует рассматривать как более глубокий и значимый уровень, чем личное бессознательное; как уровень, содержащий в себе принципиально иной психический источник энергии, целостности и внутреннего преобразования.

Существование коллективного бессознательного связано с наследуемым опытом человечества, к которому сам индивид если имел отношение, то только фактом самого рождения. Также обратив внимание на тот факт, что коллективное бессознательное состоит из архетипов. Причем самих архетипов существует огромное количество, сродни тому, сколько встречается ситуаций в жизни. Бесконечное повторение подобных ситуаций запечатлело эти опыты в нашей психической системе не в форме образов, наполненных содержанием, а лишь в формах без содержания, представляющих просто возможность определенного типа восприятия и действия. При возникновении ситуации, соответствующей данному архетипу, он активизируется и появляется побуждение, которое, как и инстинктивное влечение, прокладывает себе путь вопреки всем доводам и воле, либо приводит к конфликту патологических размеров, то есть к неврозу. При этом поверхностный слой бессознательного является личностным бессознательным. Однако этот слой покоится на другом, более глубоком, ведущем свое происхождение и приобретаемом уже не из личного опыта. Этот врожденный более глубокий слой и является так называемым коллективным бессознательным.

Коллективное бессознательное наиболее полно отражает природу психики, потому как, помимо личностной души включает и образы поведения, идентичными другим индивидам. Другими словами, коллективное бессознательное одинаково у всех людей.

Рассматривая вопрос архетипов, как главных составляющих коллективного бессознательного, отметим, что архетип представляет собой то содержание бессознательного, которое изменяется, становясь осознанным и воспринятым. В таком случае архетипами являются

некие коллективные модели - паттерны поведения, исходящие из коллективного бессознательного и являющиеся основным содержанием сказок, мифологий, легенд, и проч.

Вернувшись к вопросу о сознании и подсознании, рассмотрим, как связаны между собой сознательный и подсознательный аспекты мышления. Возьмем знакомую каждому ситуацию, когда мы теряем мысль, забываем, что хотели сказать, хотя секунду назад слово «вертелось» на языке. В этот момент мы говорим «забыл», хотя на самом деле то что мы забыли – прошло перешло из сознания в бессознательное психики. Забывание — вполне типичный процесс, при котором отдельные осознаваемые идеи теряют свою специфическую энергию из-за отвлечения внимания. Когда мы переключаем интерес на что-то, мы тем самым оставляем в тени те вещи, о которых думали ранее. Так луч прожектора, осветив одно место, оставляет в темноте другое. И этого нельзя избежать, поскольку сознание может удержать одновременно ясными лишь несколько образов.

Схожая ситуация наблюдается и с органами восприятия. Например, если вслушиваться в какой-нибудь еле слышный, но долго тянущийся звук, то будет казаться, что он периодически пропадает и вновь появляется. В действительности, периодически прерывается не звук, а наше внимание. Также и когда мысль выскальзывает из нашего сознания, она не перестает существовать, по типу как машина, которая скрылась за углом, не растворилась в воздухе. Просто эта машина оказалась вне поля нашего зрения. Позже мы опять можем встретить эту машину, как можем и натолкнуться на ранее утерянные мысли.

Кроме того, забытые идеи, вместе с тем, не прекращают своего существования. Хотя их нельзя воспроизвести по собственному желанию, они пребывают под порогом сознания, как раз ниже порога памяти, — откуда могут всплыть в любой момент, иногда после многих лет, казалось бы, полного забвения. Например, встречаются ситуации, когда мы видим и слышим что-то вполне осознанно, а впоследствии забываем. Наряду с этим мы видим, слышим, чувствуем запах и вкус множества вещей, не замечая этого либо потому, что наше внимание отвлечено, либо потому, что раздражитель, воздействующий на наши органы чувств, слишком слаб для осознанного восприятия. Тем не менее, эту информацию впитывает подсознание, и подобное подпороговое восприятие играет значительную роль в нашей повседневной жизни. Хотя мы не осознаем этого, оно влияет на наше восприятие событий и людей.

Таким образом, наше подсознание бывает занято множеством временно угасших образов, впечатлений, мыслей, которые продолжают влиять на наше сознательное мышление, хотя и являются потерянными. Отвлечшийся или рассеянный человек пересекает комнату, чтобы что-то взять. На полпути он останавливается в смущении — он забыл, зачем шел. Он механически перебирает вещи на столе — хотя первоначальное намерение забыто, оно подсознательно движет им. Наконец он вспоминает, что хотел. Подсознание подсказало ему.



Наблюдая за поведением невротика, кажется, что он действует осознанно и намеренно. Однако, если спросить его, окажется, что он либо не осознавал своих действий, либо имел в виду совсем не то. Он слушает, но не слышит, смотрит, но не видит, знает, но не ведает. Подобные ситуации настолько понятны, что для специалиста очень скоро становится ясным, что подсознательная часть мышления проявляет себя подобно сознательной, а значит необходимо лишь определить, осознанны или нет мысли, речь и действия человека в такой ситуации.

При этом, как настоящее может оказаться в подсознании, так и какие-либо идеи из прошлого, которые ранее никогда в сознании не были, также могут появиться из подсознания. Поэтому иной раз совсем неожиданно из подсознания могут всплывать совершенно новые мысли и творческие идеи, которые ранее никогда не посещали сознание и которые словно бы внезапно всплывают из глубин бессознательного психики. И таких примеров множество в истории науки, когда ученые, сталкиваясь с запутанными проблемами, внезапно находят идеи разрешения ситуации в подсознании. Вспомним того же Менделеева, который увидел свою таблицу элементов во сне (сон, как когда-то говорил Фрейд, королевская дорога к разгадке бессознательного).

Если говорить о влиянии подсознания на манипуляции, стоит отметить, что манипулятор в данном случае воздействует на тот или иной архетип в психике индивида, и уже через него добивается появления в подсознании той установки, которая при корреляте с сознанием вынуждает такого индивида слушаться воле манипулятора. Поэтому специалисты по манипулированию — это весьма искусные люди, пользующиеся механизмами психики другого индивида для подавления оной с целью исполнения собственного желания.

Как мы уже говорили, общение — это информационно-психологическое воздействие. Обычное состояние сознание (ОСС) проявляется в результате одновременной работы левого и правого полушарий мозга. Таким образом, в целях манипулятивного воздействия необходимо ввести человека в измененные состояния сознания (ИСС), в котором замедляется, а в иных случаях и исключается цензура психики, т.е. замедляется работа левого — логического — полушария, и активируется правое полушарие, с его животными инстинктами и циничными потребностями. Для достижения подобного человек вводится в трансовые состояния, т.е. состояния ИСС. Подобное достигается с помощью воздействия на подсознание, т.е. бессознательное психики. И подобное становится возможным в связи с тем, что у человека общение с внешним миром происходит не словами, как все считают, а в основном чувствами, образами, инстинктами и потребностями. Поэтому, если явно — то на человека можно действовать словами, а если скрытно — то на любого человека следует воздействовать через его представления, чувства, воображение, физиологические инстинкты и потребности. Отсюда и все техники манипулирования связаны на переводе сознания

человека из режима разума в режим представлений, чувств, потребностей и воображения, и воздействуют именно на это измененное состояние сознания.

То есть воздействие при манипулировании происходит на чувства, инстинкты, воображение и страсти людские. Причем важно отметить, что поведение и даже судьба большинства людей во многом зависят от того, какое полушарие мозга доминирует в их психике.

