

**С.А.Зелинский**

**ОСНОВЫ  
ПСИХОЛОГИИ  
МАНИПУЛИРОВАНИЯ.  
Лекции**

**2014**



## Оглавление

|  |            |
|--|------------|
| Тема 1: Основы психофизиологии .....   | 5          |
| Тема 2: Основы психологии: сознание и подсознание (бессознательное).....               | 28         |
| Тема 3. Основы классического и прикладного психоанализа .....                          | 42         |
| Тема 4: Основы массовой психологии.....  | 57         |
| Тема 5: Основы манипулирования психикой индивида и масс. ....                          | 72         |
| 6. Авторские методики терапии, аутотренинга, запоминания и манипуляций Зелинского..... | 90         |
| <b>7. Источники.</b> .....   | <b>207</b> |

С. А. Зелинский

Основы психологии манипулирования. Лекции.

© Зелинский С. А., 2014

Текст печатается в авторской редакции.

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

## Основы психологии манипулирования. Лекции.

### Тема 1: Основы психофизиологии

*«... мозг есть орган души, т. е. такой механизм, который будучи приведен какими ни на есть причинами в движение, дает в окончательном результате тот ряд внешних явлений, которыми характеризуется психическая деятельность».*

*И.М.Сеченов*

#### *1. Основы нейро- и психофизиологии.*

*-- закономерности высшей нервной деятельности (И.М.Сеченов, И.П.Павлов, Н.Е.Введенский, А.А.Ухтомский, Д.Н.Узнадзе, А.Р.Лурия, Б.Г.Ананьев и др.)*

*--доминанта, установка, условный рефлекс, сенсорные сигналы, нейроны, афферентные связи и т.п.*

*--теория мозга (левое и правое полушария, межполушарная асимметрия и т.д.).*

*-- характеристики психической деятельности (ощущения, представления, мышление, память, интеллект, эмоциональные состояния, сон и т.д.)*

Кратко рассмотрим основные закономерности высшей нервной деятельности (по И.М.Сеченову, И.П.Павлову, В.М.Бехтереву, Н. Е.Введенскому, А.А.Ухтомскому, Д.Н.Узнадзе и др.)

Все аспекты сознательной и бессознательной жизни являются рефлекторными (И.М.Сеченов, 1863). Рефлекс заканчивается движением. И.М.Сеченов открыл процессы торможения в ЦНС.

По И.П.Павлову (1950), условный рефлекс -- ответ на сигнал о действии. Совокупность условных рефлексов = «сигнальная система».

Существуют две сигнальные системы. Первая – чувства. Вторая – речь.

В первой сигнальной системе условный рефлекс становится условным только в случае, если он подкрепляется раздражителем (например, звонок подкрепляется раздачей пищи).

Во второй сигнальной системе – речь сама по себе вызывает реакции организма. (Слово связывается в больших полушариях головного мозга с соответствующими безусловными раздражителями, заменяя их и вызывая ту реакцию, которую бы вызывали эти раздражители.)

В.И. Ленин (1958) определил вторичность сознания. Сознание основывается на отражения, т.е. психическом воспроизведении объекта в мозге человека в виде ощущений, восприятий, представлений, понятий, суждений, умозаключений. Таким образом содержание сознания определяется окружающей действительностью.

Сознание – свойство мозга. Для отражения характерно возможность предметов запечатлеть на себе действие других предметов. В живой природе отражение выражено наиболее ярко (например, стебель растения реагирует на источник света). Отражение происходит и в неживой природе (например, камень сохраняет отпечаток на глине).

У живых организмов раздражение происходит рефлекторно, благодаря наличию нервной системы. В этом случае для осуществления рефлекторных ответов используются рефлекторные дуги. В начале каждой рефлекторной дуги имеется рецептор, который воспринимает раздражение. При раздражении рецептора в нем возникает физико-химический процесс возбуждения. Волны возбуждения передаются по нервным клеткам (нейронам). Основная переработка осуществляется в ЦНС (спинном и головном мозге). После этого возбуждение доходит до рабочих органов (мышц или желез), действие которых обеспечивает ответ на воздействие. Рефлекторные дуги благодаря вставочным нейронам взаимодействуют друг с другом.

Инстинкты являются безусловными рефлексам. С помощью безусловных рефлексов организмы хорошо приспосабливаются к условиям среды.

Условные рефлексы образуются в течение жизни в соответствии с условиями среды. Если животное получит ожог от огня, в следующий раз оно к огню не приблизится. Огонь становится сигналом опасности. Эта сигнальная функция -- главное в условном рефлексе. Животное реагирует не на саму опасность, а на сигналы о ней. Появляется возможность избежать опасности. Условнорефлекторная деятельность привела к дальнейшему развитию рецепторов. Особенно развиваются т.н. дистантные рецепторы, воспринимающие раздражение на расстоянии (рецепторы запахов, света, звуков). Развиваются и связанные с ними отделы ЦНС — высшие отделы головного мозга.

В основе деятельности нервной системы лежат процессы возбуждения и торможения. Возбуждение — это активный процесс, возникающий при воздействии на ткань рецептора физических и химических раздражителей. Сложные физико-химические процессы, протекающие при этом в нервной ткани, приводят к изменению электрического заряда на поверхности нервной клетки. Это изменение заряда передается по отросткам нервной клетки как «волна возбуждения». Волны

возбуждения, приходя в другие клетки (они проходят через синапсы), также вызывают в них процесс возбуждения. При этом в мышечных клетках происходит сокращение, в железистых клетках — секреция.

Волны возбуждения не всегда вызывают деятельность. При определенном сочетании их силы и частоты возникает торможение. (Н.Е.Введенский, 1950).

Торможение может возникнуть и в самой клетке. Внешним результатом торможения является задержка деятельности. Торможение задерживает ненужные действия и участвует в координации действий. (Например, при сгибании конечности в нервных центрах мышц-сгибателей возникает возбуждение, а одновременно в центрах мышц-разгибателей — торможение. Кроме того торможение создает условия для отдыха).

И.П.Павлов (1950) установил, что если при действии жизненно важного раздражителя (например, пищи) одновременно подействовать мало значимым в данный момент раздражителем (например, зажечь лампочку), то после нескольких повторений образуется рефлекс, и в последствии действие света лампочки вызывает выделение слюны. И.П.Павлов назвал это явление выработкой условного рефлекса.

Физиологически условный рефлекс объясняется следующим образом: при действии слабого раздражителя в соответствующем участке коры головного мозга возникает «очаг возбуждения». Если в это время принимается пища, то возникает возбуждение и в пищевом центре коры головного мозга (в задней центральной извилине). Процесс возбуждения как бы прокладывает между двумя одновременно возникающими очагами возбуждения «мостик».

И.П.Павлов открыл существование различных видов торможения. Он различал торможение безусловное (врожденное) и условное (вырабатываемое в течение жизни).

К безусловному торможению относится торможение, возникающее по типу т.н. «отрицательной индукции». Если в нервном центре возникает сильное возбуждение, то в центрах, функционально связанных с этим возбужденным центром, возникает торможение. Или, например, запредельное торможение, которое тоже относится к безусловным рефлексам. Можно выработать условный рефлекс на слабый звук трещотки. Но если сделать звук трещотки очень сильным, то условно-рефлекторной реакции не будет. Сила раздражения превысила предел работоспособности клетки и вместо возбуждения в ней возникло торможение.

Наиболее важными разновидностями условного торможения являются угасательное, дифференцировочное и торможение запаздывания.

Угасательное торможение вырабатывается в случае, если условный раздражитель перестает подкрепляться безусловным. Поэтому усыпляюще действуют монотонные, ничем не подкрепляемые раздражители, например, речь человека.

Дифференцировочное торможение вырабатывается, если употребляются два близких по форме условных раздражителя, но подкрепляется только один из них. Если, скажем, условный рефлекс выработан на 100 ударов метронома в минуту, то сначала и на 110 ударов метронома последует условно-рефлекторный ответ. Но если систематически дается раздражение 110 ударов и не подкрепляется, а 100 ударов — подкрепляется, то при 110 ударах условнорефлекторный ответ постепенно исчезает, и развивается торможение.

Торможение запаздывания вырабатывается в случае, если подкрепление следует не сразу, а через какое-то время.

В случае если любой вид торможения связать с каким-нибудь легким раздражителем, то такой раздражитель начинает вызывать торможение. (Например, если при частоте ударов метронома в 110 ударов в минуту вызывается торможение, то если одновременно с ударами зажигать лампочку, то уже одно зажигание (без ударов) будет вызывать торможение).

И.П.Павлов (1954) установил три закона взаимодействия возбуждения и торможения.

Первый — закон иррадиации (распространения). Возникающее в каком-либо центре возбуждение распространяется на соседние центры.

Второй — закон концентрации. Распространившиеся на соседние центры возбуждение и торможение через некоторое время снова концентрируются в исходных центрах.

Третий — закон взаимной индукции процессов возбуждения и торможения: вокруг очага сильного возбуждения возникают очаги торможения, а вокруг очагов торможения — очаги возбуждения.

Н.Е.Введенский (1950) установил что импульсы, приходящие в нервную клетку, вызывают в ней торможение или возбуждение в зависимости от частоты и силы импульсов и в зависимости от функционального состояния ткани. Это состояние определяется скоростью физико-химических процессов, протекающих в клетках (лабильность). Если лабильность нормальна, а частота и сила раздражающих импульсов не слишком велики, то в клетке возникает возбуждение. Торможение может возникнуть при слабом раздражении, если окажется сниженной лабильность клетки (т.е. уменьшится скорость обменных процессов).

Понижение лабильности возникает при повреждении тканей. Такое состояние клеток Н.Е.Введенский (1950) обозначил термином «парабиоз», объясняя, что такие клетки находятся в переходном (но обратимом) состоянии между жизнью и смертью. При парабиотическом состоянии



нарушаются правильные соотношения между силой раздражения и ответными реакциями ткани. При постепенно развивающемся парабиозе последовательно сменяют друг друга ряд фаз. В «уравнительной» фазе на сильные и слабые раздражения получается ответ одинаковой силы. В следующей — «парадоксальной» — фазе сильные раздражения не дают внешнего эффекта (возникает торможение), а на слабые раздражения возбуждение возникает. В «тормозной» фазе ткань не отвечает ни на сильные, ни на слабые раздражения, и ее можно принять за «мертвую», но при этом еще возможно восстановление функции.

А.А.Ухтомский (1966) открыл принцип доминанты -- очаговое возбуждение в коре головного мозга. Доминирующий центр коры головного мозга усиливает свою работу, а не доминирующие центры затормаживаются. Например, если во время какого-то важного для вас занятия вас чем-то отвлечь, то возможно, что вы и не заметите сразу, что от вас хотят, и будете продолжать заниматься своим делом. Принцип доминанты очень важен для понимания гипнотического внушения и психокодирования.

Организация мозговых процессов, лежащих в основе построения образа, проходит три этапа: сенсорный, синтез, и перцептивное решение.

Сенсорный этап – анализ физических характеристик стимула.

Синтез – осуществление синтеза сенсорной и несенсорной информации о стимуле.

Перцептивное решение – опознание стимула (его отнесение к определенному классу объектов).

Поступление сенсорной информации в кору головного мозга еще не сопровождается ощущением. Ощущение возникает только на втором этапе сенсорно-перцептивного процесса. А осознание значимости стимула – приходит только на третьем этапе восприятия. Подобные три этапа восприятия – это три временных уровня мозговой деятельности, в которых разворачивается последовательный анализ стимульной информации.

Каждой из трех стадий соответствует свой тип ответной реакции. Выбор типа ответа определяется задачей, стоящей перед человеком. Необходимый минимум структур – это «жесткие» звенья. Они участвуют в реакциях любого типа. Другие структуры – это «гибкие» звенья, системы обеспечения психической функции. Н.П.Бехтерева (1999) установила, что их включение в функцию дает возможность осуществления более сложных реакций.

Рассмотрим данные типы реакций. Наиболее элементарной реакцией является автоматизированный условный рефлекс. При этом типе реакции переход возбуждения на исполнительные центры осуществляется до возникновения ощущения. Эта реакция наблюдается либо в стандартных условиях, когда мы реагируем на раздражитель, не замечая его, или при

реакциях скоростного типа, например, в транспорте, когда нога как бы сама нажимает на педаль тормоза. К более высокому уровню относится реакция, возникающая в ответ на ощущение, которое еще не опознано.

Ощущение может стать основой для построения двигательных актов, связанных с анализом сложной стимульной информации. Реакции высшего психического уровня — это ответы организма, которые формируются на основании того, что возникшее ощущение опознано. Например, человек идет по хорошо известной ему дороге и в это время его мозг занят обдумыванием какого-либо дела. Его ноги твердо ступают по дороге, он обходит мелкие неровности, правильно координирует движения, идет быстро и уверенно, смотрит на дорогу и в то же время как бы ничего не видит, думая о своем. Когда такой человек встречает неожиданное препятствие, например, большую лужу, он останавливается. И думает, как ему перебраться на другую сторону. (С.Мышляев, 1994).  
Перечисленные реакции являются выработанными в процессе жизненного опыта человека.

Необходимым элементом возникновения ощущения является сопоставление, синтез сенсорной информации со следами памяти, то есть информацией о прошлых встречах человека с данными или сходными сигналами. Происходит активизация следов памяти по принципу условного рефлекса. Таким образом, в ответ на внешний стимул из глубин памяти (из бессознательного) поднимается все, что было накоплено в прошлом в применении к оценке данного стимула. В этих процессах значительную роль играет межполушарное воздействие.

Возможность сложной мозговой интеграции обеспечивается определенными структурными особенностями мозга, разделенными на три основных функциональных блока (А.Р.Лурия, 1973), наличием нервных ансамблей, корковых полей с иерархическим строением и межцентральных связей. Однако эта структурная основа создает лишь возможность возникновения психики. Для того, чтобы эта возможность была реализована, необходимо еще одно условие: приобретение индивидуального опыта.

Опыт возникает в процессе общения с другими людьми. Общаясь с другими людьми, человек лучше понимает себя. Вырабатывается сознание -- как собственное знание, и совесть -- как нравственный отчет перед собой.

А.Е.Личко (1977) установил сходство между понятием отношения как компонента системы «личность» и условного рефлекса как компонента системы «высшая нервная деятельность». Сходство между этими понятиями потому, что они вырабатываются в процессе развития и накопления индивидуального опыта. Условный рефлекс и отношения, раз образовавшись, никогда

не исчезают полностью, а лишь могут быть заторможены и перестроены. Такой анализ сходства и различия этих понятий существенен для психотерапевтической практики.

Таким образом, условные рефлексы, психическая деятельность, поведение, субъективный мир человека, личность, сознание -- как состояние с помощью которого проявляется личность -- становятся предметом исследований психофизиологов. По мнению Ф.Энгельса (1960), такой подход к изучению субъективной реальности доказал, что сознание и мышление являются продуктом мозга.

А.Р.Лурия (2006) полагал, что для лучшего понимания психики необходимо знание того как устроен основной орган психической деятельности — человеческий мозг.

Головной мозг представляет собой расширенный передний конец спинного мозга.

В головном мозге выделяют шесть отделов: продолговатый мозг, варолиев мост, мозжечок, средний мозг, таламус и большие полушария.