Существует семь основных психофизиологических типов человека: преобладание обычных состояний сознания, доминирование трансовых состояний, доминирование левомозгового полушария, доминирование правомозгового полушария, люди с расширенным состоянием сознания, психопатологические личности и люди, с преобладанием в поведении эмоций. Причем именно эмоции наиболее способствуют действию гипноза при общении (т.е. цыганского, например, гипноза, гипноза наяву, при общении, без погружения в сон).

Одной из проявлений эмоций является страх. Страх в данном случае выступает как аффективное переживание и является одной из форм провокации психики. Страх всегда возникает у человека при угрозе его физическому, социальному или иному благополучию. Испытывая страх, человек сразу же попадает в суженное, измененное состояние сознания. Тормозится деятельность левого мозга (а особенность левого полушария мозга — разумное, критико-аналитическое, словесно-логическое восприятие происходящего), и наоборот, активизируется правый мозг — с его эмоциями, воображением и инстинктами. При этом у большинства людей страх чаще всего вызывает по нарастающей следующие переживания: неуверенность, опасение, тревогу, испуг, панику, отчаяние, ужас, аффект. Кроме того, страх резко сужает вариативность мышления и способность к разумным действиям. Иными словами, страх сковывает человека, ограничивает его умственные и физические возможности. А действия напуганных людей, как правило, нерациональны, иногда безумны и чаще всего приводят к печальным последствиям. Страх заставляет человека дрожать, визжать, кричать, плакать, смеяться. От него «сосет» под ложечкой, трясутся руки, становятся «ватными» ноги, звенит в ушах, застревает ком в горле, бледнеет лицо, колотится сердце, перехватывает дыхание, встают дыбом волосы, расширяются зрачки, по спине бегут мурашки. Страх вынуждает одних мчаться сломя голову неизвестно куда, а других — стоять без движения и тупо смотреть в одну точку.

У людей, переживающих страх, возможны следующие стереотипы состояний.

1. Ажитация—наиболее распространенное состояние, которое выражается в стремлении убежать, спрятаться, не видеть и не слышать того, что пугает. Человек совершает автоматические действия защитного характера (закрывает глаза, втягивает голову в плечи, прикрывает лицо или тело руками, пригибается к земле, отталкивается от источника опасности, бежит прочь). В организме в это время происходят серьезные изменения. Под воздействием гормона адреналина

кровь в большом объеме устремляется к органам, обеспечивающим движение, преимущественно в ноги. От других органов кровь в это время отливает, особенно от головного мозга. Именно поэтому его работа ухудшается и напуганный человек часто не знает толком, куда ему бежать.

2. Ступор. На людей со слабой нервной системой повышение уровня адреналина в крови оказывает обратное воздействие: оно парализует их мышцы. Это тоже часто встречающийся вариант реакции, выработанный в процессе эволюции: чтобы тебя не тронули, притвориться мертвым. Ступор проявляется в том, что человек застывает на одном месте либо становится крайне медлительным и неловким, а то и просто падает без сознания. Все это потому, что мышцы судорожно сжались, их кровоснабжение резко ухудшилось, координация движений нарушилась.

3. Сумеречное сознание с неуправляемой агрессией. Это состояние проявляется в эмоциональном перевозбуждении, алогичности мышления и провале памяти (человек не помнит того, что он только что делал). Внешне сумеречное сознание выглядит как приступ безумия с непоследовательными и бессмысленными агрессивными воздействиями в отношении источника страха. Полномасштабная агрессия в качестве формы проявления страха встречается довольно редко: это злобное выражение лица, угрожающие жесты и поза, крик или визг. В их основе кроется бессознательное (животное) стремление испугать противника, что иногда удается, а иногда — нет.

Выделяют 4 пары основных противоположных друг другу базисных эмоций, которые в основном и составляют чувственную жизнь большинства обычных людей. Учитывая, что реакциями и поведением чувственно-образного, животного правого мозга людей управляют животные чувства и инстинкты, считается, что правым мозгом, т. е. глубинной бессознательной природой человека, управляют следующие чувства, расположенные по своей убывающей значимости: уверенность — страх, удовольствие — отвращение, радость — горе, торжество — гнев.

Среди эмоциональных людей процесс переработки информации, поступающей в мозг через органы чувств (зрение, слух, кинестетические ощущения, обоняние и др.) выполняется тремя способами:

1. Наглядно-действенным (основан на интенсивном и разнообразном манипулировании собственным телом и предметами окружающего пространства).
2. Наглядно-образным (основан на эмоционально-чувственном восприятии предметов и явлений вне и внутри организма).
3. Абстрактно-логическим (основан на отображении причинно-следственных связей и тесно связан с памятью о прошлом, с предвидением будущего и с осознанием самого себя).

У людей эмоционального типа ведущими видами мышления являются правополушарные, животные: наглядно-действенное и наглядно-образное. Абстрактно-логическое мышление левого

мозга у людей данного типа развито плохо; более того, как только эти взрывные, эмоциональные люди зажигаются какой-либо эмоцией, то сразу же теряют и все остатки разумного, критико-аналитического словесного мышления.

Следует обратить внимание, что в действительности могут наблюдаться некие расхождения в поведении, вызванные индивидуальными особенностями отдельного человека. Информация, которую человек получает с внешнего мира, оценивается им по-разному, в зависимости от каналов восприятия. Наиболее эффективным оказывается показ с объяснением. То есть мы должны не только говорить (обычно посредством аудиального канала воспринимается только 20% информации) или показывать (визуальная репрезентативная система уже обеспечивает до 70% запоминания), но и совмещать демонстрацию (показ) и пояснение. В этом случае до 80-90% получаемой информации будет не только воспринято мозгом, но и отложится в памяти.

При этом следует обратить внимание, что автор данной работы активно использует подобный метод в своей практике обучения различным системам боя (бокс, кикбоксинг, рукопашный бой), и на протяжении последних десятилетий были получены хорошие показатели как среди воспитанников, становившихся чемпионами и призерами крупнейших российских и международных соревнований, так и среди тех, кто в силу возраста и общественного статуса ставит перед собой задачу не участие в соревнованиях, а овладение в кратчайший срок необходимых навыков бокса и рукопашного боя и последующего закрепления подобных навыков. Подобное обучение всех желающих автор проводит в собственном Бойцовском клубе («Бойцовский клуб чемпиона мира Сергея Зелинского» в Санкт-Петербурге), в который может поступить любой желающий овладеть техникой боя и научиться пониманию себя, чтобы уже через познание себя (помните высказывание Сократа – познай себя) понимать других.

Обратим внимание, что в зависимости от целей строится та или иная форма воздействия на человека. Например, если необходимо чтобы человек что-то плохо понял — ему говорят быстро, без повторов, максимально длинными фразами. Если же необходимо чтобы что-то он обязательно запомнил, необходимо употреблять короткие, простые и понятные фразы, использовать обязательную демонстрацию, объяснять и повторять. Кроме того, известно, что средний человек реально способен выразить словами только 80-85% задуманного. Из которого другой человек способен понять только 60-70% получаемой информации, а запомнить всего 10-20%.

Именно поэтому, для повышения запоминаемости необходимо вовлекать в процесс получения информации другим индивидом все его репрезентативные функции и сенсорные каналы (зрение, слух, чувства, эмоции, обоняние и тактильные ощущения). Кроме того необходимо учитывать такую особенность, как активное восприятие информации в течении первых 15-20 секунд, после чего наблюдается смена приоритетов внимания индивида: он начинает искать чтобы

добавить к услышанному, а значит переключается на замедленность восприятия получаемой информации (потому что начинает слышать зачастую только себя). Именно потому, для предотвращения подобного рекомендуется помещать такого индивида в какую-либо ситуационную действительность, потому как именно ситуации большей частью управляют человеком.

Большую роль оказывает при общении обычное человеческое слово. Слово для человека является таким же условным раздражителем, как и все остальные раздражители. Слово оказывает воздействие на психофизиологию человека даже тогда, когда оно вообще не произносится, как это бывает при самовнушении. При этом первая сигнальная система человека находится в неразрывном взаимодействии со второй сигнальной системой, лежащей в основе речи и мышления. Благодаря всей жизни взрослого человека, слово связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария.

Также очень важно помнить, что наиболее упрощенным и типичным условным рефлексом человека является внушение. Внушать — значит прививать к психике другого человека любые идеи, чувства, эмоции и прочие физиологические состояния в обход цензуре психики вашего собеседника, т.е. воздействовать так, чтобы со стороны его не было места критике и суждению.

Внушение мы разберем подробнее в соответствующей главе нашей книги, но сейчас заметим, что действие внушения основано на быстром переходе корковых клеток в тормозное состояние. Отсюда, основной психофизиологический механизм внушения - это разорванность нормальной, более или менее объединенной работы всей коры, когда в результате внушения происходит сжигание тонуса коры больших полушарий головного мозга и неотразимо быстро, легко и автоматически возникает функциональная нервно-психическая разобщенность всей корковой деятельности.

Таким образом, внушение является раздражением определенного района больших полушарий в форме определенного раздражения и действует, т. е. переходит в движение, в тот или иной двигательный акт, потому, что при слабой коре, при слабом, низком тонусе оно как концентрированное сопровождается сильной отрицательной индукцией, изолировавшей его от всех посторонних влияний. Это и есть тайный механизм внушения, когда на кору головного мозга в определенный пункт как раздражитель направляется слово (т.е. приказ гипнотизера), и этот раздражитель концентрирует раздражительный процесс в соответственном пункте и сопровождается отрицательной индукцией, которая, благодаря малому сопротивлению, распространяется на всю кору. Вот почему слово как приказ является изолированным от всех влияний и делается абсолютным действующим раздражителем, даже и после возвращения человека в обычное состояние сознания.

Воздействие внушением следует рассматривать как метод воздействия информацией. Внушение — это введение информации, принимаемой человеком без критической оценки и оказывающей влияние на нейропсихические процессы. Внушение невозможно при отсутствии смыслового содержания вводимой информации, потому что не каждая информация оказывает внушающее воздействие. В зависимости от форм подачи, источника поступления и индивидуальных особенностей индивида одна и та же информация может оказывать или не оказывать суггестивное влияние.

В мозге человека протекают процессы вероятностного прогнозирования, сопровождающиеся процессами верификации всей поступающей информации, т. е. происходит неосознаваемое определение ее достоверности и значимости. Благодаря этому организм, не загружая сознание, ограждается от неадекватного реагирования на сигналы, которые к нему не имеют отношения или несут ложную или незначущую информацию. Поэтому особенность внушения в том, что помимо основной информации, определяющей содержание внушения, вводится еще и добавочная — верификационная информация, придающая неотразимую достоверность основной информации. Например, гипнотизер говорит, что 30-минутные прогулки на свежем воздухе будут очень полезны для здоровья. Но человек может на эти слова никак не среагировать. А вот если гипнотизер скажет командным, не допускающим сомнений и возражений, голосом: «Вам обязательно, начиная с сегодняшнего вечера, необходимо ежедневно совершать 30-минутные прогулки на свежем воздухе!», то во втором случае добавочную информацию несет голос, интонация, мимика, обстановка и авторитет гипнотизера. И если этой добавочной информации не будет или окажется недостаточно, то внушение не наступает. Причем, чем более уверенным тоном говорит гипнотизер, тем большим верифицирующим действием обладает его речь. Поэтому конформизм (т. е. навязывание явно ложного мнения, высказанного группой лиц одному из членов этой группы) исчезает, если хотя бы один член группы высказывает свое мнение неуверенным голосом.

В зависимости от преобладания в человеке той или иной сигнальной системы, выделяют три типа высшей нервной деятельности человека:

1. Первый — художественный тип (преобладание первой сигнальной системы).

Первая сигнальная система означает доминирование в психике активности правого полушария мозга. Правое полушарие мозга характеризуется чувственно-образной системой мышления, развитой интуицией, подчиненностью жизненным потребностям (инстинктам): инстинкту сохранения жизни, половому инстинкту и др., а также бессознательным стремлением к чувственным удовольствиям.

К такому типу принадлежат эмоциональные люди, мыслящие живыми, яркими, конкретными образами. Они склонны к фантазии, подвержены воображению, мечтательны,

мнительны, сентиментальны. Среди таких людей часто встречаются художники, музыканты, артисты, писатели и т. п.

2. Второй — мыслительный тип (преобладание второй сигнальной системы).

Характеризуется доминированием активности левого полушария мозга с его рациональным словесно-логическим мышлением и склонностью к абстрактному, отвлеченному мышлению.

Это, как правило, неэмоциональные люди, склонные к расчету и иногда мешающему им чрезмерному мышлению. Распространен подобный тип (за редким исключением) среди инженеров, бухгалтеров, экономистов и т.п.

3. Третий — средний тип (одинаково развиты обе сигнальные системы).

В психофизиологии лиц третьего типа нет ярко выраженного доминирования одного из полушарий мозга.

Для осуществления манипулятивного воздействия при общении необходимо правильно выстраивать сценарии воздействия на людей и уметь прогнозировать все стандартные варианты их реакций и поведенческих стереотипов. При этом, ожидаемые реакции и поведение большинства обычных людей на 90% предопределены их психофизиологией и наследственностью и на 10% — внешней средой и обстоятельствами. Это означает, что ключ ко всем реакциям, поступкам и поведению людей лежит внутри человека, а не в обстоятельствах, которые его окружают.

Другими словами, внешние обстоятельства судьбы человека являются вторичными по отношению к внутренней природе человека, где и лежат в основном уже готовые реакции и поведение данного человека, способные сработать и выйти наружу в определенных ситуациях. Причем, чем ниже уровень интеллекта данного человека, тем легче срабатывает внутренняя природа данного человека, проявляя себя словами и поступками.

Как сознательная, так и бессознательная жизнь человека проявляются в дневном поведении и деятельности, а ночью — в ночном сне. Если пассивный, ночной сон полностью определяется бессознательной частью психофизиологии человека, то дневная активная часть жизни определяется бессознательной, подсознательной и сознательной частями человеческой психофизиологии. Обычное сознание человека (ОСС) есть результат одновременной работы словесно-логического левого мозга (подсознания) и чувственно-образного правого мозга (бессознательного). Но сознание человека в течение суток может находиться в следующих режимах работы: режиме ночного сна (с его быстрой и медленной фазами, т. е. со сновидениями и без), режиме обычного результирующего состояния сознания (ОСС), режиме измененного состояния сознания (ИСС). В свою очередь измененные состояния сознания делятся на: 1) просоночные (перед засыпанием и при пробуждении); 2) трансовые левомозговые (с резким доминированием активности левого словесно-логического полушария мозга); 3) трансовые правомозговые (с резким доминированием активности

правого чувственно-образного полушария мозга и торможением, до выключения, активности левого мозга); 4) трансовые с расширенным сознанием (резкой активизацией обоих полушарий и глубинных структур мозга с волевым контролем ранее произвольно неуправляемых функций); 5) трансовые патологические естественные и искусственные состояния (измененные состояния, вызванные болезнью, алкоголем, наркотиком, психотропным препаратом и т. д.).