Продолговатый мозг — это задний отдел головного мозга. Продолговатый мозг имеет толстые стенки, состоящие из нервных путей, идущих к высшим отделам головного мозга.

Внутри продолговатого мозга находятся скопления тел нервных клеток — нервные центры, это информационно-рефлекторные образования, регулирующие следующие важнейшие физиологические процессы: дыхание, частоту сокращений сердца, расширение и сужение кровеносных сосудов, а также глотание и рвоту.

Над продолговатым мозгом расположен мозжечок, состоящий из средней части и двух боковых полушарий в виде шишек.

Серый поверхностный слой мозжечка состоит из тел нервных клеток, а глубже находится масса белой ткани, образованная волокнами, связывающими мозжечок с продолговатым мозгом и с высшими отделами мозга. Мозжечок координирует движения и регулирует сокращение мышц.

Под мозжечком расположен варолиев мост, который приводит информацию из одного полушария мозжечка в другое, координируя движения мышц на обеих сторонах тела.

Спереди от варолиева моста расположен средний мозг, который имеет толстые стенки и узкий центральный канал, соединяющий четвертый желудочек (в продолговатом мозгу) с третьим желудочком (в таламусе). Стенки среднего мозга содержат рефлекторные центры и проводящие пути, ведущие к таламусу и большим полушариям.

На верхней стороне среднего мозга расположены четыре невысоких выступа — четверохолмие, в котором находятся центры некоторых зрительных и слуховых рефлексов.

Рефлекторное сужение зрачка при попадании в глаз яркого света регулируется центром в передних бугорках.

Средний мозг содержит группу нервных клеток, регулирующих мышечный тонус и позу.

Спереди от среднего мозга центральный канал снова расширяется и образует третий мозговой желудочек, крыша которого содержит еще одно сплетение кровеносных сосудов, выделяющих цереброспинальную жидкость. Толстые стенки третьего желудочка образуют таламус.

Таламус -- это центр переключения сенсорных импульсов; волокна из спинного мозга и низших отделов головного мозга образуют здесь синапсы с другими нейронами, идущими к различным сенсорным зонам больших полушарий.

Таламус регулирует и координирует внешние проявления эмоций.

На дне третьего желудочка (в гипоталамусе) находятся центры, регулирующие температуру тела, аппетит, водный баланс, углеводный и жировой обмен, кровяное давление и сок. Передняя часть гипоталамуса вступает в действие при повышении температуры, а задняя — при понижении.

Гипоталамус контролирует некоторые функции передней доли гипофиза, например, секрецию гонадотропных гормонов и вырабатывает гормоны, которые выделяет в кровь задняя доля гипофиза. На верхней стороне среднего мозга расположены центры зрительных и слуховых рефлексов. Средний мозг регулирует мышечный тонус. Рассмотренные отделы головного мозга управляют врожденными формами поведения.

Головной мозг управляет деятельностью организма и является центром нервной системы, мышления, воли, чувств.

Масса мозга около 2,2 % от веса тела. Мозг состоит из двух полушарий, правого и левого.

На поверхности полушарий находится тонкий слой серого вещества. Это кора головного мозга. Под ней содержится белое вещество. Это подкорковые, сублиминальные, отделы мозга. Каждый участок головного мозга является ответственным за жизнедеятельность какого-то органа или системы.

В мозге есть древние участки, они переключаются на борьбу или бегство при состоянии стресса (напр., страх, ярость, боль и т.п.); эти участки называют рептильным мозгом, они расположены в подкорковых отделах.

Над рептильным мозгом находится группа участков мозга «среднего возраста». Их называют лимбической системой. Любое возбуждение органов чувств проходит через эту систему.

Если человек пребывает в стрессовой ситуации – рептильный мозг и лимбическая система выбрасывают в кровь гормоны стресса и у человека рождаются различные чувства (ревность, вина, зависть, страх, гнев).

Кора головного мозга отвечающая за интеллектуальные и творческие способности носит название кортекс. При переполнении гормонами стресса – реакции кортекса не возникают, и наступает блокада мышления.

Эндокринные железы являются производителями гормонов. При попадании в кровь гормоны оказывают влияние на деятельность чувствительных к ним клеток.

Деятельностью всех желез внутренней секреции управляет гипофиз. Расположен гипофиз в т.н. «турецком седле», в центре черепной коробки. Каждой периферийной эндокринной системе в гипофизе соответствует специальный гормон-регулятор. Гормоны играют важную роль. Всего их более тридцати видов. Гипофиз получает сигналы о процессах, происходящих внутри организма. Внешний мир человек познает через органы чувств. Оттуда сигнал поступает в гипоталамус. Гипоталамус – гибрид нервной и эндокринной систем. Он состоит с одной стороны из нейронов (все, что нервная система знает о внешнем или внутреннем мире организма она передает в гипоталамус). С другой стороны, гипоталамус — эндокринная железа, выделяющая специальные гормоны, которые регулируют деятельность гипофиза.

Сигнал от органов чувств через центральную нервную систему поступает в гипоталамус, от него — в гипофиз, а от гипофиза — в рабочие органы. Гипоталамус преобразовывает быстродействующие сигналы нервной системы в медленнотекущие специализированные реакции эндокринной системы. После подачи сигнала на гипофиз гипоталамус освобождается от восприятия новых сигналов из внешнего и внутреннего мира. Это позволяет экономить количество вырабатываемых им гормонов.

Гипоталамус функционирует автоматически, без надзора со стороны ЦНС. Через гипофиз гипоталамус регулирует рост тела, деятельность щитовидной железы, коры надпочечников, функцию молочной железы. В гипоталамусе и прилегающих к нему отделах мозга находятся центр сна, центр, контролирующий эмоции, центры аппетита, терморегуляции, энергетического обмена. В гипоталамусе имеются структуры, связанные с регуляцией чувств удовольствия и наслаждений, сердечной деятельности, тонуса сосудов, иммунитета к инфекциям.

Гипоталамические гормоны влияют на состояние не только тела, но и мозга. Те же самые гормоны, которые контролируют секрецию молочных желез, кору надпочечников и образование жира, после биологического преобразования в мозге становятся способными воздействовать на процессы запоминания и обучения, восприятия боли, эмоциональной окраски событий.

На гипоталамус влияют магнитные поля. Магнитные поля являются нормальным состоянием для живых организмов. В 21 веке естественный электромагнитный фон увеличился за счет электро-, теле- и радиокommunikаций. Усугубляют отрицательное воздействие искусственных

электромагнитных полей на организм человека и на природу в целом высоковольтные линии электропередач.

При поражении гипоталамуса развиваются расстройства почти во всех органах. Установлено, что в функционировании правой и левой полушарий головного мозга существуют большие различия. Правое полушарие -- отвечает за формирование чувственных образов. Левое полушарие – функции абстрактного мышления.

Существенное различие между двумя полушариями заключается в способе обработки информации: левое полушарие занимается аналитическими процессами (разложение целого на составные части), а правое отвечает за синтез (соединение разрозненных сведений в единое целое).

Левое полушарие оперирует числовыми и буквенными знаками, правое – оперирует аналогиями и образами.

Цифровая переработка информации означает линейный способ действий. Последние следуют одно за другим, как бы нанизываясь друг на друга и образуя слова. Слова выстраиваются в ряд, образуя предложения.

С позиции понимания работы полушарий необходимо заметить, что чтение формирует способность левого полушария к абстрагированию. В то время как телевидение оказывает влияние на правое полушарие. Поэтому тот, кто любит читать – имеет преимущество перед тем, кто смотрит телевизор. А лучше и смотреть телевизор и читать.

При чтении вырабатывается навык осмысления увиденного по телевизору. Этот навык способствует передачи информации из правого полушария в левое, т.е. перекодирование увиденного в слова. Если же такого навыка нет, информация из телевизора прочно усваивается в подсознании, и оттуда формирует жизнь человека, программируя его мысли и поступки в соответствии с видением мира из телепередачи.

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

В головном мозге выделяют три основных «блока».

Первый блок (блок тонуса коры) -- поддерживает нужный тонус коры (необходимый чтобы процессы получения и переработки информации, а также процессы формирования программ и контроля их выполнения протекали успешно).

Для поддержания тонуса коры необходимо:

- а) Постоянный приток информации из внешнего мира;
- б) Импульсы, составляющие основу для биологических влечений (половые рефлексы, рефлексы агрессии и т. п.)

Второй блок (блок приема, переработки и хранения информации) обеспечивает процесс приема, переработки и хранения информации.

Третий блок (блок программирования, регуляции и контроля деятельности) – вырабатывает программы поведения, обеспечивает и регулирует их реализацию и осуществляет контроль активной человеческой деятельности.

В норме необходима слаженная работа всех трех блоков.

Три основных блоков обеспечивают деятельность головного мозга человека. Кроме этого дополнительную роль отводят полушариям мозга. Если у животных оба полушария являются равноценными, то у человека одно из них (как правило, левое) является доминирующим, а правое — подчиненным. Доминантность левого полушария, по мнению А.Р.Лурия (1963), возникла с выделением правой руки как играющей ведущую роль в трудовой деятельности, поэтому левое полушарие играет доминирующую роль у правшей, а у левшей доминирующая роль либо стирается, либо переходит к правому полушарию.

По наружной стороне полушария сверху вниз проходит глубокая борозда (роландова), которая отделяет двигательную зону, контролирующую скелетные мышцы, от лежащей позади нее области, ответственной за ощущение тепла, холода, прикосновения и давления при раздражении кожи. Внутри обеих зон имеет место дальнейшая специализация участков вдоль борозды (от верхушки мозга к его боковой стороне): нейроны верхнего участка контролируют мышцы ступни, клетки последующих участков — мышцы голени, бедра, живота и т.д., а нейроны нижнего участка управляют мышцами лица.

Величина корковой двигательной зоны для той или иной части тела пропорциональна тонкости и сложности движений; особенно обширны зоны, управляющие кистью руки и лицом. Аналогичное соотношение существует между частями сенсорной зоны и участками кожи, с которых они получают импульсы. В информационных связях между телом и головным мозгом мы наблюдаем перекрещивание волокон, в результате чего правая половина мозга контролирует левую половину тела и наоборот. Кроме того самый верхний участок коры управляет самыми нижними частями тела.

В коре мозга расположены ассоциативные зоны. Эти зоны лежат в основе высших психических способностей (память, способность к мышлению и обучению, соображение).

Ассоциативные зоны интегрируют все информационные импульсы, непрерывно приходящие в мозг, и образуют из них связное целое, обеспечивая возможность целесообразной реакции. Когда вследствие заболевания или травмы функция одной или нескольких ассоциативных зон выпадает,



наступает афазия — состояние, при котором утрачивается способность узнавать определенного рода символы.

Чередование сна и бодрствования регулируется гипоталамусом — в передней части гипоталамуса находится центр сна, а в задней — центр бодрствования.

От головного и спинного мозга отходят парные черепно-мозговые и спинномозговые нервы, связывающие мозг со всеми рецепторами и эффекторами организма. Эти нервы состоят из аксонов и дендритов и составляют периферическую нервную систему. В периферической нервной системе находятся только тела чувствительных нейронов, образующие скопления — ганглии или нервные узлы, вблизи головного или спинного мозга, и тела некоторых двигательных нейронов вегетативной нервной системы.

От различных отделов головного мозга отходят 12 пар черепно-мозговых нервов, которые иннервируют<sup>1</sup> органы чувств, мышцы и железы, расположенные на голове. Один из самых важных черепно-мозговых нервов — блуждающий нерв, который образует часть вегетативной нервной системы.

Все спинномозговые нервы являются смешанными, т.е. содержат двигательные и чувствительные волокна в примерно одинаковых количествах. Они отходят от спинного мозга симметричными 31 парами. Каждая пара соединяет рецепторы и эффекторы определенного участка тела. Каждый нерв начинается от спинного мозга в виде двух корешков, которые вскоре соединяются, образуя спинномозговой нерв. Все чувствительные волокна входят в спинной мозг через задние корешки, а все остальные волокна выходят из него через передние корешки. Если перерезан передний корешок, то наблюдается полный паралич мышц, иннервируемых этим нервом, но ощущения прикосновения, давления и температуры, кинестетические ощущения (чувство движения и положения частей тела) и болевая чувствительность не нарушаются.

Каждый спинномозговой нерв после слияния переднего и заднего корешков делится на дорзальную ветвь, идущую к коже и мышцам боков и живота, и вегетативную ветвь, обслуживающую внутренности. Сердце, легкие, пищеварительный тракт и другие внутренние органы иннервированы особым комплексом периферических нервов, называемых автономной или вегетативной нервной системой, состоящей из двух частей: симпатической и парасимпатической.

Вегетативная нервная система содержит чувствительные и двигательные нервы, но отличается от остальной нервной системы тем, что волевой контроль над этими нервами без специальной тренировки невозможен. Каждый внутренний орган получает двойной набор волокон: одна группа их подходит к органу через симпатические нервы, а другая — через парасимпатические. Информация с симпатических и парасимпатических нервов оказывает на

---

<sup>1</sup> Иннервация — снабжение органов и тканей нервами.



иннервируемый орган противоположное действие. Если первые, например, усиливают какую-либо активность, то вторые ослабляют ее. Блуждающий нерв берет начало в продолговатом мозгу и спускается через область шеи в грудную и брюшную полости, где иннервирует сердце, дыхательную систему и пищеварительный тракт. Толстые кишки, мочева система и половые органы иннервируются парасимпатическими волокнами через тазовые спинномозговые нервы. Радужная оболочка глаза, подъязычные и подчелюстные железы и околоушная железа иннервированы различными парами черепно-мозговых нервов.

С деятельностью правого и левого полушарий связано наличие у человека двух сигнальных систем. Первая сигнальная система – чувства (образ и эмоции). Вторая – слово и речь. Преобладание правого полушария позволяет говорить о доминировании первой сигнальной системы. Преобладание левого – о второй.

Активность нейронов больших полушарий мозга лежит в основе сознания, мыслительной деятельности, памяти, понимания и обработки информационных импульсов от органов чувств (поступающих из внешней среды), а также обработки информационных импульсов из собственного организма.

Большие полушария мозга выполняют функцию регуляции приобретенных форм поведения.

В больших полушариях сосредоточено более половины всех нейронов, из которых состоит нервная система человека.

Большие полушария развиваются как выросты переднего конца головного мозга. Они растут назад, поверх остальных частей мозга и прикрывают их. Каждое полушарие содержит полость, соединенную каналом с третьим желудочком (в таламусе). Это первый и второй мозговые желудочки; в них, как и в остальных желудочках, находятся сплетения кровеносных сосудов, выделяющих цереброспинальную жидкость.

Большие полушария состоят из серого и белого вещества. Белое вещество расположено внутри, а серое вещество находится на поверхности, образуя кору больших полушарий. Поверхность больших полушарий покрыта извилинами. Таким образом получают валики, разделенные бороздами, что увеличивает пространство, занимаемое серым веществом коры. Рисунок извилин одинаков у всех людей.

Левое полушарие управляет правой стороной тела и наоборот (т.н. асимметрия мозга).

Простой тест на преобладание правого или левого полушария – переплетение рук. Если сверху оказывается большой палец правой руки – преобладает левое полушарие (мыслительный тип; вторая сигнальная система). Если сверху большой палец левой руки – т.н. художественный тип; первая сигнальная система.