Реакции и поведение любого человека необходимо прогнозировать по состоянию психофизиологии, в котором он находится. В обычном состоянии сознания (ОСС) любому человеку присуща способность осмысленного рассудочного поведения. Это значит, что его поступки, составляющие характер поведения, определяются осознанными интеллектуальными характеристиками существующих между объектами реальности связей и отношений. Поэтому в ОСС на реакции и поведение человека оказывают влияние как интеллект и психологические установки левого полушария мозга, так и чувства и животные инстинкты правого полушария мозга (половой инстинкт, инстинкт голода, жажды, и др.). В ОСС большинство поступков и особенностей поведения человека определяются его привычными автоматическими действиями (привычками). Привычки — это устойчивые мозговые связи, отличающиеся повышенной готовностью к функционированию. Система таких устойчивых нервных связей служит основой стереотипов.

Таким образом, реакциями и поведением большинства людей в ОСС управляют их привычки. Поэтому, перед осуществлением манипулятивного воздействия необходимо предварительно понаблюдать за будущей жертвой, чтобы как можно больше узнать о ее привычках, привычном поведении и привычном образе жизни. Располагая информацией о привычках объекта, мы получаем инструмент для успешного прогнозирования будущего поведения объекта наших манипуляций в той ситуации нашего обманного сценария, который мы выстраиваем, окружая свою жертву разного рода искусственно созданными обстоятельствами. Жертва в этих искусственно созданных обстоятельствах действует привычным для себя образом, что, собственно, и необходимо для осуществления манипулятивного воздействия.

Подобным умело пользуются и преступники, которые предварительно наблюдают за жертвой, узнают ее привычный образ жизни, род занятий, местопребывание и т. д. и только потом совершают свои уголовно наказуемые деяния.

В некоторых преступлениях криминальные специалисты специально формируют у своих будущих жертв специальные привычки, а потом, при совершении преступления, воздействием именно на эти привычки строят сценарии преступления. Например, наиболее распространенным преступлением такого рода являются преступления с наркотиками или на сексуальной почве, когда будущую жертву вначале приучают к привычке, а затем делают с ней что хотят или добиваются от нее того, что нужно преступникам. Поэтому всем гражданам следует знать, что человек в



значительной степени сам предопределяет свою судьбу, так как реализует свое повседневное поведение через хорошие или плохие привычки, вызывающие и соответствующие последствия и соответствующую судьбу, т.е. соответствующий жизненный финал. Поэтому каждому из нас было бы полезно серьезно подумать о своих привычках и о том, куда они нас ведут.

Многое в поведении современного человека в ОСС определяется и теми жизненными целями и проблемами, которые он в данный момент решает. Учитывая эту закономерность в поведении и реакции людей, при манипулировании необходимо навязать своим будущим жертвам искусственные ложные жизненные цели и задачи, чтобы затем использовать это в своих замыслах. В ОСС большинством «простых» людей руководят их обычные физиологические потребности — инстинкт сохранения, половой инстинкт, чувство голода, жажды и т. д., поэтому и поведенческими целями таких людей является поиск средств и способов удовлетворения своих животных физиологических потребностей. Так возникает общество потребителей, где вся реальность представляется рынком всякого рода услуг, направленных на удовлетворение примитивных физиологических потребностей — секс, вкусная еда и питье, безопасность и т.п.

К сожалению, основная часть такой науки как психология представлена изучением сознания. И только глубинная психология (психоанализ и еще ряд направлений, в т.ч. психофизиология и др. медицинские направления в т.ч. психотерапии) изучает бессознательное психики, подсознание. Именно поэтому даже классические психологи попадают в ловушку тех, кто знает истинные секреты психики, и такие секреты являются знания о законах подсознания, а не сознания. Сознания да, но лишь отчасти. Ведь в реальной жизни каждый человек более 90% суточного времени находится не в обычных состояниях сознания (ОСС), а в измененных (ИСС).

В зависимости от доминирования в ИСС активности левого или правого полушария мозга, человек бессознательно мыслит и осознает все происходящее во внешней или внутренней реальности по одной из трех основных внутренних психофизиологических систем:

1. В основном воспринимает реальность через слова и мыслит вслух или про себя в основном словами (левомозговое словесно-логическое мышление).

2. В основном воспринимает реальность через визуальные образы, окрашивая их положительными или отрицательными эмоциями, и мыслит образами, картинками и чувством удовольствия или неудовольствия (правомозговое чувственно-образное или эйдетическое мышление).

3. В основном воспринимает реальность чувствами, определяющими из которых являются кинестетические ощущения.

Эти три основные психофизиологические системы взаимодействия человека и реальности называются репрезентативными системами. Как правило, каждый человек как в ОСС, так и в ИСС

познает и переживает реальность или через свои органы чувств (зрение, слух, кинестетика, обоняние и вкус) в ОСС, или через раппорт суггестора (голос, интонацию, жесты и т. д.) в ИСС.

Основные репрезентативные системы функционируют непрерывно, но поскольку большая часть этого постоянного потока сенсорного опыта по множеству причин является чрезмерной или ненужной, то мы обращаем внимание не на все его элементы, а предпочитаем фокусироваться на той его системе, которая доставляет информацию, наиболее соответствующую тому опыту, что у нас имеется. Таким образом, каждый человек имеет одну из трех основных репрезентативных систем в качестве ведущей, и именно ее он чаще всего, подсознательно или бессознательно, использует при своем взаимодействии с реальностью. А так как у человека весьма развиты и сигнальные системы (известны две сигнальные системы – чувства и речь), то становится возможным представлять свой жизненный опыт, основываясь на тот или иной сенсорный канал. Манипуляторы, в случае когда еще не сформировался раппорт (т. е. управляющая связь), стараются общаться с объектом (жертвой) на ее языке, т. е. устанавливают и развивают контакт с этим человеком на языке его основной репрезентативной системы, установить которую можно по словам данного человека, когда он произносит слова, обозначающие внутренние процессы (глаголы, наречия и прилагательные), например:

1. Визуальный канал: видеть, смотреть, глядеть, чертить, рисовать, светлый, яркий, ясный, смутный, мрачный, вспышка, озарение, свет, тусклый, бледный, прозрачный и др.

2. Аудиальный канал: слышать, звучать, тихий, громкий, шумный, мелодичный, звонкий, оглушительный, визжащий, неслышный и др.

3. Кинестетический канал: чувствовать, ощущать, трогать, держать, брать, схватить, терять, нащупать, притронуться, прикоснуться, теплый, холодный, сухой, влажный, мягкий, жесткий, гладкий, колючий, удобный, неудобный, тяжелый, легкий, пустота, зажатость, давление, распирающее и т.п.

4. Канал запаха, вкуса: нюхать, вдыхать, ароматный, кислый, сладкий, горький, пресный, безвкусный, вкусный и др.

Таким образом, используя ведущий сенсорный канал, привычки и стереотипы поведения, систему жизненных ценностей и целей своей будущей жертвы, манипулятор устанавливает контакт с объектом, а затем развивает этот контакт в управляющий раппорт, добиваясь как можно более глубокого транса, а, следовательно, и более эффективного управления над попавшим в гипнотическую ловушку человеком, объектом манипуляций.

Для того, чтобы общение с объектом ваших манипуляций было результативным, необходимо не только уметь замечать изменения в психосостоянии собеседника, но и использовать следующие правила: перед общением необходимо провести этап предварительной подготовки, заключающийся

в следующем: получением первоначальной информации об объекте, прояснением того, что нужно достичь в результате разговора (максимум и минимум), обдумыванием тактики контакта (сообразно с психологией объекта и другими факторами), прогнозированием подходящего момента, места, обстановки и обстоятельств контакта с объектом.

Также следует по возможности четко обозначать следующие цели: изучение психологии и диагностика объекта, установление более тесных контактов, обеспечение сотрудничества, обсуждение конкретной проблемы, получение нужной информации, передача при необходимости дезинформации, убеждение или принуждение в чем-то.

Если контакт состоялся, выделяют следующие фазы такого общения с объектом: предварительная подготовка, начало разговора с обеспечением подходящего психоэмоционального настроения собеседника, проведение своей темы и направление беседы в предусмотренном направлении, завершение диалога с закреплением достигнутого результата.

Необходимо четко улавливать любые изменения в психофизиологическом состоянии вашего собеседника. В случае появления негативных реакций (их можно заметить по резкости фраз, зажатости поз, узости зрачков и т.п.) необходимо снять подобный негатив различными психологическими приемами (мимикой, жестами, т.н. подстройкой — копированием поз, нужными словами, произносимыми с необходимой соответствующему моменту интонацией, и т.п.) Особенно важно снять негатив в начале разговора. Также следует обратить внимание на окончание разговора (чтобы оставить хорошее мнение о себе, и добиться закрепления в подсознании объекта введенных вами установок).

При установлении контакта с объектом следует помнить, что закрепление знакомства становится возможным при создании благоприятных ситуаций, часто возникающих сами по себе, поэтому иной раз становится попросту важно не пропустить момент. Оптимальные варианты знакомства часто зависят от профессии, пола, возраста, национальности, социального положения, культурного уровня, характера, привычек и прочих индивидуальных особенностей человека, а кроме того, от его настроения, места действия, окружающей обстановки и иных в различной степени влияющих факторов.

При необходимости контакта с объектом обычно сразу же выбирается программа общения: симметричная или дополнительная, которая в последствии сохраняется зачастую в неизменном виде. Симметричная модель подразумевает равенство (возрастное, интеллектуальное, социальное, и т.п.) общающихся сторон. Дополнительная программа утверждает неравенство и фиксирует дистанцию общения. Исходя из специфики психики, следует помнить, что большинство людей сразу же, с первых минут контакта (по первому впечатлению), составляет мнение о новых знакомых. На 55% подобное зависит от визуальных впечатлений, на 38% от манеры говорить, и

только на 7% — от того, что говорит другой человек. Поэтому для достижения необходимого результата необходимо изначально продумать свой внешний вид и манеру поведения исходя из предпочтений объекта. Если нет возможности заранее узнать о таких предпочтениях, необходимо интуитивно выявить их в процессе общения, при необходимости используя подстройки (мимика, жесты, поза, проч.) к нужному объекту.

В осуществлении этого поможет следующая информация:

— благодаря такой специфике психики, как окрашивания одним качеством всех остальных, общее благоприятное впечатление о человеке обеспечивает позитивные оценки его пока еще неизвестных (в частности моральных) качеств; и — наоборот;

— явная физическая привлекательность улучшает положительную оценку как черт личности, так и отдельного поступка;

— если мужчину сопровождает хорошо одетая женщина с симпатичной внешностью, он оценивается выше, чем в сопровождении некрасивой и неаккуратно одетой женщины;

— мужчины ниже, чем полагают женщины, оценивают их деловые и интеллектуальные качества, а женщины ниже, чем полагают мужчины, оценивают их физическую привлекательность;

— когда встречаются мужчина и женщина, бессознательно они оценивают друг друга с эротических позиций, хотя и внешне в основном стараются не обнаружить подобного:

— застенчивость бессознательно воспринимается как привлекательность;

— приветливая доброжелательная улыбка способствует возникновению доверительности, сметая недоверие и недопонимание;

— честное, твердое, мужественное рукопожатие в сочетании с прямым взглядом в глаза нравится почти всем;

— энергичная выразительная жестикуляция отражает положительные эмоции и воспринимается как признак заинтересованности и дружелюбия;

— собеседник, который смотрит в глаза, симпатичен, однако пристальный или неуместный взгляд в глаза создает неблагоприятное впечатление, ибо воспринимается как признак враждебности;

— люди, отклоняющие при разговоре корпус назад или развалившиеся в кресле, нравятся заметно менее, чем те, кто наклоняет корпус к собеседнику (последнее воспринимается как заинтересованность);

— женщина обычно нравится сильнее, когда она сидит в спокойной позе с непересекающимися руками и ногами;

— скрещивание рук на груди часто разрушает уже образовавшийся контакт и отталкивает собеседника;

— выраженные крайности в одежде (очень модный или слишком устарелый костюм) часто могут сыграть отрицательную роль в установлении контакта;

— женщины оценивают мужчину за 45-60 секунд, обращая при этом особое внимание на его речь, глаза, прическу, руки, обувь, одежду (именно в такой последовательности);

— внешний вид часто располагает к последующему доверию;

— дружеская обстановка, вкусная пища, приятная музыка, неожиданное везение и все прочие моменты приводящие субъекта в благодушное настроение всегда способствуют благоприятному восприятию им нового знакомого;

— важную роль иногда оказывает вовремя сказанный комплимент.

При контакте с объектом, необходимо исключить (особенно в первых фразах) извинения и выказывания признаков неуверенности (кроме специальных приемов), любого проявления неуважения и пренебрежения к собеседнику, а также психологического давления на объект, вынуждающего его занимать оборонительную позицию. Исходя из тех или иных особенностей психики объекта, необходимо пользоваться следующими правилами для установления и закрепления контакта:

— с особо чувствительными и болезненно ранимыми — избегать всего, что неприятно им; при этом помнить, что если таким людям-невротикам все время потакать — они станут тиранами;

— с недоверчивыми и подозрительными — быть предельно осторожным и терпеливым;

— со сварливыми — быть твердым и решительным, а если нужно — дать отпор;

— с теми, кто капризен — разговаривать спокойным тоном и не обращать внимание на их капризы;

— с излишне хвастливыми и самоуверенными — прибегать к иронии;

— с лицами застенчивыми или без чувства юмора — избегать какой-либо иронии.

Также следует помнить, что человеку обычно нравится, если вы:

— начинаете разговор на интересующую его тему или задаете вопросы, на которые приятно отвечать;

— помните его имя;

— искренне даете объекту почувствовать его значительность и превосходство в какой-нибудь области;

— проявляете внимание к объекту, и предоставляете ему возможность что-нибудь рассказать о себе;

— излагаете свое мнение — которое полностью совпадает с мнением объекта (это ему понравится и расположит вас к нему, а значит, через время можете смело начинать программировать его психику, потому что вследствие доверия к вам барьер критичности психики

вашего собеседника заметно ослабнет, и исходящая от вас информация будет беспрепятственно проникать в его мозг, откладываясь в памяти и в последующем влияя на сознание, а значит и на поступки такого индивида, ставшего объектом ваших манипуляций).