Особенностью правого полушария является способность видеть явление в целом (образ).  
Левое полушарие наделяет мышление способностью анализа деталей.

Д.Н.Узнадзе ввел понятие психологической установки. Установка это готовность к совершению определенной деятельности. По мнению Д.Н.Узнадзе (1966), установка лежит в сфере действия бессознательного психики<sup>2</sup>.

Установки бывают различных модальностей: аудиальные (вырабатываемые на слух), тактильные (осязаемые), визуальные (зрительные), и кинестетические (двигательные).

Психологические установки имеют следующие характеристики:

1. Возбудимость фиксированной установки (сколько требуется повторений, чтобы возникла установка).
2. Прочность фиксированной установки.
3. Вариабельность установки (в разные дни может потребоваться различное число повторений для выработки одной и той же установки).

От характера работы установок зависит характер человека. Если у человека легко возникает установка – значит он вспыльчивый, если для установки требуется большее число повторений – значит психика такого человека пассивна.

Если установка динамична (т.е. долго не держится), значит человек легко приспосабливается к обстоятельствам, выносив в конфликтах.

Если установка статична – человек неуживчив, легко ломается в конфликтах.

Если установка вариабельна – человек импульсивен и непоследователен.

Установки формируются под действием среды и находятся в ведении бессознательного. Посредством установок формируются стереотипы.

Существуют т.н. первичные установки, когда проявляется феномен «побуждающего характера» предметов. В этом случае может происходить импульсное поведение (например, читаем книгу, захотелось курить, берем сигарету, закуриваем и продолжаем читать книгу и курить; или женщина бессознательно поправляет прическу при виде гостя-мужчины).

Большинство установок помогают автоматически действовать в стандартных ситуациях, не мешая думать о других проблемах. Установки могут проявляться в оговорках, описках, обмолвках и прочих бессознательных ошибочных действиях. Бывают смысловые установки, которые могут проявляться в общей смысловой окраске различных действий входящих в состав деятельности и

---

<sup>2</sup> В СССР психоанализ курировали Л.Троцкий и Н.К.Крупская. После изгнания из страны Троцкого термин «бессознательное» стал под запретом. Поэтому Д.Н.Узнадзе ввел понятие «установки», чтобы иметь возможность говорить о бессознательном, и не подвергаться гонениям.

выступая в виде «лишних» действий. Существуют установки направленные на регулирование цели действия. Примеры установок встречаются в Библии, когда сначала создается ложная иллюзия посредством внушаемости, а после удается накормить малым числом хлеба и рыбы большое количество людей (см. Нагорную проповедь и т.п.).

Любое поведение человека разбивается на операции, которые помогают ему достигнуть заданной цели. Таким образом появляются операциональные установки, которые в обычной жизни действуют в стандартных для человека ситуациях, определяя привычный характер поведения. Например контролер трамвая в течении рабочего дня выполнял одни и те же действия: проверял билеты. Если вместо билета ему протянуть цветную бумажку, на время он замешкается, так как произойдет сбой сенсорной системы восприятия. Таким образом нормы оценок и отношений в течении повторяющихся действий внедряются в сознание и выступая в форме отвечающих стандартному кругу условий операциональных установок руководят человеком в повседневной жизни, избавляя от необходимости всякий раз решать какие необходимо совершить действия.

Д.Н.Узнадзе (2004) показал, что бессознательное психики состоит из множества установок. При этом необходимо помнить, что, несмотря на то, что все установки (первичная, целевая, импульсивная, смысловая и операциональная) находятся во взаимодействии и взаимовлиянии друг на друга, преимущество более давних установок все же более заметно.

Внушаемость и гипнабельность человека зависят от психологических установок. Под влиянием положительной установки на внушение бессознательно срабатывает механизм, исключаяющее поведение, противоречащее этой установке. Таким образом отпадает последний сдерживающий мотив, осуществляющий контроль за поведением, и наступает гипнотическое состояние, при котором словесная информация, поступаемая от гипнотизера, воспринимается без критики сознания.

Такие два направления как психоанализ З.Фрейда и теория установок Д.Н.Узнадзе научно доказывают что бессознательное психики управляет психикой и поведением человека. Начало такого управления происходит в подсознании, и реализуется через сознание. (С.Мышляев, 1993).

Мысленное воспроизведение любого события или поступка – вызывает в организме человека точно такие же психофизиологические реакции, как если бы оно произошло на самом деле. Это доказано значительным количеством исследователей (Л.П.Гримак, 1997, И.М.Сеченов, И.Р.Тарханов, 1881, 1904, Б.Л.Радзиховский, 1951, Е.Вебер, 1910, В.Я.Гольтбург, 1936, В.В.Ефимов, 1936, Н.Р.Богуш и Л.И.Валигура, 1960, В.Мессинг, 1964, и мн.др.).

Мысль отражается на моторной, двигательной сфере. (В.Мессинг, 1964).

Также установлено, что ЦНС сохраняет в системах корково-подкорковых ассоциаций в виде следов последовательность раннее пережитого опыта.

Деятельность человека координирует нервная система.

Нервная система состоит из головного и спинного мозга, а также из проводящих путей, соединяющих рецепторы (например, глаза) с эффекторами (например, мышцы). Нервная система состоит из нескольких миллиардов нейронов.

Нейроны делятся на две категории: нейроны ЦНС, образующие головной и спинной мозг, и нейроны периферической нервной системы, образующие черепно-мозговые и спинномозговые нервы.

Основной функцией нервной системы является прием, проведение и обработка поступающих в организм информационных потоков (раздражений).

Самый простой путь, по которому может идти нервный импульс, состоит из трех нейронов: одного сенсорного, одного вставочного и одного моторного.

Нервные клетки (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. У чувствительных нейронов дендриты соединены с рецепторами, а аксоны — с другими нейронами; у двигательных нейронов дендриты соединены с другими нейронами, а аксоны — с каким-нибудь эффектором; у вставочных нейронов и дендриты, и аксоны соединяются с другими нейронами.

Нервные стволы (нервы) состоят из большого числа аксонов и дендритов, объединенных в общей соединительнотканной оболочке.

Тела нейронов образуют скопления — ганглии, если они расположены вне головного и спинного мозга, и — нервные центры, если они находятся в головном или спинном мозгу.

Нерв не реагирует, пока ему не приложено раздражение минимальной силы.

Скорость прохождения информации по нервному волокну зависит от состояния самого волокна и различные вещества могут замедлять передачу информационного нервного импульса или делать ее невозможной. После проведения одного импульса проходит от 0,005 до 0,002 сек. прежде чем нервное волокно сможет передавать второй импульс. В это время происходят химические и физические изменения, в результате которых волокно возвращается в исходное состояние.

Соединение между последовательными нейронами называется синапсом. Нервный информационный импульс передается с кончика аксона одного нейрона на дендрит другого через

синаптическое соединение путем выделения у кончика аксона определенных химических веществ, которые вызывают появление нервного импульса в дендрите другого аксона.

Передача возбуждения через синапс происходит медленнее, чем его прохождение по нерву. Информация проходит в одном направлении: 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.

Механизм передачи информационного нервного импульса через синапс с одного нейрона на другой объясняется электрической и химической теорией. Величина синаптического сопротивления может изменяться под влиянием нервных импульсов, поэтому один информационный импульс может тормозить или усиливать действие другого. Непрерывный поток информационных нервных импульсов создает определенный уровень возбуждения во всех органах, мышцах, и т.д., называемых тонусом, поэтому т.н. информационный голод выбивает организм из нормы, а информационный бум приводит к перенапряжению.

Основные информационные потоки идут в головной мозг через спинной мозг.

Спинной мозг представляет собой трубку, окруженную и защищенную невральными дугами позвонков, и выполняет две важные функции: передает информационные импульсы, идущие как в головной мозг так и из головного мозга, и служит рефлекторным центром.

Все волокна спинного мозга перекрещиваются, правая половина головного мозга контролирует левую половину тела и наоборот.

Главными направлениями использования информации в организме являются:

- 1) морфологические, физиологические и поведенческие признаки организма;
- 2) психическая деятельность.

С момента возникновения оплодотворенной клетки в результате слияния двух родительских клеток начинается реализация генетической информации, полученной от этих родительских клеток.

Комплекс всей наследственной информации, контролирующей развитие, строение и жизнедеятельность организма, называется генотипом.

На зародыш информационно воздействует внешняя среда, которая передает свои информационные влияния вначале через материнский организм, а после рождения — непосредственно в результате контактов с окружающей средой. Поэтому дальнейшее развертывание свойств генотипа в форме различных структурно-функциональных комплексов происходит под непрерывным информационным воздействием среды, в результате интеграции генотипических и средовых информационных влияний, заключающихся в изменении

морфологических, физиологических и поведенческих признаков организма, образуется постоянно обновляющийся биоинформационный комплекс, названный фенотип.

С.Ю.Мышляев (1993), рассматривая информационную теорию Д.И.Дубровского (1983), обращает внимание на следующие положения:

-- Информация есть результат отражения (данного объекта определенной материальной системой).

-- Информация не существует вне своего материального носителя.

-- Носитель информации есть ее код.

-- Одна и та же информация может существовать в разных кодах.

-- Любое явление сознания есть информация и в то же время функция мозга (т.е. материальным носителем информации являются определенные мозговые процессы).

-- Будучи информацией, любое явление сознания (субъективной реальности) воплощено в своем материальном носителе.

-- Этим носителем является определенная мозговая нейродинамическая система (данного индивида).

-- Определенная мозговая нейродинамическая система является кодом соответствующей информации, представленной данному индивиду как явление его субъективной реальности.

П.К.Анохиным была доказано, что поведенческий акт определяется не предшествующим и запускающим его стимулом, а конкретным результатом, на достижение которого направлен этот акт. Тем самым в структуру поведенческого акта включалась цель, без которой невозможно объяснение адаптивной деятельности организма. (В.С.Лобзин, М.М. Решетников, 1986).

Важным процессом регуляции информационных отношений организма с внешней и внутренней информацией являются эмоции.

Эмоции способны влиять на механизмы фиксации информации. Например, если необходимо чтобы человек запомнил какую-то информацию, такую информацию следует закрепить максимально сильной эмоцией. При этом характер вызываемых эмоций различается в зависимости от уровня интеллекта объекта. Для лиц с низким интеллектом следует сочетать ввод информации с сильными отрицательными эмоциями, в основном, эмоциями страха, а для лиц внушаемых, высокочувствительных, или с развитым интеллектом, необходимо использовать сильные положительные эмоции.

Эмоции не являются строго фиксированной в мозговых системах формой информационной реализации и базируются как на врожденных, так и на приобретенных механизмах.

Процесс произвольного управления эмоциями является физиологическим механизмом воли. В случае негативной сенсорной, психологической или социальной оценки поступающей

информации возникает эмоционально-стрессовая реакция организма. Особенности эмоционального восприятия и эмоциональные свойства личности определяют тип эмоционального реагирования и направленность информационной реализации субъекта.

В случае возникновения стрессового варианта реализации поступающей в организм информации выделяют две степени:

- 1) степень мобилизации с сильным эмоциональным возбуждением, автоматически сопровождающаяся повышением устойчивости организма к действию вредных факторов;
- 2) степень дезадаптации, возникающая при продолжающемся действии стресс-информации.

Наибольшее напряжение механизмов защиты вызывают угрожающие ситуации, ситуации неопределенности и невозможности выхода, ситуации, требующие срочного решения и чрезвычайно важные для субъекта ситуации горя и др.

Активизация собственных резервных возможностей мозга и психотропные лекарства могут изменять информационное значение и патогенные последствия стресс-сигнала для конкретного пациента. Реализация информации в ее адаптации психикой индивида весьма различна, и находится иной раз в прямой зависимости от временных ритмических колебаний психофизиологической активности систем организма и поведения в целом. В данном случае выделяют циркадные (суточная смена дня и ночи) и сезонные ритмы (годовая смена сезонных ритмов). Выделяют механизмы быстрого и медленного сна, а также медитативные, гипноидные, и просоночные состояния.

Человек наделен двумя механизмами биологической саморегуляции (жизнеобеспечения) — индивидуальными и видовыми.

Индивидуальные отвечают за сохранение и продолжительность жизни отдельного человека, а видовые — за сохранение и развитие вида.

В результате воздействия информации в мозге происходят генетически закрепляемые структурные преобразования.

Информационные механизмы обычных живых клеток включают в себя три компонента:

а) исходную, наследственную информацию, которая кодируется в молекулах дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК) и в полевых структурах — активной гравитационной, биомагнитной и биоплазменной;

б) транспорт исходной наследственной информации, который осуществляется рибонуклеиновой кислотой (РНК), биомагнитным полем, биоплазмой и клеточными излучениями;



в) воплощение исходной наследственной информации с помощью белковых структур, активного гравитационного поля, биомагнитного и биоплазменного поля, а также различных клеточных излучений.

Все эти три компонента биологических информационных механизмов обычных клеток характерны и для работы нервной клетки — нейрона, отличаясь лишь наличием еще одной полевой составляющей — психомагнетической.

Сходство информационных механизмов нервных клеток и обычных выражается в наличии сходных трех составных частей — информация исходная, транспорт информации и воплощение информации.

Отличие их в том, что исходная информация поступает не из генетических структур, а из внешнего мира или в результате внутренней физиологической и психической деятельности.

Для коры больших полушарий, как и для других отделов мозга, характерно многослойное клеточное строение.

В различных районах коры имеется разное соотношение клеточных слоев, состоящих из различных разновидностей клеток.

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. Важным моментом в регуляции психической деятельности является работа больших полушарий мозга. Каждый центр чувствительности в том или ином полушарии коры получает импульсы как от органов чувств, находящихся на своей стороне, так и от органов чувств противоположной стороны. Корковые поля правого и левого полушарий обеспечивают отображение одной и той же окружающей среды в психике по-разному.

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 орудие управления всей психической деятельностью загипнотизированного, поэтому речь становится главным каналом общения между гипнотизером и пациентом.

В психической деятельности человека выделяют такие элементы, как: ощущения, восприятия, представления, мышление, память, интеллект, эмоциональные состояния, сознание, психическая саморегуляция, сон и т.д. Кратко рассмотрим перечисленное.

Ощущения.



Ощущением называют психические процессы, которые возникают в результате воздействия на человека различных объектов.

Воздействие внешней и внутренней среды на органы чувств человека вызывает их раздражение, которое перекодируется рецепторами в возбуждение нервной системы и эта информация по афферентным путям передается в полушария головного мозга. Следствием такого процесса является ощущение — света, тепла, звука, прикосновения, запаха, вкуса и т. д.

Ощущения делят на:

- а) механические (осязание, кинестетика, слух);
- б) температурные (вызванные тепловыми изменениями);
- в) химические (вкус, обоняние) и фотохимические (зрение);
- г) физиологические (болевые).

Ощущения принимаются следующими рецепторами:

- а) экстероцепторы, воспринимающие информацию-раздражение извне;
- б) интероцепторы — рецепторы внутренних органов и систем.

Яркость ощущений зависит от новизны и неожиданности действия раздражителя, а также от опыта прошлых встреч с данным раздражителем.

Величина чувствительности называется порогом данного ощущения.

Очень слабые раздражения все равно воспринимаются и вызывают изменения в ЦНС, но человеком не осознаются, оседая в подсознании. Поэтому воздействие низкими частотами не улавливается сознанием, но реагирует сразу на подсознание, провоцируя симптоматику невроза (страх, депрессия и т.п.).

Восприятия.

Восприятием называются психические процессы, позволяющие осознавать как целое, так и явления реальности в единстве присущих им свойств и качеств.

Восприятия различают на зрительные, слуховые и т. д.

Акт восприятия состоит из перцепции (процесса непосредственного отражения объекта).

Образ впечатления, возникающий в ходе восприятия, осознается человеком. Механизм осознания заключается в сличении нового образа с образами, накоплениями в результате жизненного опыта.

Болезненные изменения процессов восприятия могут выступать в форме «иллюзий» (ошибочное восприятие реально существующих предметов и явлений реальности), «галлюцинаций» (возникновение зрительных, слуховых и других образов при отсутствии соответствующих им объектов) и т.п.

Воображение.

Воображение — это образы объектов или явлений реальности, которые человек в данный момент времени не воспринимает органами чувств. Он их воображает.

Различают следующие типы воображения: визуальный (зрительный), аудиальный (слуховой), моторный (движения), обонятельный (запах), эмоциональный (чувственный).

Реже встречаются типы воображения, связанные с представлениями восприятий по другим рецепторам (болевые, вкусовые, тактильные, температурные и др.).

Чаще всего встречается смешанный тип воображения, когда в создании образов и ощущений участвуют несколько разных органов чувств.

Наиболее сложным психическим актом воображения являются фантазии.

Память.

Физиологической основой памяти является способность нервной системы создавать и удерживать длительные связи.

Выделяют такие механизмы памяти, как: запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание.

Различают следующие виды памяти: двигательная, чувственная (визуальная, акустическая и др.), эмоциональная, логическая, механическая.

Память отдельных людей отличается по таким категориями, как: скорость запоминания, длительность сохранения информации в памяти, объем запечатленного материала, точность запечатленного материала.

Важные условия запоминания:

- понимание;
- внимание в момент получения информации;
- повторение;
- заинтересованность в запоминании.

Существуют три уровня памяти — сенсорная память, кратковременная и долговременная.

Сенсорная память позволяет информации, условленной рецепторами, сохраняться в течение 1/4 секунды, с тем, чтобы мозг мог решить: стоит ли на ней концентрировать внимание.

Кратковременная память — это механизм, сохраняющий информацию в течение, примерно, 20 секунд.

Долговременная память безгранична.

Сохранение информации в долговременной памяти и легкость ее извлечения зависят от таких факторов, как привычность материала, контекст, в котором он запоминается, уровень мотивации, глубина разработки запоминаемого материала.

Существуют три главных процесса памяти:

- кодирование (анализ и идентификация различных характеристик поступающей информации),
- консолидация (закрепление материала),
- извлечение информации (важную роль играет контекст, с которым она связана, поэтому узнавание какого-то материала всегда проще, чем его воспоминание).

Способность мозга человека фиксировать, а потом воспроизводить поступающую информацию называется биологической памятью.

Видом биологической памяти является генетическая память.

Носителями генетической информации являются нуклеиновые кислоты, обеспечивающие стабильность хранения информации.

Комплекс структурно-функциональных изменений, выражающийся в способности нервной системы фиксировать и хранить информацию, хранить реакции организма на эту информацию, а также использовать эту информацию для построения текущего поведения человека — носит название нейробиологическая память.

Мышление.

Элементами процесса мышления становятся логические категории:

- «Анализ» (метод разложения сложного на простое, а затем их сравнение и различие).
- «Синтез» (объединение известных элементов в новый неизвестный комплекс).
- «Абстракция» (символическое упрощение путем отвлечения от деталей).
- «Конкретизация» (процесс, противоположный абстракции, возвращение к конкретному).
- «Индукция» (метод получения новых знаний, создаваемый на базе старых, через их анализ, абстракцию, сравнение, аналогию и т.д.)
- «Дедукция» (метод получения новых знаний, противоположный индукции, через разложение крупных блоков).

Интеллект.

Недостаточность интеллекта приводит к трудности усвоения абстрактных категорий, суждений, неполному осмысливанию обстоятельств, беспомощности в решении быденных вопросов жизни и т.д.

Внимание.

Выделяют 4 вида внимания: произвольное, спонтанное, рассеянное, суженное.

В процессе акта внимания различают объем, интенсивность и продолжительность внимания.

Объем внимания у человека 5-8 элементов.

Средняя устойчивость внимания у человека равна 2 секундам, затем внимание начинает колебаться.

Максимум внимания возбуждают у человека неизвестные, непривычные и неожиданные факты, а также личные потребности и интересы.

Существует способность к одновременной концентрации внимания на нескольких объектах.

Эмоции.

При эмоциях человек попадает в ИСС, когда снижается действие цензуры психики и повышается внушаемость. Поэтому если необходимо зафиксировать в памяти какую-либо информацию, следует сопроводить ввод такой информации с максимально сильной эмоцией объекта.

Для воздействия на лиц с низким интеллектом следует сочетать ввод информации с сильными отрицательными эмоциями (построенными на эмоции страха), для лиц, внушаемых или высокочувствительных, а также для лиц с развитым интеллектом, необходимо использовать сильные положительные эмоции.

Как отмечал Д.Н.Узнадзе (1961), человек может не осознавать какую-то информацию, но она все равно откладывается в подсознании в виде психологических установок, и в последствии направляет жизнь такого человека.

## Тема 2: Основы психологии: сознание и подсознание (бессознательное)

*«Психология не должна ограничиваться изучением явлений сознания, но должна изучать и бессознательные психические явления и вместе с тем она должна изучать также внешние проявления в деятельности организма, поскольку они являются выражением его психической жизни».*

*В. М. Бехтерев*

### *1. Психика: сознание-бессознательное.*

*1.1. Функциональное определение сознательной и бессознательной психической деятельности.*

*-- Сознательная деятельность.*

-- *Бессознательная деятельность.*

## *2. Сознание.*

-- *Определение, условия функционирования.*

-- *Основные характеристики.*

-- *Особенности сознания.*

-- *Фазы сознательного поведения.*

-- *Основные закономерности функционирования.*

## *2. Бессознательное психики.*

-- *Формирование бессознательного.*

### *2.1. Личное бессознательное.*

-- *Определение, основные характеристики, способы формирования.*

### *2.2. Коллективное бессознательное.*

-- *Определение, основные характеристики, способы формирования.*

-- *Архетипы.*

## *3. Цензура психики, маска, причины неврозов по Фрейдю.*

Функциональное определение сознательной и бессознательной психической деятельности.

Сознательная психическая деятельность – если одновременно работают оба уровня психологической саморегуляции: личностно-познавательный и гностический.

Анатомически эти уровни представлены лобными долями и теменной областью.

Бессознательная (неосознаваемая) психическая деятельность – если эти блоки работают раздельно.

Сознательная деятельность в ходе решения творческих задач происходит благодаря функции взаимодействия высшего коркового регулятора поведения с гностической сферой (т.е. процесс осуществляется осознанно – если построение и моделирование объектов находит свое отражение в лобной коре).

Бессознательная деятельность – если модели, будучи сформированными для решения той или иной проблемы, работают автономно, вне непосредственной связи с целостно-поведенческим регулятором.

Также существуют процессы, возникающие на уровне передних отделов лобной доли, которые развертываются вне контакта с гностической корой, обеспечивающей наличие образов.

Такие процессы познания и преобразования действительности окажутся вне сознания, т.к. процесс осознания всегда происходит в форме динамики образов. Это случай неосознаваемых процессов, осуществляющихся на высшем корковом уровне, является той формой психической деятельности, которая, будучи бессознательной, одновременно является высшей.

Таким образом кора больших полушарий является единой самоуправляемой системой, в которой существует саморегуляция информационных и психических процессов, а значит модели объектов окружающей действительности представлены в корковом регуляторе, и для этого используется специальный язык, на котором осуществляется высшая неосознаваемая мыслительная деятельность человека.

Рассмотрим сознание и подсознание более подробно.

Сознание.

Сознание - это разум, который в ходе эволюции природа сформировала у человека на базе психофизиологии коры левого полушария головного мозга и соответствующих подкорковых глубинных структур всего мозга.

Сознание составляет у большинства людей 60-70% дневной активности всего разума человека.

Сознание – это словесно-логическая основа разума и присуща только человеку.

Языком сознания (человеческого разума) является логически оформленная речь, вслух или мысленно (про себя) (т.е. сознание мыслит словами и формирует собственную личность, со своими механизмами памяти, стереотипами мышления, характером, привычками и т. д.)

Сознание существует у каждого психически здорового человека.

Человек формирует сознание с детских лет в процессе воспитания, культуры, образования, получения профессии, а также идеалов, убеждений, иерархии нравственных и духовных ценностей и т. д.

Сознание - это идеальная природа человека, которая управляет бессознательным психики, выполняя критико-аналитическую роль цензуры психики.

Цензура психики – это барьер критичности на пути информации, получаемой из внешнего мира. Цензура психики распределяет информацию между сознанием и подсознанием (бессознательным).

Если сознание неразвито – люди мыслят шаблонами и социальными стереотипами своей среды.

Такие люди часто не воспринимают что-то новое, что не укладывается в их стереотипы и установки, полученные в процессе социализации (жизни в обществе).

При развитом сознании люди образованны, воспитаны, обладают умением сочувствовать, сопереживать, их слова, дела и поступки нравственны и полезны обществу.

При чрезмерном и неправильном словесно-логическом развитии сознания люди теряют способность понимать и сочувствовать, объективно оценивать происходящее, пренебрегают в ущерб делу материальной стороной, увлекаясь и полностью подчиняясь какой-либо идее, которую они рано или поздно извращают своим фанатизмом.

Сознание делится на несколько характеристик.

1) Ощущение себя познающим субъектом, способность представлять действительность (реальную и воображаемую), контролировать и управлять собственными психическими и поведенческими состояниями, способность восприятия в форме образов окружающей действительности.

2) Мысленное представление и воображение действительности.

(Т.к. воображение и представление не всегда связаны с волевым контролем сознания, следует говорить в данном случае о предсознании (предсознание — промежуточная единица между сознанием и бессознательным).

Воля -- прерогатива сознания (т.к. человек в момент волевого усилия сознательно отвлекается от восприятия окружающего мира и сосредоточивает свое внимание на какой-либо идее, образе, воспоминании и т.п., рисуя и развивая в воображении то, что в данный момент он непосредственно не видит).

Сознание связано с речью.

В сознании (или при помощи сознания) становится возможным осмысление представляемого или осознаваемого.

В сознании отображаются не все характеристики предметов, событий, явлений, а только основные и главные.

3) Способность сознания к человеческому общению.

С помощью языка человек передает объективную информацию об окружающем мире (сообщения о том, что знает, видит, чувствует, и т.п.)

Особенностью сознания является наличие в нем интеллектуальных схем.

(Схемой называется определенная умственная структура, в соответствии с которой человеком воспринимается, перерабатывается и хранится информация об окружающем мире и о самом себе).

Схемы включают правила, понятия, логические операции, используемые людьми для приведения имеющейся у них информации в определенный порядок, включая отбор, классификацию информации, отнесение ее к той или иной категории.

Обмениваясь друг с другом разнообразной информацией, люди выделяют в сообщаемом главное. Так происходит абстрагирование, т.е. отвлечение от всего второстепенного, и сосредоточение сознания на самом существенном.

Откладываясь в лексике, семантике в понятийной форме, это главное становится достоянием индивидуального сознания человека по мере того, как человек учится пользоваться языком как средством общения и мышления.

Обобщенное отражение действительности составляет содержание индивидуального сознания.

Без языка и речи сознания не существует. Поэтому язык и речь образуют два пласта сознания: систему значений слов и систему смыслов слов. Значения слов — это то содержание, которое вкладывают в слово носители языка, когда принимаются во внимание всевозможные оттенки в употреблении слов в полной мере отображенные в толковых и специальных словарях.

Сознание существует также и в образной форме. В этом случае оно связано с использованием второй сигнальной системы, вызывающей и преобразующей соответствующие образы (напр., искусство, литература, музыка). (Р.С.Немов, 1999)

Любое сознательное поведение, как заметил А.А.Леонтьев (1984), предполагает наличие выбора из нескольких вариантов. Например, нам надо попасть в другой конец города. Это можно сделать пешком, но можно и на транспорте. Мы оцениваем ситуацию, обдумываем имеющиеся у нас возможности и, выбрав один вариант, намечаем конкретный план действий. Другими словами, перед нами стоит определенная задача, но выбор правильного решения зависит от нас самих. Мы не автоматически (бездумно) удовлетворяем свою потребность, а сознательно выбираем и составляем друг с другом разные способы достижения цели.

А.Р.Лурия (1973) подсчитал, что не менее 7/8 человеческого поведения складывается из левомозговых (т.е. разумных, сознательных) актов и только 1/2 (12%) - это правомозговые (т.е. условные и безусловные рефлексy).

Любой сознательный (левомозговой, разумный) акт состоит из трех фаз:

- 1) ориентировка в условиях возникшей задачи и выработка плана действий;
- 2) исполнение или осуществление намеченного плана;
- 3) сличение получившегося результата с поставленной целью.



Таким образом, в примере с поездкой в другой конец города, первая фаза - это размышление о том, какой транспорт лучше, сравнение вариантов и выбор лучшего; вторая - осуществление выбранного варианта, третья - удовлетворение от того, что вовремя попали в задуманное место. В результате, все фазы четко отделены друг от друга, т.е. человек сначала рассматривает свои возможности, составляет план действий, а затем этот план осуществляет. Поэтому если человек попадает в ситуации частичного или полного торможения разума левого мозга, то в его поведении преобладают чувственно-образный разум правого полушария головного мозга, а значит в своих действиях он руководствуется инстинктами.

Основные закономерности функционирования сознания.

Сознание имеет естественную основу, материальным субстратом которой является головной мозг.

Головной мозг имеет «многоэтажную» структуру, поэтому формирование психики осуществлялось в определенной последовательности. Наиболее древним структурам головного мозга соответствуют простейшие нервно-психические процессы (т.е. процессы, в основе которых лежат органы чувств, с их представительство в коре головного мозга).

На каждом этапе эволюции происходило появление новых структур головного мозга, а значит и появление новых психических функций (восприятия, представления, воображения...)

С подключением трудовой деятельности, речи и формированием общественных отношений развивались высшие отделы коры головного мозга, которые в свою очередь оказывали воздействие на трудовую деятельность, речь, общественные отношения и мышление.

В основе деятельности сознания существуют строго определенные закономерности.

Сознание функционирует по законам саморегулирующейся системы.

Рассмотрим эти функции:

1) Целостность системы сознания.

Сознание не может нормально функционировать, если выпадает тот или иной элемент его как системы. В этом случае система перестает быть целостной, и хотя она продолжает функционировать, в ее поведении обнаруживается явный или скрытый изъян. Например, выпадение тактильного ощущения отразится на сознании в меньшей степени, чем потеря памяти.

2) Строгая специализированность компонентов сознания.

Каждая психическая функция играет свою ничем не заменимую роль. Ощущение, восприятие, представление, воображение, внимание, память, речь.

3) Взаимодействие элементов сознания.