Очень важно помнить, что для того, чтобы установился раппорт (раппорт - устойчивая психологическая связь между вами и собеседником, во время которой ваш собеседник будет пребывать в гипнотической зависимости от вас, хотя и не будет при этом спать), так вот, чтобы установился раппорт – необходимо общаться даже с незнакомым ранее объектом как со своим старым знакомым. При этом, если вы не знакомы с объектом, следует по его внешнему виду и повадкам максимально близко выявить его сущность (психоэмоциональный уклад), и далее уже в соответствии с этим строить свое общение с этим субъектом, исходя из необходимости сразу, с первых минут разговора, расположить его к себе. Тогда, позже, станет легче воздействовать на его психику в русле программирования мыслей, поступков, и различных реакций организма.

В случае, если только предполагается контакт с объектом, можно инициировать следующие способы установления подобного контакта:

1. Провоцирование объекта на оказание вам помощи:

— симулирование падения на улице, внезапной слабости и иных симптомов, связанных со здоровьем;

— имитация неловкости, выронив в удобный момент что-либо из рук;

— «забывание» своей вещи рядом с объектом;

— обращение с просьбой дать закурить или подсказать несложную (улицу, магазин, время...) информацию;

— провоцирование сочувствия к вашей беспомощности (сломанная машина, тяжелые вещи и т.п.); наиболее подходит для женщин.

2. Прибегание к помощи, которую оказываете объекту вы:

— четкое использование случайной или организованной неловкости объекта в связи с недостатком информации о чем-либо (показать определенное место, объяснить как что-то сделать, и т.п.);

— ловкое задействование случайной, предусмотренной или созданной потребности для объекта в какой-либо услуге (пособить в наладке машины, предложить лишний билетик, подвезти куда-либо и т.п.);

— ненавязчивое предложение себя объекту в качестве человека, необходимого ему в данный момент времени (для «изливания души», для распития алкогольных напитков, для игры в карты или шахматы и т.п.);

— имитация нападения на объект преступного элемента и «спасение» его в минуты «угрозы для жизни».

### 3. Знакомство через общих знакомых:

— якобы случайная встреча у определенных лиц (от которых вы предварительно получили информацию, что у них будет объект);

— непосредственная просьба к общему знакомому познакомить вас;

— подведение общего знакомого к мысли свести вас как людей с общим увлечением (хобби) или способных быть полезными друг другу (прямой просьбы при этом нет);

— заинтересовывание общего знакомого его личной выгодой в вашем знакомстве с объектом.

4. Знакомство на различных культурных или спортивных мероприятиях (в кино, театре, на концерте, стадионе и т.п.) путем предварительного обеспечения себя якобы случайным соседством с объектом (билетами от общего знакомого и т.п.):

— подключение к эмоциональному реагированию объекта на зрелище;

— инсценирование роли «новичка», интересующегося мнением «специалиста»;

— выдача безадресных замечаний, могущих заинтересовать объект;

— кратковременное оставление своего места с просьбой присмотреть за ним.

5. Знакомство в очередях (в магазине, в кассе вокзала, проч.), учитывая, что общность ситуации сближает людей:

— организация общего разговора на какую-либо актуальную тему (путем подачи безадресных реплик или реагирования на таковые);

— кратковременное покидание очереди с просьбой присмотреть за оставляемой вещью и местом.

### 6. Знакомство на основе хобби:

— занятие одним делом с объектом (тренировка в одном фитнес-центре, бег по утрам, посещение магазина и т.п.);

— обращение к нужному человеку по чьей-то рекомендации (предложение о покупке или обмене, просьба о консультации и т.п.).

### 7. Знакомство через детей (в поездках, парках, детских садах и т.п.):

— дружба детей, которые в итоге и сводят вас с объектом;

— оказание помощи ребенку объекта на глазах у объекта (поднять упавшего, отогнать собаку и т.п.);

— инсценирование пропажи ребенка и разыгрывание роли его спасителя.

### 8. Вызов интереса к себе (инициатива знакомства здесь должна исходить от объекта):

— зная слабости объекта, привлечение его внимания игрой на этих слабостях (для женщин, если объект мужчина, имитация сексуальной заинтересованности, и т.п.; для всех категорий — привлечение внимания с помощью одежды, шуток, анекдотов, оригинальных суждений, интересной информации, притягательных намеков о своих возможностях что-то достать, нечто узнать, куда-то устроить и т.п.);

9. Ряд других способов в зависимости от информации, имеющейся на объект. При этом необходимо иметь в запасе несколько различных вариантов подобного рода установления отношений с объектом. Желательно не проявлять слишком явный интерес к объекту, тем более, слишком явно договариваться на последующие встречи, но и совсем упускать контакт нельзя, помня о том, что если вы не будете напоминать о себе — о вас попросту забудут. Поэтому желательно чтобы инициатива о следующей встрече исходила от объекта.

Основными побуждениями к более частому общению могут служить:

- потребность в доминировании;
- потребность во внутреннем комфорте;
- потребность в самоутверждении;
- потребность в сочувствии и понимании;
- давление со стороны других;
- деловое сотрудничество.

При этом завязавшееся знакомство необходимо развивать дальше. Для этого могут служить такие психологические приемы, как случайные встречи (театр, кино, магазин, проч.), игра на слабостях и проблемах (дать деньги в долг, достать дефицитный товар, например билеты в театр или на концерт, и т.п.), инсценирование неприятностей и неожиданное предложение в минуты отчаяния нового знакомого «помочь их устранить», и т.п.

Если контакт устоялся и объект оказался «на крючке», желательно слегка снизить вашу активность. Объекту необходимо показать кто вы, а кто он, для этого желательно применить особые психологические приемы, которые бессознательно укажут объекту, что ему необходимо понимать, что вы стоите выше чем он в этой жизни, а значит, вы не должны быть как другие, в т.ч. и как объект, поэтому необходимо создать некую едва уловимую дистанцию между собой и объектом, но так, что если бы вы поманили его — он тут же, бросив все, прибежал бы к вам, в искренней готовности выполнить любую вашу просьбу.

В случае если контакт по каким-то причинам срывается, или только предстоит контакт с неизвестным лицом, необходимо внимательно следить за следующими компонентами объекта: мимикой, жестами, тембром голоса, пауз в речи, походкой, движениями глаз, оговорками, повторениями в словах, возникающими ассоциациями у объекта, выбор им тем для разговора и



проч. Для этого необходимо выявить объект на предмет правды и лжи, для чего, помимо прочего, следует вынудить рассказывать о себе, причем периодически, через определенный промежуток времени задавать как бы невзначай уточняющие вопросы по теме предмета его недавнего рассказа, и тем самым сопоставлять озвученные ранее объектом факты. При этом ваша мимика и тембр речи должен быть максимально нейтральными, чтобы в случае если заметите у объекта тень недоверия, успеть вовремя подыграть ему, искусственно приняв его точку зрения (а самому тут же сделать надлежащие выводы).