Каждый элемент сознания, вступая в связь с другим, содействует его работе. Например, каждый вид ощущений дает возможность познать какую-то одну сторону или свойство предмета. Однако в процессе познания все виды ощущений дополняют друг друга и тем самым создают условия для более полного, всестороннего познания. Таким образом, на их основе формируется новый элемент сознания - восприятие. В свою очередь, без участия памяти все ощущения человека потеряли бы свое значение как элементы сознания. Память хранит и воспроизводит следы ранее полученных ощущений. Благодаря этому человек получает возможность воспроизвести образ того, с чем встречался ранее.

#### 4) Интеграции низших уровней системы высшими.

Высшие уровни системы включают в себя низшие, но не сводятся к ним.

#### 5) Социализация элементов сознания.

Все элементы сознания социализированы, а само сознание представляет собой высшую степень социализации, т.е. сознание присуще только человеку и формируется только в процессе общественной жизни.

#### 6) Единство системы функционирования.

В норме все элементы сознания функционируют по единой программе. Если появляется разобщенность и элементы сознания выходят из-под контроля общей программы, формируется психическая болезнь.

### Бессознательное психики.

В бессознательном берет основу все то, что в последствие находит отражение в сознании.

В бессознательном отображаются скрытые желания человека и закладываются основы мыслей, желаний, поступков, и проч.

### Формирование бессознательного.

Выделяются два способа.

#### 1) Коллективное бессознательное.

(то, что находится в психике от рождения, и является некой концентрацией опыта предков, опыта предшествующих поколений).

#### 2) Личное бессознательное.

(содержит информацию, воспринимаемую при жизни конкретным человеком посредством репрезентативных систем: визуальной (зрительной), аудиальной (звуковой), кинестетической (мышечные ощущения, вкус, запах), и двух сигнальных систем (чувства и речь. В этом случае в

личном бессознательном находит отражение любой прочитанный, прослушанный, или увиденный материал, а также информация, полученная органами вкуса, запаха и проч.)

Коллективное бессознательное представлено архетипами.

Человек наследует архетипы (образы) из своего прошлого, которое включает жизненный опыт предшествующих поколений.

Архетипы могут быть представлены:

- а) в виде определенных, передаваемых от поколения к поколению структур;
- б) в виде определенных ситуаций.

Способом представления архетипа является символ.

Символизация - это главный путь проявления Бессознательного. Согласно К.Г.Юнгу (1991), человек воспринимает мир мифологически, то есть формируя архетипические образы, которые проецируются на реальный мир и которые являются выражением Бессознательного.

По К.Г.Юнгу (2001) архетипами являются коллективные модели (паттерны) поведения, исходящие из коллективного бессознательного и являющиеся основным содержанием сказок, мифологий, легенд, и проч.

Рассматривая как связаны между собой сознание и подсознание (бессознательное), К.Г.Юнг (1998) брал в качестве примера случай, когда человек внезапно забывает какую-то свою мысль, которая до этого «вертелась на языке». В этом случае он говорит «забыл», хотя на самом деле эта мысль стала подсознательной, потому что когда идея выскальзывает из сознания человека, она не перестает существовать — так же, как машина, скрывшаяся за углом, вовсе не растворяется в воздухе. Просто она оказалась вне поля зрения. Позже мы опять можем встретить эту машину, как можем и натолкнуться на ранее утерянные мысли. Таким образом, подсознание человека может быть занято множеством временно угасших образов, впечатлений, мыслей, которые продолжают влиять на сознательное мышление, хотя и являются потерянными.

Еще пример. Человек пересекает комнату, чтобы что-то взять. На полпути он останавливается в смущении — он забыл, за чем шел. Он механически перебирает вещи на столе — хотя первоначальное намерение забыто, оно подсознательно движет им. Наконец он вспоминает, что хотел. Подсознание подсказало ему. Забытые идеи не прекращают существования, а пребывают под порогом сознания, ниже порога памяти, откуда могут всплыть в любой момент. Человек видит, слышит, чувствует запах и вкус множества вещей, не замечая этого. Но эту информацию впитывает подсознание. (К.Г.Юнг, 1991, 1994-1998).

Бессознательное берет контроль над сознанием в трансовых, или измененных состояниях сознания. Роли бессознательного психики уделяли особое внимание А.Н.Леонтьев (2000),

А.Р.Лурия (2006), и др., а С.Л.Рубинштейн (1989) предлагал вслед З.Фрейду называть психоанализ глубинной психологией.

В бессознательном скрываются архаичные желания человека (архаичные инстинкты), вытесненные в глубины психики в процессе развития цивилизации. При этом первичные инстинкты, вытесняясь в бессознательное, не исчезают окончательно; просто человек, находясь в режиме контроля сознания, способен контролировать их. При переводе психики такого человека в измененное состояние сознания (ИСС) (алкогольное опьянение, усталость, сильное сексуальное желание, состояние сильной тревоги или радости, нахождение в массе среди других индивидов и т.п.) все эти первобытные инстинкты находят выход, снова оказываясь в сознании, и если нарушен контроль сознания – вынуждают человека совершать криминальные поступки.

При нахождении в толпе психика человека также переводится в ИСС. 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 удесятеряется, он способен на совершение явно выраженных криминальных поступков проникнутых деструктивным желанием.

В случае нахождения человека в ИСС работает правое полушарие головного мозга (бессознательное), а левое полушарие мозга частично выключается и человек пребывает в суженном состоянии сознания (транс). Тем самым ослабевает барьер критичности на пути поступления новой информации, и вся получаемая информация откладывается в подсознании.

Если такая информация будет эмоционально насыщена, то в этом случае путем образования активных (очагового возбуждения в коре головного мозга) или пассивных доминант (очагового торможения в коре головного мозга) в подсознании закрепляются психологические установки, что приводят к формированию соответствующих паттернов поведения.

Кроме того, как мы полагаем, новые доминанты, установки и паттерны поведения помимо уже известных механизмов возникновения, появляются вследствие усиления ранее уже имеющихся полу-доминант, полу-установок и полу-паттернов. Становится возможным так от того, что в подсознании, ко времени попадания туда новой информации, могут уже иметься определенные, ранее сформированные полу-доминанты, полу-установки, полу-паттерны.

В итоге, новая информация способна или сразу формировать психологические установки в подсознании и переходить в паттерны поведения бессознательного или же может предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном, т.е. в этом случае новая, вновь поступающая информация дополняет ранее существующую, а значит и образуется

(доформировывается или формируется, в зависимости от силы совпадающих кодировок сигнала в прежней и новой информации) новый архетип, причем исключительно в личном бессознательном.

Помимо этого, в психике человека происходит постоянное формирование новых архетипов (в личном бессознательном). Мы полагаем, что 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, связей между нейронами мозга), раннее полусформированные полу-доминанты, полу-установки и полу-паттерны доформировываются, 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 (дополняется новой информацией), а значит и образуется (формируется) новый архетип бессознательного (архетип личного бессознательного).

Психика человека состоит из трех структурных единиц: Я или Эго (сознание), Оно или Ид (бессознательное), Сверх-Я или Альтер-Эго (цензура психики, барьер критичности).

З.Фрейд сравнивал Я и Оно, сознание и бессознательное, как всадника и лошадь. Когда Я (всадник) пытается подчинить себе Оно (лошадь) — лошадь встает на дыбы и сбрасывает седока. В итоге — всадник подчиняется необузданной лошади; а значит — и Я фактически подчиняется воле Оно, создавая лишь видимость своего превосходства над ней. Я олицетворяет то, что можно назвать разумом и рассудительностью, в противоположность к Оно, содержащему страсти. При этом Фрейд обращал внимание, что Сверх-Я сохранит характер отца, и чем сильнее был Эдипов комплекс, чем стремительнее было его вытеснение, тем строже впоследствии Сверх-Я будет властвовать над Я как совесть и бессознательное чувство вины.

Цензура психики – барьер критичности между мозгом и внешней средой. Информация из внешнего мира не сразу воздействует на мозг (психику), а сначала наталкивается на цензуру психики.

Основная функция цензуры – распределение информации, поступающей из внешнего (окружающего) мира между сознанием и подсознанием (бессознательным).

Если информация поступающая из внешнего (окружающего) мира усиливается эмоционально, то такая информация запоминается, сохраняясь, например, в виде установок (Д.Н.Узнадзе), сформированных и усиленных паттернов поведения за счет задействования в т.ч. и архетипической составляющей бессознательного.

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 попадает в сознание, или вытесняется в бессознательное). 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, оказывает влияние на мозг (психику), независимо, была ли такая информация осознанной или нет.

В результате ослабления цензуры психики (снижения барьера критичности на пути поступления информации из внешней среды) становится возможным вводить в бессознательное психики значительные объемы информации, а также такая информация будет откладываться в подсознании, закрепляясь там особыми кодовыми характеристиками, благодаря которым подобная информация перейдет в установки в подсознании (происходит своего рода кодирование психики путем образования доминант: очагового возбуждения в коре головного мозга); кроме того, при поступлении новой информации со схожим кодовым значением, такая информация

доформировывает задатки намеченных к формированию (полусформированных) паттернов поведения и усиливает архетипы личного бессознательного.

Бессознательное находит отражение в сознании в виде предчувствий, сновидений, галлюцинаций, иллюзий, оговорок, эмоций, переживаний, интуиции, поэзии, музыки, влечений, страстей, привязанностей, привычек, инстинктов, стереотипов поведения и т. д.

Маска (вымышленный образ).

Почти каждый человек в процессе жизни формирует вокруг себя некое иллюзорное представление, которое называется маской, или вымышленным образом, т.е. тем образом, который человек сначала бессознательно примеривает на себя, а после, привыкая, старается соответствовать.

Маску можно рассматривать в роли некой защитной функции, помогающей тому или иному человеку адаптироваться к условиям внешней среды и способной защитить такого человека от воздействия неблагоприятных факторов, проецируемых от других людей.

Причина ряда неврозов.

Цивилизация (посредством СМИ) способствует формированию в бессознательном индивида стереотипов поведения и восприятия действительности.

Стереотипы — это сформировавшиеся в бессознательном паттерны поведения. Устоявшиеся и закрепленные в подсознании привычки реагирования на те, или иные действия. Рождаемые поведенческие ответы на различные жизненные ситуации.

Стереотипность мышления свойственна всем людям. С самого раннего детства, когда закладываются в подсознание паттерны поведения, ребенок приобретает привычки реагировать тем или иным способом на какие-либо ситуации. Тем самым в последующем он как бы уже не выходит из навязанных ему рамок. И любые свои новые действия диктует с позиции имеющихся у него (и устоявшихся) привычек, стереотипов.

Люди как бы «навязывают» определенные взгляды обществу, так же как и общество, социум, влияет на формирование стереотипности мышления людей.

Т.к. стереотипность мышления свойственно практически каждому человеку, ряд психотерапевтических методик (например, НЛП) направлены или на выход за пределы устоявшегося стереотипа мышления, или базируются на существовании стереотипов (в какой-то мере, и индивидуальная психология Адлера, и аналитическая психология Юнга, и психоанализ Фрейда — ориентируется на классическое «отреагирование» индивида в ответ на те или иные ситуации (раздражители).



Стереотипы входят в психику человека еще и потому, что человек должен неразрывно быть связан с обществом. Вследствие ролевого характера сознания, отдельные люди вынуждены сгруппировываться, собираться в массы; в массе наступает общее избавление от проявления симптоматики различных заболеваний психопатического характера.

В случае если человек становится способен высвободиться от навязываемых ему (обществом, жизнью в социуме) стереотипов, то за это он расплачивается симптоматикой нервных и психических заболеваний.

З.Фрейд (1997) полагал, что развитие симптоматики психических заболеваний развивается вследствие вытеснения нереализованных влечений. Т. е. желание, не находящее какого-либо реального применения, сначала вытесняется в бессознательное, а уже оттуда начинают оказывать на человека определенное влияние, являясь причиной возникновения различного рода отклонений психики от нормы. Поэтому невроз в этом случае является средством отказа от реальности, потому что нарушает отношение больного к реальности.

Любому человеку важно сохранять внутреннюю гармонию. От внутренней гармонии зависит состояние психики человека. Если эта гармония соблюдается, то психика человека будет более-менее стабильной, и на нее не будет оказывать воздействие все то, что скрывается в бессознательном, и что Юнг охарактеризовал как тень. Архетип тени.

Как известно, в психике любого человека живут т.н. первичные желания. Это желания дикаря, первобытного человека (как известно, Юнг различал в бессознательном каждого индивида архетип дикаря). В ряде работ («Недовольство культурой», «Будущее одной иллюзии») З.Фрейд приходит к выводам, что именно развитие цивилизации, окультуривание людей является причиной развития невротических и психических заболеваний.

Цивилизация (главным образом — свойственная цивилизации культура) вводит для каждого человека ряд ограничений, направленных на его адаптацию в современном обществе. Другими словами, создаются определенные правила жизни в обществе. Правила, регламентирующие нормы поведения в социуме, направлены на сдерживания первичных желаний, а значит происходит вытеснения первичных желаний в бессознательное. Отсюда (в невозможности реализации таких желаний, инстинктов) и развитие психотических (неврозы, истерии...) и психопатических (шизофрения, паранойя, галлюцинаторный бред и т. п.) заболеваний.

З.Фрейд (1989) обращал внимание, что каждая культура создается принуждением и подавлением первичных позывов, потому что приходится считаться с тем фактом, что у всех людей имеются разрушительные тенденции и у большого количества людей такие тенденции достаточно сильны, чтобы определить их поведение в человеческом обществе.



В своей основной массе люди ленивы и несознательны, и с неохотой отказываются от удовлетворения инстинктов. Поэтому, по мнению З.Фрейда (2003), только влиянием образцовых индивидов, признанных ее вождями, можно добиться от других людей работы и самоотверженности, от которых зависит прочность культуры; культурные законы можно удержать только при помощи принуждения.

Заметим, что первичные желания (желания дикаря) никогда не исчезнут. Наоборот, они будут не оставлять попыток самореализации. Сверх-Я (Супер-Эго) является той составляющей психики (две других части: Я (сознание) и Оно (бессознательное)), которая стоит на пути инстинктов, мешая им проникнуть в сознание. Поэтому Сверх-Я выступает в роли цензора, решающего: пропустить или не пропустить ту или информацию из бессознательного в сознание. Мы можем заключить, что именно культура, являющаяся непреложным фактором цивилизации, берет на себя роль Сверх-Я, выступая ограничителем возможностей воплощения первичных желаний, реализации инстинктов в современном обществе. Однако, бессознательное человека иной раз восстает против «столь жестких», в его представлении, норм. И тогда необходимо говорить как минимум о двух способах и возможностях реализации первобытных желаний (инстинктов) в современном обществе. В одном случае бессознательное человека, не желающее мириться с выставленной преградой в виде Сверх-Я, толкает такого человека на реальное претворение имеющихся у него желаний в действительность. И в данном случае мы можем говорить о совершении преступлений (убийство, изнасилование, каннибализм и проч. асоциальные эффекты поведения); в другом — первичные инстинкты воплощаются в иллюзорную действительность. И тогда происходит уход человека из мира реальности, мира сознания, в вымышленный мир; мир иллюзорных представлений о действительности. В мир бессознательного.

Следует напомнить, что природа предусмотрела и легитимные способы воплощения первичных желаний в действительность. Такие способы не наносят какого-либо вреда для психики.

Одним из таких способов является сон («королевская дорога к бессознательному», — как считал Фрейд (1992), предполагая, что посредством интерпретаций сновидений можно понять механизмы бессознательного и рассматривая сновидение как своего рода мост между реальной действительностью и бессознательным).

Другим способом является сублимация; например, сублимация в творчество.

Посредством сублимации человек может безболезненно (для своей жизни в социуме) реализовывать весь негатив собственного бессознательного в творчество, воплощая любые — даже самые низменные — фантазии и желания, и награждая ими, например, героев своих произведений. Тем самым, снимая с себя подозрения в извращенных желаниях и освобождаясь от нежелательной симптоматики.

Существует еще один способ реализации фантазий бессознательного. Это т. н. игра.

Игра, это подмена реального образа -- вымышленным. Мы как бы сознательно -- и на время - погружаемся в мир собственных фантазий; для того чтобы тогда, когда потребуется, возвратиться обратно.

Говоря об игре, заметим что игра, по сути, всегда достаточно условна. В практике встречается немало примеров, когда способность человека «играть», приобретает профессиональный статус. Например, профессия актера кино, артиста театра, клоуна; даже, по сути, профессия режиссера, сценариста, музыканта, мультипликатора и т.п. – ничто иное, как «законное» отыгрывание фантазий бессознательного.

### Тема 3. Основы классического и прикладного психоанализа

*«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*

--Теория классического психоанализа.

--Социальный (прикладной) психоанализ и массовая культура.

Теория классического психоанализа;

Основой психоанализа является разделение психики на сознательное и бессознательное.

В модели психики по З.Фрейду (2003) выделяется роль трех структурных единиц: «Я», «Оно», и «Сверх-Я».

«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.

«Оно» соответствует бессознательному и содержит инстинктивные влечения. Эта часть психики управляется принципом удовольствия и функционирует в соответствии с первичными процессами.

Фрейд сравнивает «Я» с всадником, а «Оно» — с диким конем, которого всадник («Я»), стремится обуздать.

«Сверх-Я» -- это цензура психики.

Причина возникновения «Сверх-Я» -- 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 его победить, мальчик должен стать таким же сильным. У мальчика возникает желание занять место отца у матери. Отношение к отцу амбивалентно (любовь и ненависть).

При разрушении Эдипова комплекса влияние матери на мальчика ослабевает. Исчезновение Эдипова комплекса укрепляет мужественность в характере мальчика.

Фрейд (1992) считал, что у каждого человека существует Эдипов комплекс.

Эдипов комплекс исчезает с возрастом 5-7 лет.

«Сверх-Я» хранит характер отца: чем сильнее был Эдипов комплекс, чем быстрее происходит его вытеснение, и тем строже будет цензура психики («Сверх-Я»), которое проявляется как совесть, мораль, стремление к совершенству, бессознательное чувство вины.

Сверх-Я 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 строгим, даже если воспитание было мягким.

«Сверх-Я», «Я» и «Оно» составляют психический аппарат личности.

Главной функцией «Сверх-Я» является подавление инстинктов из «Оно». В жизни подобное проявляется как совесть. Действия, совершаемые вопреки велению совести способствуют развитию чувства вины, и приводят к возникновению потребности в наказании.

Для понимания бессознательного психики Фрейд (2003) рекомендует исследование сновидений. Он исследует сновидения методом свободных ассоциаций.

По Фрейду сновидения 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 помнят и б) скрытое (латентное) содержание, которое раскрывается путем интерпретации.

Сновидения являются результатом исполнения желаний.

В результате действия цензуры психики возникает деформация сновидений. Материалом сновидений выступают телесные раздражения (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 являются конденсация, смещение, драматизация, символизация, интерпретация.

Конденсация (сгущение) — процесс, посредством которого объединяются два или более образа. 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 образного представления бессознательного желания за счет использования устойчивых отношений между символом и символизируемым бессознательным содержанием. 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 осуществляется, когда пациент рассказывает о своем сновидении.

Все эти процессы Фрейд назвал первичными процессами, противопоставив их вторичным процессам.

В первичных процессах игнорируются законы пространства и времени, они управляются принципом галлюцинаторного исполнения желания.

Вторичные процессы управляются принципом реальности.

Фрейд (2007) считал толкование сновидений – королевской дорогой к познанию бессознательной активности мозга.

Основные черты бессознательного сводятся к следующему:

- 1) в содержании бессознательного проявляются влечения;
- 2) содержания бессознательного переходят в сознание и выявляются в поведении;
- 3) в бессознательном скрыты детские желания.

По Фрейду (1991) влечения (инстинкты) имеют: биологический источник, запас энергии этого источника, цель (осуществляют специфические 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 страданию (т.е. страдание — увеличение психического напряжения вследствие не удовлетворения влечения).

Страдание ведет или 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 выделял ряд последовательных либидных стадий.

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 полностью не исчезает и во взрослой жизни проявляется при курении, еде, поцелуях и оральных формах секса.

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). 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. (Л.Ф.Бурлачук, А.С.Кочарян, М.Е.Жидко, 2003.)

Эрик Эриксон (2000) дополнил теорию Фрейда: оральная стадия -- состояние полной зависимости, во время которой формируется базовое доверие (или его отсутствие) —результат удовлетворения или неудовлетворения оральной потребности.

Анальная стадия -- стадия достижения автономии (или, в случае неправильного воспитания, стыдливости и нерешительности).

Фаллическая стадия -- развитие чувства удовлетворенности от идентификации с объектами любви.

Гарри Салливан (1999) предложил теорию стадий развития, которая подчеркивала коммуникативные достижения (например, речь или игру), а не удовлетворение влечений.

Маргарет Малер вывела теорию взаимоотношений матери и ребенка.

По Малер, нормальное развитие начинается с аутистической фазы, когда младенец проводит большую часть времени 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. Для этого состояния характерна иллюзия всемогущества, ощущение, что весь окружающий мир находится в полной гармонии с желаниями ребенка. Мать непроизвольно поддерживает эти иллюзии, угадывая нужды ребенка. На данной фазе младенец может напрягать свое тело в ответ на раздражающие стимулы, что является первыми попытками обрести собственную независимость.

Фаза 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 чувства в связи с отделением ребенка, она прерывает исследовательскую деятельность малыша и вселяет в него свою тревогу.

Субфаза -- ребенок переживает восторг от свободного освоения мира, забывая о присутствии матери.

Субфаза повторного сближения -- ребенок вновь начинает осознавать потребность в матери, в ее эмоциональной поддержке и практической помощи. В это время ребенок переживает определенный кризис (игры, связанными с убеганием-преследованием: вырываясь и убегая, ребенок внезапно ощущает свою независимость и в то же время может тут же обрести единство, будучи пойманным).

Фаза консолидации -- ребенок разрешает кризис путем выработки у себя внутреннего образа матери, который сохраняется даже тогда, когда ее нет рядом.

По мнению Л.Ф.Бурлачука и др. (2003), постфрейдовские разработки теории стадий развития личности дали возможность говорить о том, что затруднения пациентов отражают семейные процессы, которые осложнили им доступ к чувству безопасности, автономии или удовлетворенности своей идентификацией (Эриксон), или в предпубертативный период у них не было близкого друга (Салливан), или же госпитализация матери в то время, когда им исполнилось два года, разрушила процесс воссоединения, присущий этому возрасту и необходимый для оптимальной сепарации (Малер).

Ученики Фрейда со временем создали свои научные школы в психотерапии, и 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, и вторичного нарциссизма — любви к себе, являющейся результатом изъятия либидо из объекта и обращения его вновь на Эго.

Фрейд (1991) также вводит понятие влечение к смерти (танатос), объясняя этим агрессивные и самодеструктивные желания индивида.

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 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 Фрейд стал рассматривать разработанную им теорию психоанализа в приложении к разрешению социальных вопросов общества, все больше отходя от ее клинического применения. Но большинство учеников продолжало заниматься только лечебным психоанализом.

Таким образом разделение психоанализа на клинический (лечебный) и прикладной произошло еще при жизни Фрейда. В прикладном психоанализе рассматривались варианты применения теории психоанализа в политике, литературе, и т.п.; при этом основное применение прикладной психоанализ нашел в теории манипулирования.

По прикладному психоанализу – любая жизнедеятельность индивида является проекцией бессознательного психики на окружающий мир. Бессознательное фактически формирует окружающий мир. Визуальные, аудиальные, кинестетические контакты человека с окружающей



средой приводят к тому, что информация, полученная с помощью подобных контактов, откладывается в подсознание и начинает оказывать влияние на сознание. При этом 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.

Фрейд (1997) прослеживал пути возникновения подобных правил и норм исходя из времен существования первобытного человека. Психика современного человека в своих глубинных основах ничем отличается от психики первобытного человека. Отличие лишь в соблюдении современным человеком норм поведения, сформированных в свод законов и являющиеся следствием развития цивилизации (развития в обществе культуры).

Как наиболее явное доказательство схожести психики – поведение современного человека при его попадании в толпу или при нахождения в измененном состоянии сознания (алкогольное опьянение, например).

В обычном состоянии психика человека контролируется сознанием. Но если подобный контроль ослабевает – наружу прорывается то, что таится в подсознании, и что сдерживается цензурой психики, роль которой выполняет Сверх-Я.

Любая информация из внешнего мира программирует человека на совершение поступков. Поступки являются следствием мыслей. Таким образом мысли являются трансформацией полученной из внешнего мира информации. Трансформации, потому что информация, поступающая в подсознание, переводится в сознание не в чистом виде. Такая информация смешивается с уже имеющейся в подсознании 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. Человек освобождается от Сверх-Я когда его психика переходит в режим измененных состояний сознания (ИСС).

ИСС -- алкогольное или наркотическое опьянение, усталость, стресс, внутреннее расстройство, вызванное, например, переключением внимания на какой-либо посторонний объект, и т.п. трансовые и полутрансовые состояния. В этом случае ослабевает контроль Сверх-Я (пропускная способность цензуры психики).

Сверх-Я находится между Я и Оно. Бессознательное (Оно) стремится вывести в сознание свои первобытные желания, которые запрещает мораль и закон современного общества. Сверх-Я противится этому, сдерживая деструктивные желания индивида.



По Фрейду (1992) культура несет в себе тревожность и нервоз для индивида, т.к. загоняет его в рамки цивилизации. Фрейд выделял, что цель жизни задана удовольствием. Мы уже говорили, что психика современного человека мало чем отличается от психики человека первобытного; наиболее яркое отличие заключается в следующем: то что у первобытного человека было представлено в сознании, современный, цивилизованный и культурный человек, вынужден скрывать в бессознательном (подсознании). Речь идет о желаниях, которыми активно жил первобытный человек, и которые современный человек вынужден подавлять. Это три основные желания: убить, съесть, изнасиловать. И только когда психика современного человека переводится в ИСС такие желания (как минимум два из них) он свободно реализует (например войны).

Фрейд (2003) отмечал, что то, что называется счастьем, проистекает из внезапного удовлетворения достигнутой высокой степени напряжения потребности. Любое постоянство 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 принцип удовольствия под влиянием жизненных обстоятельств преобразуется в принцип реальности. Задача избавления от страдания вытесняет принцип удовольствия, т.е. – удовлетворение низменных желаний. При этом можно или сознательно контролировать проявление таких желаний или 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.

Существует также бессознательный уход от проблем окружающего мира (психические заболевания).

Среди полусознательных можно назвать наркотики и алкоголь, как своего рода бегство от реальности. Но это путь в никуда. (Любопытная деталь: В молодости З.Фрейд 20 лет подряд употреблял кокаин, защитив за это время докторскую диссертацию врача-психиатра и разработав все основные концепции психоанализа; при этом до конца жизни он выкуривал каждый день больше 20 сигар, прожил почти 84 года и закончил жизнь самоубийством).

Необходимость сдерживать позывы бессознательного в ряде случаев приводит к неврозу. В других случаях человек пребывает в т.н. пограничном состоянии. Таких людей большинство.

Наиболее частым проявлением симптоматики пограничных состояний 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». Даже при самом мягком воспитании у ребенка может развиваться суровая совесть. Совесть – одна из структур Сверх-Я, и действует как цензор, отсеивая поступающую в сознание информацию.

Всякая культура, замечал Фрейд (2003), покоится на принуждении к труду и на отказе от влечений. В итоге это вызывает сопротивление со стороны психики. 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 (1997) обращает внимание, что деструктивные желания можно реализовывать в творчестве. Это называется сублимацией.

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>.—... 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 удовлетворения стала бы тогда жизнь! Правда, мы сразу натываемся на следующее затруднение. 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. Но в этом случае природа погубит человечество. Поэтому люди создали культуру. По мнению Фрейда, любая религия это иллюзия. 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

---

<sup>3</sup> Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура. М.1992.

<sup>4</sup> Там же.

и глухую зависть остальных, ощущающих не менее сильную внутреннюю склонность к подобному насильственному деянию. Он поэтому недолго бы наслаждался своей мстью 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».

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. Хорни прослеживала связь 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. Превосходство одного означает неудачу для другого. Психологическим результатом такой ситуации является враждебная напряженность между людьми. Каждый представляет собой 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 является реакцией на культурно обусловленные воздействия. Соперничество является результатом данных культурных условий. Семейная ситуация порождает соперничество и стимулирует его. Враждебное напряжение между людьми приводит к развитию страха, как следствию враждебности или перспективы неудачи. Страх неудачи реален потому, что шансы потерпеть неудачу намного больше шансов достичь успеха, так как неудачи в обществе, основанном на соперничестве, означают потерю престижа и все виды эмоциональных переживаний неудачи.

Успех оказывает воздействие на чувство самоуважения индивида. При этом успех зависит от многих случайных факторов: 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»,--замечает К.Хорни<sup>5</sup>.

И соперничество и сопутствующие ему враждебные отношения между людьми приводят к тому, что человек чувствует себя изолированным. Даже когда у него много друзей, эмоционально он все же изолирован. Такая ситуация вызывает у современного человека потребность в любви и привязанности как своего рода лекарстве. Получение любви и расположения способствует тому, что у него растет уверенность в себе. Так как это соответствует жизненно важной потребности, роль любви переоценивается в культуре. Она становится иллюзией того, что является решением всех проблем. Любовь служит ширмой для удовлетворения желаний; и она превращается в иллюзию, так как мы ждем от нее намного больше того, что она в состоянии дать. Идеологический упор, который мы делаем на любовь, служит сокрытию факторов, которые порождают нашу в ней потребность. Поэтому человек стоит перед дилеммой: у него огромная потребность в любви, и в тоже время он знает о трудности ее достижения. Такая ситуация служит развитию неврозов.

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 парадокс: 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 два варианта: всерьез следовать одному из этих стремлений и отказаться от другого или воспринимать оба этих стремления и в результате испытывать внутренние запреты в отношении того и другого.

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

Потребности постоянно стимулируются рекламой. Однако для большинства осуществление потребностей ограничено.

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

Общество говорит индивиду что он свободен и может строить жизнь в соответствии со своей волей. В действительности возможности большинства людей ограничены. В итоге человек

---

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

колеблется между ощущением безграничной власти в определении собственной судьбы и ощущением полнейшей беспомощности.

Эти противоречия, заложенные в культуре, 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 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 ущерба для себя.

Массовая культура и социальная среда.