Так же необходимо помнить, что:

— декларируемые установки людей мало связаны с их невербальным поведением (говорят одно, а делают другое);

— эмоции, вызванные заочной оценкой ситуации, часто бывают сильнее, чем возникающие при реальном контакте с такой ситуацией;

— человек быстрый и смелый в беседе может оказаться совершенно иным в экстремальной ситуации;

— человек раскрывается, когда рассказывает о себе;

— собеседник познается в споре;

— ни в чем так не проявляется характер людей как в том, что они находят смешным;

— манера смеяться является самым хорошим показателем характера человека;

— разговоры на отвлеченную тему позволяют определить интеллект, сметливость, ловкость, реакцию собеседника;

— чтобы понять симпатии и антипатии объекта, области приемлемого для него и определяющие мотивации, следует прояснить его отношение к различным известным вам личностям (историческим, киногероям, литературным персонажам и проч.);

— чем жестче стереотип, тем большую эмоцию вызывает любая попытка подвергнуть его сомнению;

— ответная реакция на утверждение всегда содержит больше информации, чем ответ на точно сформулированный вопрос;

— перемена (ухудшение) погоды часто вызывает апатию и замедление реакции;

— не следует принимать молчание за внимание (это может быть лишь погруженность в собственные мысли);

— когда объект во всем вас понимает и соглашается — следует с опаской доверять такому пониманию;

— человеку свойственно преувеличивать ценность событий подтверждающих его гипотезу и недооценивать информацию, заключающуюся в противоречащих ей фактах;

- тревожный человек охотнее обсуждает свои слабости и недостатки, чем не тревожный;
- следует помнить, что объект слышит и понимает намного меньше, чем хочет показать;
- стоит человеку в чем-то проявить себя лидером, как на него и в других ситуациях будут смотреть как на лидера;

- поведение человека чаще всего меняется на публике по сравнению с поведением в одиночестве.

Также следует обращать внимание, что в общении с другими человек часто руководствуется следующими категориями, исходящими из психологического понимания личности:

- слишком жаркая погода часто действует удручающе на человека, поэтому рекомендуется важные встречи производить в прохладное время; однако, если необходимо проводить в общении какое-то свое воздействие, то следует помнить, что в жаркое время человек уже немного находится в суггестивном (внушаемом) состоянии сознания;

- доверительный контакт, для лучшего восприятия индивида, рекомендуется поводить в спокойной обстановке, без громкой музыки и лишнего шума, отвлекающего объект от восприятия вашей информации;

- объект более восприимчив в состоянии сильных эмоций;

- если вы можете оказаться чем-то полезным объекту, он будет с большим вниманием слушать вас, а значит и становится более подвержен манипуляциям и вашему воздействию на его психику;

- ваша уверенность и искренняя убежденность в то, о чем вы излагаете, всегда подкупает объект;

- начиная разговор, необходимо говорить с объектом на привычном ему языке (если это простой человек — говорите проще; если ученым — вставляйте научные термины, и т.п.);

- помните, что люди любят рассказывать о себе;

- начав беседу, попытайтесь организовать благожелательную атмосферу такими вопросами, на которые человек ответит «да» с заметным удовольствием; тем самым завоевывается доверие собеседника;

- приятно беседовать с людьми, имеющими оживленное лицо и экспрессивные жесты, а также с теми, кто спонтанно принимает непринужденную позу;

- общаясь с объектом желательно подстраиваться под его эмоциональное состояние и отзеркаливать его позу;

- устойчивый контакт глазами с объектом выказывает вашу заинтересованность и вдохновляет объект на продолжение монолога;

- ваше искреннее сопереживание объекту способствует его большей откровенности;

- любому человеку нравится, когда ему сообщают приятные вещи;
- грамотно (ненавязчиво; по ситуации) используйте комплименты;
- не следует слишком много задавать объекту вопросов, чтобы это не походило на допрос и бессознательно не вызвало зажатость объекта;
- следует меньше говорить о себе;
- необходимо улыбаться во время общения с объектом;
- нельзя льстить, казаться высокомерным, быть грубым, угрюмым, болтливым, давать непрошенные советы.

Заканчивая диалог с объектом ваших манипуляций, помните, что необходимо уметь вовремя остановиться, иначе эффективность проведенного контакта значительно понизится. При этом нечеткий и невыразительный конец беседы способен развеять благоприятное впечатление от всех ваших высказываний, потому что последние фразы разговора запоминаются лучше всего.

В общении с объектом необходимо обращать внимание на жесты его тела. Обычно они выдают истинные взгляды объекта, так как мимика и жесты (как и оговорки, описки, и т.п.) являются бессознательным проявлением истинного взгляда человека на тот или иной вопрос.

Возможны следующие произвольные (бессознательные) реакции тела:

- покраснение лица (иной раз пятнами) — стыд, гнев;
- побеление лица — страх, признак виновности;
- расширение зрачков — интерес, удовольствие, согласие, сильная боль;
- сужение зрачков — неудовольствие, отвергание;
- усиленные биения пульса на венах рук или артериях шеи (подергивание галстука на шее из-за активного сердцебиения) — тревога, страх, стыд, обман;
- снижение частоты пульса — повышенное внимание;
- быстрое или поверхностное дыхание — внутреннее напряжение;
- короткое дыхание через нос — злость;
- нарушение дыхания, спазматические движения горла и рефлекторные сглатывания слюны — тревога, стыд, обман;
- пересыхание рта (сглатывания, облизывание губ, жажда) — страх, обман;
- внезапное обнажение зубов — признак ярости, агрессивность;
- испарина, пот — гнев, смущение, нервозность, обман;
- дрожь (в пальцах рук и ног, мышцах лица) — внутреннее напряжение, страх, обман;
- скрип зубами — сильнейшая нервозность, стресс, отсутствие возможности осуществить задуманное.

По позам объекта также становится возможным выяснить его истинные намерения:

— Уверенность в себе.

Приподнятый подбородок. Руки могут сцепляться за спиной, упираться в бока, засовываться в карманы при оставлении больших пальцев снаружи и др. Если в таком состоянии объект садится на стул, но он словно «оседлывает» его. Или садится, и забрасывает ноги на стол или подоконник. Руки при этом могут закладываться за голову, либо соединяются концами пальцев при разведении ладоней. Глаза почти прикрыты веками, так что смотреть приходится при запрокинутой назад голове. Улыбка с приспущенными бровями. Решительность и лаконичность речи. Скупость в передаче деловой информации. Повышенная заинтересованность проблемами, целями и обязанностями других. Спокойствие.

— Осознание своей слабости.

Убирание рук за спину с захватыванием одной рукой запястья другой. Стремление опереться на что-либо или прислониться к чему-либо. Вымученная улыбка. Сомнения в подборе слов и прерываемая речь. Поспешность и готовность в выдаче информации. Суетливость.

— Воля к сопротивлению.

Средняя громкость голоса, твердый холодный тон, четкая артикуляция, медленный темп и ритмичное течение речи, точная дикция...

— Внутреннее напряжение.

Зжатость в позах и движениях, стремление опереться или прислониться к чему-либо, скрещенные лодыжки у сидящего. Предельно сцепленные между собой руки, излишне частое сбивание пепла с горячей сигареты. Изменение тембра голоса, внезапные спазмы гортани, скрип зубами, заикание, несоответствующий моменту хохот, увеличение числа шаблонных фраз, пренебрежение речевыми паузами, использование в речи слов с ласкательными и уменьшительными суффиксами.

— Усталость или угнетенность.

Тусклый и остекленелый взгляд, замедленная речь, мягкий и приглушенный голос, с падением интонации к концу отдельной фразы.

— Враждебность.

Отодвигание от партнера, сжимание кулаков при скрещенных руках, отклон головы назад и обрывание чужой речи. Пристальный или настойчивый взгляд в глаза с резко уменьшенными зрачками.

— Нервозность и неуверенность.

Суетливость, частая перемена позы, чрезмерная жестикация, движения руки поперек тела (взять или поправить что-то), покусывание ногтей, отбрасывание «мешающих» волос со лба,

усиленная мимика рта, закусывание губ, высокий и пронзительный голос, быстрая речь, испарина, пот.

— Хорошее настроение.

Улыбка на лице, активная жестикуляция, расширенные зрачки, расстегнутый пиджак, бодрое насвистывание какой-либо мелодии, пускание дыма от сигареты вверх, общительность...

— Плохое настроение.

Походка с волочением ног, заметно суженные зрачки, взгляд, устремленный к земле, пускание дыма от сигареты вниз, замедленная речь, угрюмое молчание, раздраженный голос, придирки к совершенно безобидным словам и провоцирование на ссору, враждебность.

В ответ на внешний раздражитель (слово, фразу, действия) объект может реагировать следующим образом, позволяющим раскрыть его внутреннее мнение о происходящем:

— удовольствие — значительное расширение зрачков, активно расплывающаяся по лицу улыбка и мелодичный голос;

— неудовольствие — сужение зрачков, резкие удары ногой по земле или воздуху;

— заинтересованность — склонение головы набок, взгляд искоса, сопровождаемый при этом улыбкой или слегка приподнятыми бровями, вытаскивание сигареты изо рта;

— скука — смещение взгляда на соседствующие предметы и в потолок, сугубо механическое рисование чего-то на бумаге;

— смущение, стыд — закрытие, а также опускание и отведение глаз, покраснение (иной раз пятнами) лица, усиленный пульс крови, отслеживаемый в венах рук или артериях шеи, затруднения дыхания, испарина, пот;

— недоверие — складывание рук на груди, почесывание пальцем спинки носа, отвод и возвращение взгляда назад;

— неодобрение и несогласие — покачивание головой из стороны в сторону, сбивание «ворсинок» с одежды, скрещивание рук на груди, растягивание речевых пауз;

— ложь — отводы взгляда в сторону и книзу, почесывание века пальцем и растирание ладонью затылка, прикрывание рта рукой в моменты речи, «бегаящие глаза», частое моргание, пересыхание рта (сглатывание слюны, облизывание губ, жажда), судорожные движения горла, проблемы с дыханием, усиленные пульсации крови, отмеченные в венах рук или артериях шеи, испарина и пот, дрожь в мышцах тела (пальцах конечностей, фрагментах лица), возникновение в диалоге речевых недостатков вроде повтора слов или обрыва фраз на полуслове (перед обманом), форсирование громкости речи, а также заикание и покашливание;

— страх — заметно выраженное побледнение лица, пересыхание рта (сглатывание слюны, облизывание губ, жажда), проявленное биение пульса в венах рук или артериях шеи, дрожь в пальцах рук и мышцах лица, высокий голос, «бегающие глаза»;

— виновность — некие изменения в цвете лица (побледнение);

— злость (гнев) — сжатие кулаков, пощипывание ладони, «свирепое» раздавливание сигареты в пепельнице, пинание или грубое отбрасывание чего-либо, испарина и пот, значительное покраснение (иной раз пятнами) лица, короткое и шумное дыхание через нос;

— вероятность нападения — резкое побеление лица, внезапное сужение зрачков, оскаливание зубов.

Поэтому, общаясь с объектом, необходимо обращать внимание на:

— величину зрачков (сужение или расширение);

— цвет лица (побеление или покраснение);

— биение пульса (на шее, на висках и на запястьях рук);

— дыхание (по колебаниям грудной клетки, а также по ямочке у основания шеи);

— сухость рта (по сглатыванию слюны или облизыванию губ);

— потливость кожи (на ладонях рук и лице);

— тремор мышц (дрожь в руках, в пальцах конечностей и в некоторых частях лица).

Для налаживания контакта с объектом следует помнить о следующих способах.

1. Проявляйте искренний интерес к другим людям.
2. Улыбайтесь.
3. Помните, что человеку приятно слышать свое имя.
4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других рассказывать о себе.
5. Ведите разговор в кругу интересов вашего собеседника.

6. Давайте людям почувствовать их значительность.

Двенадцать способов убеждать в своей точке зрения:

1. Уклониться от спора.
2. Никогда не говорить человеку, что он не прав.
3. Если вы не правы, признайте это честно.
4. Сразу покажите свое дружеское расположение.
5. Пусть ваш собеседник с самого начала будет отвечать вам «да».
6. Дайте собеседнику выговориться.
7. Пусть ваш собеседник почувствует, что идея принадлежит ему.
8. Попытайтесь увидеть вещи с точки зрения другого.
9. Проявляйте сочувствие к мыслям и желаниям собеседника.

10. Взывайте к благородным побуждениям.
11. Придавайте своим идеям наглядность, инсценируйте их.
12. Бросайте вызов.

Способы изменить точку зрения собеседника:

1. Начинайте с похвалы и искреннего признания его достоинства.
  2. Обращайте внимание на ошибки собеседника, делая это в косвенной форме.
  3. Прежде, чем критиковать, скажите о своих собственных ошибках.
  4. Задавайте вопросы вместо того, чтобы отдавать приказы.
  5. Дайте возможность человеку спасти свое лицо.
  6. Хвалите собеседника за каждый даже самый скромный успех и не скупитесь на похвалу.
  7. Создайте человеку доброе имя, чтобы он стал жить в соответствии с ним.
  8. Пользуйтесь поощрением. Сделайте так, чтобы недостаток, который вы хотите в человеке исправить, выглядел легко исправимым, а дело, которым вы хотите его увлечь, легко выполнимым.
  9. Делайте так, чтобы людям было приятно исполнить то, что вы хотите.
- И самое главное – относитесь к людям так, как хотели бы, чтобы они относились к вам.

#### **4. Методика запоминания информации.**

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 подряд. Поэтому на данном этапе обязательно избирательно относиться к поступающей в мозг информации. (Процесс запоминания информации проходит три основных этапа 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, поступаемая 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, поступающая 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, поступающая 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 раннее 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 трансных и предтрансных 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 трансные 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 поступающую 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 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.**

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 (кровать, 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 (трансовых и предтрансовых) 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 (трансвых) 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 вышперечисленных 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 использовались 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.Фрейду 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 подводящим 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 «постигание» 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 повышения 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 раннее поступившая информация не вытесняется из психики окончательно, а как бы «ждет подкрепления» новой информации, и если сигнал вновь поступившей информации совпадет с сигналом раннее существующей, 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 раннее 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 раннее существующие, 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 раннее существующие, а может и 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 (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.

## **5. Приемы аутотренинга.**

Два метода ауто-тренинга (С.А.Зелинский, 2007).

1-й метод: Метод аутотренинга-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).

## 6. Список литературы.

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 Аллен. Директива 20/1 СНБ США от 18 августа 1948 г. [www.usinfo.ru/sssr6.htm](http://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. Тард 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 г.

© С.А.Зелинский. Психологическое манипулирование с  
помощью внушения