В настоящее время можно говорить о том, что в ходе исторического развития в информационной сфере сформировались группы определенных психокоррекционных алгоритмов действий, которые органически вошли в культуру, составив три следующих направления:

--литературно-художественную и эстетическую коммуникацию;

--традиции оккультно-медицинских подходов со сложившейся позже системой психотерапии;

--систему учебно-воспитательной и трудовой подготовки. (Л.П.Гримак, 2004).

Рассмотрим вопрос массовой культуры на примере песенного творчества.

Песенный жанр оказывает мощное манипулятивное воздействие, закладывая установки в подсознание и моделируя поведение, а значит и жизненный путь человека.

Если человек не только слушает, но и запоминает слова, а после напевает понравившийся куплет, значит таким образом происходит психокодирование наподобие аутотренинга или гипноза. Кроме того подобное кодирование усиливается с помощью эмоций (понаравившиеся песни вызывают эмоции), и установки прочно закладывают в подсознании механизмы последующих действий такого человека.

Психика человека оказывается бессильной перед сочетанием слов, наложенных на музыкальную основу. При объединение в массы (например на концертах), эффект подобного воздействия многократно усиливается. В толпе заразительно любое чувство и действие. При нахождении в массах, как замечал Лебон (1996), в психике исчезает 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. Через время находящийся в толпе индивид впадает в состояние, схожее с гипнотическим. Его воля, разум, чувства и мысли направляются волей гипнотизера. Подобным «гипнотизером» на концерте выступает исполнитель песен, который подчиняет себе слушателей. На концерте толпа реагирует одинаково, подчиняясь единому порыву.

Современная массовая культура направлена на формирование установок в массах. В этом направлении активно работают идеологи, выбрасывая на рынок художественную макулатуру, которую жадно разбирают массы, удовлетворяющие посредством изучения жизни звезд (желтая пресса) и просмотра судеб других семей (сериалы и ток-шоу) подсознательный голод по самосовершенствованию, а вместе с тем и временно избавляясь от невротических зависимостей путем приобщения к иной жизни, в которую большинство из них никогда не попадет. Ко времени, когда потребуется «новая доза», они вновь купят «желтую» прессу, пиратский диск с кинофильмами, или книгу сомнительного литературного содержания, но простую и удобную в употреблении.

Массовая культура, отмечает С.Г.Кара-Мурза (2005) выносит на рынок 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. 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.

Массовая культура отучает людей думать, формируя общество 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). Он начнет пересказывать сюжетную линию, игру актеров, запомнившиеся эпизоды, спецэффекты и прочее. Самой мысли он никогда не

увидит. 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. 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 каждым разом народ глупеет все больше, понимает все меньше и покупает такую 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. Самое глубокое внушение — когда человек вообще не думает. Вот почему так важно ввести человека в состояние эмоций. Пока он сидит с широко открытыми глазами, он ничего не соображает. Он весь в виртуальной реальности. Логическая проверка информации в таком состоянии невозможна. Человек в этот момент беззащитен. Ему можно записать в подсознание любую установку. Наличие установок человек никогда не осознает. Но именно установки лежат в основе всех поступков человека.

Во время просмотра телепередач происходит запоминание больших объемов информации. Для этого используются: музыка за кадром, речь ведущего передачи, зрительные образы посредством движущихся картинок-кадров, и т.п. Запоминание достигается за счет того, что цензура психики не в состоянии анализировать поток информации, поступающий через визуальную и аудиальную системы, а значит, в результате образования в коре головного мозга доминанты (очагового возбуждения) формируются установки в подсознании и паттерны поведения в бессознательном. Кроме того частично информация пересекается с уже имеющейся в подсознании информацией и такая информация вступает в коррелят с сформированными ранее установками или архетипами бессознательного. Кроме того, всего через 20-30 минут просмотра телепередачи барьер на пути потока информации – цензура психики – отключается, и тогда уже вообще вся информация откладывается в подсознании. Подобная информация может перейти в сознание, вылившись в поступки, уже на следующий день, а может только через годы.

В подсознании (бессознательном) зарождаются мысли, поступки, желания индивида, которые в последующем переходят в сознание, а значит 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.

В социальной среде «доформируется» то, что получил индивид от рождения.

А значит социальная среда 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>6</sup>, формирует бессознательное психики.

О роли социальной среды в вопросе формирования бессознательного психики и последующего воздействия бессознательного (подсознания) на сознание удачно подмечают авторы «Проекта Россия»<sup>7</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. 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».

---

<sup>6</sup> Микросоциум -- взаимоотношения индивида с теми людьми и предметами, которые его окружают в процессе жизнедеятельности.

<sup>7</sup> Проект Россия. Книга вторая. М. 2007. С. 178-179.



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 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 капитала, использующих соответствующие методики для формирования нужной идеологии, необходимой для удовлетворения желаний еще большего обогащения и стяжательства.

#### Тема 4: Основы массовой психологии

*«Бесконечно многие культурные люди... 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

##### 1. Принципы и законы массовой психологии.

- Основные определения.
- Законы массообразования.
- Основные признаки, свойственные массовому поведению.
- Варианты агрессивного поведения толпы.
- Характеристики преобразований психики в толпе.
- Характеристики вождей массы.
- Масса – как первобытная орда. Теория Фрейда.

##### 2. Способы, средства массообразования

- Феномен возникновения толпы.
- Типы толпы.
- Поведение индивида в толпе.
- Воздействие на толпу.
- Технологии управления массами.

Толпа представляет собой временное скопление большого числа людей на территории, допускающей непосредственный контакт, спонтанно реагирующих на одни и те же стимулы сходным или идентичным образом. (Щепаньский, 1969).

Толпа — это контактная внешне не организованная общность, отличающаяся высокой степенью конформизма составляющих ее индивидов, действующих крайне эмоционально и единодушно (Ю.А.Шерковин, 1975).

Толпа — это иногда совершенно случайное множество людей. Между ними может не быть никаких внутренних связей, и они становятся общностью лишь в той мере, в какой охвачены одинаковой негативной, разрушительной эмоцией по отношению к каким-либо лицам, установлениям, событиям. (Б.Ф.Поршнева, 1966).

Главные черты, характеризующие толпу, исчезновение сознательной личности. Стоит какой-нибудь случайности свести индивидов вместе, и все их поступки немедленно приобретают характер поступков толпы. (Г.Лебон, 1996).

Массу образует скопление людей в определенное время и в определенном пространстве вне их постоянной деятельности, причем в тот период, когда они предоставлены самим себе. Масса в этом смысле образуется из обычных граждан общества, способных проводить свободное время по своему усмотрению. (А.А.Зиновьев, 2000).

Массовое сознание является особым видом общественного сознания, свойственным большим множествам людей (массам). (Д.В.Ольшанский, 2001).

Образовавшаяся из сходных эмоций, толпа не обладает каким-либо комплексом моральных норм. В толпе проявляется примитивные импульсы, не сдерживаемые никакими этическими нормами. Толпа создает ощущение правильности предпринимаемых действий. Обусловленные эмоциями способы действия не оцениваются критически. Господствующая в толпе эмоциональная напряженность увеличивает ощущение собственной силы и уменьшает чувство ответственности за совершаемые поступки. (Д.В.Ольшанский, 2001).

После того как человек попал в толпу, он опускается вниз на несколько ступенек по лестнице цивилизации. А значит становится доступен различным манипулятивным технологиям. В массовом поведении реализуются более примитивные механизмы управления. События и цели таких групп часто несут в себе деструктивную основу. Но при этом знание таких механизмов оказывается необходимо в современной жизни. Чем лучше мы будем знать приемы манипулирования, тем труднее будет манипулировать нами. (А.П.Назаретян, 1999).

Существуют законы массообразования.

Подобные законы базируются на знании функционирования психики.

Кратко обозначим роль подсознания.

Ведущая роль в отображении контактов человека с реальностью играет сознание. Помимо сознания существует подсознание. Таким образом психика индивида состоит из двух слоев – сознания и бессознательного. От наполняемости подсознания зависит выполнения индивидом скрытых, сублиминальных воздействий, т.е. воздействий со стороны манипуляторов посредством введения установок в подсознание.

Бессознательное тоже представлено двумя слоями. Это личное бессознательное и коллективное (т.н. филогенетическая память). Личное бессознательное формируется при жизни индивида посредством активации его репрезентативных систем (аудиальной, визуальной и кинестической) и сигнальных систем организма (чувство, запахи, и т.п.), а коллективное бессознательное зависит от опыта предшествующих поколений.

Бессознательное это багаж знаний, накопленный в процессе жизни человека. При этом происходит постоянная «пополняемость материала». Информация, поступая в мозг, перерабатывается, и является следствием возникновения у индивида определенных мыслей и поступков.

Мы заметили, что массу определяет собрание индивидов в одном месте. Руководить массой следует в вертикальной иерархии, т.е. строго и в приказном порядке. При этом рекомендуется действовать методом «кнута и пряника», сначала инсценируя в массе страхи и невроз, а после снимая ее «благами», за которые масса будет охотней подчиняться.

Следует добиться слепого подчинения (искренней, фанатичной веры) вождю – руководителю массы.

В массе образуется безличностный род коллективной души. Каждый индивид сам по себе может быть личностью, но, оказываясь в массе, у таких индивидов исчезают признаки, свойственные, как считал Фрейд (2003), признакам цивилизованного человека. В толпе берет верх бессознательное психики, исчезает наносной пласт цивилизации, предоставляя главенство психики первобытного человека. Если масса окажется подчинена общей идее под руководством фанатика (массой лучше всего может управлять фанатик (Лебон, 1996), то человек в массе будет вынужден выполнять общие установки.

Рассмотрим основные признаки, свойственные массовому поведению.

1) Эффект подчинения своего «Я» — «Я» коллективному.

Лебон (1996) заметил, что когда человек находится в массе, он испытывает чувство непреодолимой мощи, позволяющее ему предаться первичным позывам, которые он, будучи один, вынужден был бы обуздывать. Он может дать волю инстинктам. Всему, что вынужден скрывать, живя в современном культурном обществе. Культура накладывает отпечаток на поведение

индивида, вынуждая его обуздывать свои желания. В итоге, как заметил Фрейд (2003), наблюдается развитие симптоматики психических заболеваний.

## 2) Эффект заразительности.

Лебон (1996) отмечал, что заразительность следует причислить к феномену гипнотического рода. В толпе заразительно каждое действие, каждое чувство. И в такой сильной степени, что индивид легко жертвует личным интересом в пользу интересов общего.

А.П.Назаретян (2003) под заразительностью понимает циркулярную реакцию, т. е. передачу эмоционального состояния на психофизиологическом уровне контакта между людьми. Циркулярная реакция стирает различия между индивидами в личном опыте и ролевой идентификации, уничтожает здравый смысл. А значит в толпе актуализируются низшие, исторически примитивные пласты психики.

Толпу охватывает повышенное эмоциональное возбуждение. Такое коллективное возбуждение повышает подверженность толпы к суггестивным воздействиям (к внушению). В результате, человек в толпе, загипнотизированный одинаковыми поступками других участников толпы, бессознательно совершает такие же действия.

Владычество толпы указывает на фазу варварства. Цивилизация предполагает существование определенных правил, дисциплину, переход от инстинктивного к рациональному, более высокую степень культуры. Эти условия в толпе не осуществимы. (Г.Лебон, 1996).

Масса производит на отдельного человека впечатление неограниченной мощи. На мгновение она заменяет человеческое общество, являющееся носителем авторитета, наказаний которого боялись и во имя которого себя ограничивали. Массе опасно противоречить, и можно себя обезопасить, только следуя окружающему тебя примеру. Таким образом можно выключить свою совесть, предавшись соблазну услады. В отдельном индивиде, под влиянием массы происходят изменения в его душевной деятельности. Повышается аффективность и понижаются интеллектуальные достижения. Это результат внушающего влияния массы. (З.Фрейд, 2003).

Внушение в толпе проходит сквозь сознание, и воздействует сразу на чувства. Сила внушения берет перевес над убеждением и волей. Благодаря этому взаимовнушению те чувства, которые испытывают отдельные лица, нарастают до необычайной степени напряжения, делая толпу могучим существом. (В.М.Бехтерев, 1994).

## Варианты агрессивного поведения толпы.

Экспрессивная агрессия -- это устрашающе-агрессивное поведение, главной целью которого является выразить и обозначить свои потенциально агрессивные намерения. Примеры подобных действий – ритуальные танцы, военные парады, или факельные шествия (фашистская Германию).

Импульсивная агрессия — агрессивное поведение, спровоцированное каким-либо фактором. Такая агрессия может носить прерывистый («импульсный») характер, возникая как бы «волнами», в виде своеобразных «приливов» и «отливов» агрессивного поведения.

Аффективная агрессия – агрессия толпы носит временный характер. Это особое состояние, требующее немедленных, любой ценой, жертв и разрушений.

Враждебная агрессия – характеризуется целенаправленно-осознанным намерением нанесения вреда другому.

Инструментальная агрессия – одна из форм организованной агрессии, где агрессия используется как одно из средств достижения цели. (Д.В.Ольшанский, 2002).

Характеристики преобразований, которые психика индивида приобретает в толпе:

- 1) повышение эмоциональности восприятия всего, что он видит и слышит;
- 2) снижение способности рациональной переработки воспринимаемой информации;
- 3) усиление внушаемости и уменьшение критичности по отношению к себе;
- 4) подавление массой чувства ответственности за поведение индивида;
- 5) появление чувства своей силы;
- 6) возникновение ощущения анонимности и безнаказанности своих действий. (Д.В.Ольшанский, 2002)

Говоря о поведении в массах, следует выделить стремление массы добиться расположения вождя, руководителя массы. Если толпой руководит лидер, поступки толпы продиктованы в т.ч. и желанием заслужить похвалу вождя.

Д.В.Ольшанский (2002), отталкиваясь от Лебона, приводит четыре характеристики вождей массы:

«Апостол».

Первый тип. Убежденные проповедники и «мессии».

Харизматические лидеры, обладающие именно теми качествами, которые востребованы массой. Такие лидеры — как бы прообраз толпы; в себе они несут все основные свойства толпы. Они готовы на жертвы ради распространения толпы. Эти люди находятся как в полубреду. Такой апостол представляет собой религиозно настроенный ум, одержимый желанием распространить свое верование; вместе с тем это простой ум, не поддающийся влиянию доводов разума. Его логика — элементарна. Законы и всякие разъяснения недоступны пониманию. Для таких людей главное перестроить общество. В структуре поведения такого лидера выделяется жажда разрушения.

«Случайный фанатик».

Второй тип лидеров массы: фанатики одной идеи. В обычных условиях это могут быть нормальные люди. Но при возникновении экстремальных обстоятельств (возникновение массы,

появление «апостола» и т. п.) в них просыпается фанатизм. И тогда они становятся верными помощниками «апостолов».

«Дегенерат-аутсайдер».

Третий тип лидеров массы.

Занимая благодаря своим наследственным порокам, физическим или умственным, низкие положения, из которых нет выхода, они становятся естественными врагами общества, к которому они не могут приспособиться вследствие своей наследственной болезни. У них нет фанатизма, веры, увлечения одной идеей. Все решает чувство обиды на жизнь и личная заинтересованность в ее изменении. По своей психологической сути это лица с сильным комплексом неполноценности, у которых желание преодолеть внутренние комплексы с помощью толпы, которую они хотят возглавить.

«Диктатор».

Четвертый тип лидеров массы: тиран или диктатор.

Приходит на смену предшественникам. Основное его качество: он умеет заставить массу полюбить себя.

Г.Тард (1999) считал, что масса сама находит себе лидеров, выталкивая их из своей среды.

Фрейд (2003) отмечал, что, несмотря на то, что масса идет навстречу вождю, вождь должен соответствовать этой потребности своими личными качествами. Он должен быть захвачен глубокой верой в идею, чтобы пробудить эту веру в массе и должен обладать сильной волей, которую переймет от него масса.

Вождь редко становится мыслитель, потому как мысли рожают сомнения, а сомневаться перед толпой нельзя. Толпа понимает только силу и власть. Силу разума и убеждения.

Массы уважают только силу. На доброту они смотрят как на проявление слабости. Симпатии толпы всегда были на стороне тиранов, подчиняющих ее себе. (Г.Лебон, 1996).

Вождю необходимо дистанцироваться от массы и не показывать свои слабости. Необходимо возвести вокруг себя некий ореол. Его одежда и средства передвижения должны отличаться от представителей толпы.

В ряде случаев вождь может представлять собой невротичную фигуру (А.Гитлер, Б.Муссолини), или наоборот – спокойного и расчетливого в своих действиях вождя (И.Сталин, В.Путин). Но всегда вождь должен быть уверен в своих действиях, проявлять заботу о людях, периодически находить и наказывать виновных в несчастьях народа.

По мнению Лебона (1996), вожди должны создавать в массах какую-нибудь веру (религиозную, политическую, социальную, или веру в какое-нибудь дело, человека или идею).

Управление массами строится внушением, повторением простых истин, личным примером. Оратор, желающий увлечь толпу, замечает Лебон (1996), должен злоупотреблять сильными выражениями. Преувеличивать, утверждать, повторять и никогда не пробовать доказывать что-нибудь рассуждениями. Простое утверждение, не подкрепляемое рассуждениями и доказательствами, служит надежным способом заставить эту идею проникнуть в душу толпы. Чем более кратко утверждение, тем более оно оказывает влияние на толпу.

Кроме того, человек склонен к подражанию. Эта потребность обуславливает влияние моды. Управляют толпой не при помощи аргументов, а при помощи образцов. Во всякую эпоху существует небольшое число индивидов, внушающих толпе свои действия, и бессознательная масса подражает им. (Г.Лебон, 1996).

Масса завораживает любого индивида, но не всех может подчинить. Не подчиниться толпе можно только одним способом – выйти из ее состава.

Фрейд (2003) характеризовал массу следующим образом. Масса напоминает первобытную орду. Так же как в каждом отдельном индивиде сохранился первобытный человек, так и из любой человеческой толпы может снова возникнуть первобытная орда. Масса производит на отдельного человека впечатление неограниченной мощи и непреодолимой опасности. На мгновение масса заменяет все человеческое общество, являющееся носителем авторитета, наказаний которого страшались и во имя которого себя столь ограничивали. Совершенно очевидна опасность массе противоречить, и можно себя обезопасить, следуя окружающему тебя примеру, иной раз даже «поволчь воя». Масса импульсивна, изменчива и возбудима. Ею почти исключительно руководит бессознательное. Импульсы, которым повинуются толпа, могут быть, смотря по обстоятельствам, благородными и жестокими, героическими или трусливыми. Толпа не выносит отсрочки между желанием и осуществлением желаемого. Она чувствует себя всемогущей, у индивида в массе исчезает понятие невозможного. Масса легковерна и чрезвычайно легко поддается влиянию, она не критична, неправдоподобного для нее не существует. Она думает образами. Чувства массы всегда просты и гиперболичны. Она не знает ни сомнений, ни неуверенности. Масса немедленно доходит до крайности, высказанное подозрение сразу же превращается в уверенность, зерно антипатии — в дикую ненависть. Тот, кто хочет влиять на массу, не нуждается в логической проверке своей аргументации, ему подобает живописать ярчайшими красками, преувеличивать и всегда повторять то же самое. Масса уважает силу. От своего вождя масса требует силы и даже насилия. Масса легко подпадает под магическую власть слов. (З.Фрейд, 2003).

Попадая в толпу, любой индивид бессознательно меняет свои привычки, желания, наклонности, и становится частью толпы.



Лебон (1996) отмечал: индивид в толпе приобретает, благодаря только численности, сознание непреодолимой силы, и это сознание позволяет ему поддаваться таким инстинктам, которым он никогда не дает волю, когда бывает один. В толпе человек менее склонен обуздывать инстинкты. Чувство ответственности, сдерживающее всегда отдельных индивидов, совершенно исчезает в толпе.

В наше время, с развитием СМИ, стало возможно эффективно программировать массовое сознание.

Для эффективного управления массами необходимо предварительно провоцировать в массах невроз или страх. После, лидер массы (вождь толпы) «снимает» подобную зависимость, освобождая каждого представителя массы от симптоматики невроза.

Фрейд (2003) сравнивал вождя массы и архаичного отца, отмечая что с самого начала существовало две психологии: одна — психология массовых индивидов, другая — психология отца, вождя. Отдельные индивиды массы были так же связаны, как и сегодня; отец первобытной орды всегда был свободен. Его воля не нуждалась в подтверждении волей других. На заре истории человечества он был тем сверхчеловеком, которого Ницше ожидал от будущего. Еще и теперь индивиды в массе нуждаются в иллюзии, что все они равным и справедливым образом любимы вождем, сам же вождь никого любить не обязан, он имеет право быть уверенным в себе и самостоятельным.

Идентифицируя вождя массы с отцом (как с архаичным, так и с собственным) представитель толпы бессознательно готов выполнить любой приказ вождя лишь для того, чтобы заслужить одобрение собственного поступка. Вспомним из истории, какое влияние на массы оказывал тот факт, что какой-нибудь из крупных военачальников лично награждал отличившихся бойцов орденами и медалями. «Вождь массы — все еще праотец, к которому все преисполнены страха, масса все еще хочет, чтобы ею управляла неограниченная власть, страстно ищет авторитета», -- писал Фрейд<sup>8</sup>.

В массах, по мнению Фрейда (2003), отдельный индивид стремится отождествиться с вождем, в котором воплощается его массовый идеал. Поэтому вождю массы становится легче управлять массообразованием. Необходимо только производить впечатление силы и могущества; причем не обязательно это распространять на всех. Благодаря внушению, другие индивиды быстро индуцируются (заразятся) от тех, кто попал под воздействия вождя, слившись с его образом, и тем самым получая от него силу и исчезновение от собственного страха.

Психика представлена двумя уровнями: личным и коллективным бессознательным. На первом уровне бессознательного залегают воспоминания обо всем, что пережито, прочувствовано,

---

<sup>8</sup> Фрейд. Психоаналитические этюды. Мн. 2003.



продумано индивидом или узнано им, но что больше не удерживается в активном осознании по причине защитного вытеснения или простой забывчивости. Юнг открыл второй уровень бессознательного, который он обозначил как коллективное бессознательное. Этот уровень бессознательного содержал общие для всего человечества паттерны психического восприятия — архетипы. (В.В.Зеленский, 1996).

Архетипами являются коллективные модели (паттерны) поведения, исходящие из коллективного бессознательного и являющиеся основным содержанием сказок, мифологий, легенд, и проч. Архетипов существует очень много. Архетип представляет то бессознательное содержание, которое изменяется, становясь осознанным и воспринятым. (К.Г.Юнг, 1997).

Если человек теряет мысль, забывая, что хотел сказать, то такая мысль не перестает существовать, а исчезает в подсознании. Подсознание бывает занято множеством временно угасших образов, впечатлений, мыслей, которые продолжают влиять на сознательное мышление, хотя и являются потерянными. Забытые идеи не прекращают своего существования. Хотя их нельзя воспроизвести по собственному желанию, они пребывают под порогом сознания, ниже порога памяти, откуда могут всплыть в любой момент, иногда после многих лет полного забвения. В данном случае имеется в виду ситуация, 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. (К.Г.Юнг, 1997).

Феномен толпы возникает в результате двух типов условий: долговременного и ситуативного характера. К первым относятся любые экономические, социальные, политические и другие факторы относительно длительного действия, которые создают высокий уровень напряженности в обществе, формируют и нагнетают чувства беспомощности и отчаяния. В условиях тоталитарного режима эти чувства не могут найти выхода в форме массовых действий и поэтому трансформируются в состояние общественной апатии. Однако при первой же возможности назревают ситуации социального взрыва.

Существуют и естественные причины образования масс. К таковым можно отнести:

- стихийные бедствия (землетрясения, крупные наводнения, пожары),
- общественный транспорт и транспортные узлы (вокзалы, метро и т. д.),
- массовые зрелища (спортивные матчи, эстрадные концерты и т. п.),

-- политические акции (митинги, демонстрации, политические выборы, забастовки и другие акции протеста),

-- места массовых празднований и отдыха (стадионы, площади и улицы городов, помещения и площадки для крупных дискотек и т.д.) и др. (С.К.Рощин, 1990).

Толпы делятся на активные и пассивные<sup>9</sup>. Одним из видов активной толпы является агрессивная толпа. Это толпа, которая вымещает свою бессознательную агрессию на внешнем объекте. Также различают спасающуюся толпу, паническую, стяжательную (массовый грабеж) и демонстрирующую (демонстрация, протест). Спасающаяся толпа превращается в паническую, если доступ людей к средствам и способам спасения оказывается неопределенным или ограниченным. (С.К.Рощин, 1990).

Типы толпы:

Окказиональная толпа – случайная толпа, собравшаяся, например, посмотреть на какое-либо происшествие.

Конвенциональная толпа – заранее обусловленное каким-либо событием скопление людей (например, концерт, или боксерский матч).

Экспрессивная толпа – толпа, члены которой ритмично выражают одну эмоцию (например, радость, возмущение и т.п., проявляющиеся на митингах, футбольных трибунах и проч.)

Экстатическая толпа – толпа, доводящая себя до экстаза выполнением каких-либо действий (например, шаманские пляски и проч.)

Подвиды толпы:

--агрессивная (доминанта – агрессия),

--паническая (доминанта – паника),

--стяжательная (доминанта – жадность),

--повстанческая. (А.П.Назаретян, 2003).

Поведение индивида в толпе характеризуется следующими категориями:

-- Снижение самоконтроля. (У человека усиливается зависимость от толпы, и снижаются функции самоконтроля.)

-- Деиндивидуализация поведения. (Попадая в толпу, человек легко утрачивает свою индивидуальность. Становится «как все».)

--Неспособность удерживать внимание на одном и том же объекте. (Является следствием общего снижения интеллектуального уровня каждого отдельного индивида при попадании в толпу.)

-- Характерные особенности переработки информации. (Информация в толпе подвергается постоянному искажению, распространяясь по коммуникативным контактам внутри толпы, от

---

<sup>9</sup> Социальная психология / Отв. ред. А.Л.Журавлев. М. 2002.

одного индивида другому. Каждый участник толпы бессознательно стремится адаптировать подобную информацию «под себя». Вследствие этого наблюдается искажение информации и резкое отличие ее от первоначальной.)

-- Повышенная внушаемость. (Человек в толпе способен поверить в самую необычную информацию или заведомо невыполнимые обещания, а также следовать абсолютно абсурдным лозунгам).

-- Повышенная физическая, психофизиологическая и психическая активация. (В толпе происходит мобилизация всех ресурсов индивида, поэтому в толпе человек может проявить такие физические и психологические качества, которые становятся ему недоступными вне толпы, например: поднять что-то тяжелое, сломать прочное, быстро бежать, высоко прыгнуть и т. п.)

-- Нетипичность, необычность поведения. (Находясь в толпе человек способен на нетипичные для него формы поведения, порой заметно отличающиеся от того его психоэмоционального состояния, когда он находится наедине с собой, или вне толпы.)

Следует обратить внимание на такую особенность, как управление толпой (массами). Можно предположить, что если существует какая-либо толпа (масса), то рано или поздно найдется кто-то, кто захочет такую массу подчинить для реализации собственных интересов.

А.П.Назаретян (2003) обращает внимание, что толпа имеет ядро, и более разрозненно на периферии.

Воздействие на толпу может быть различным.

Если воздействовать на периферию, тогда начнет играть роль такой механизм психики масс как заражение (циркулярная реакция), появляющееся в том, что если кто-то, находясь в толпе, начнет выполнять какие-либо действия, то через время остальные подхватят, и в этом случае толпа переключит свое внимание с недавнего объекта – на новый.

Можно воздействовать на центр толпы (на ядро), например через агентов, внедрившихся в толпу.

Если ситуация начинает выходить из под контроля, рекомендуется жертвовать чем-то малым для того, чтобы спасти целое. Например, если толпа идет устраивать массовые погромы, рекомендуется переключить внимание толпы на какой-либо попавшийся на пути крупный и пустой супермаркет, начав громить который толпа успокоится, переключившись на удовлетворение такого архаичного инстинкта в психике индивида как жажда обогащения.

Толпа подчиняется ритму.

Э. Канетти (1997) выделял четыре черты массы:

1. Масса хочет постоянно расти.

2. Внутри массы господствует равенство.

3. Масса любит плотность.

4. Массе нужно направление.

Э. Канетти (1997) обращал внимание на такую характеристику массы, как разрядка.

Под разрядкой он понимал такое состояние, когда индивиды, находящиеся в массе, отбрасывают все различия, отделяющие их друг от друга в обычной жизни, и становятся все как один. С равными условиями и правами. В обычной жизни, вне массы, люди отличаются друг от друга по должностным, социальным, имущественным и прочим различиям. Жизнь человека основана на чувстве дистанции: дом, которым он владеет и в котором запирается, должность, которую он занимает, положение, к которому он стремится, все служит тому, чтобы укрепить и увеличить расстояние между ним и другим. Освободиться от этого сознания дистанции можно только в массе. Разрядка позволяет отбросить все различия и почувствовать себя равными. В тесноте между людьми каждый ощущает другого как самого себя и испытывает от этого облегчение. Ради этого счастливого мгновения, по мнению Канетти (1997), люди соединяются в массу.

Способом противодействия толпе является исключение анонимности. В толпе любой индивид безличностен. Поэтому если вычертить его индивидуальность (например, проверкой паспортов или фотографированием на камеру), то в этом случае толпа распадется. (А.П.Назаретян, 2003).

Для создания массы необходим повод. В этом случае будет соблюдено главное условие -- накал социального беспокойства. Вожди массы и провокаторы, сознательно создавая у массы бессознательное чувство вины и страх, формируют невротические установки, снятие которых возможно только при выполнении условий, выдвигаемых вождем массы (манипулятором). Невроз в толпе передается посредством нарастания коллективного возбуждения. Далее происходит какое-либо волнующее массу событие. Это событие приковывает внимание толпы. Тем самым вызывая у толпы интерес. Удовлетворение интереса вследствие поглощенности событием склоняет толпу к утрате самоконтроля. А значит приводит к подчинению. Толчея порождает коллективное возбуждение. Коллективное возбуждение способствует тому, что индивиды становятся менее устойчивы к воздействиям на их психику манипуляторов, и в своих поступках руководствуются эмоциями и сиюминутными желаниями (т.е. правое, животное, полушарие преобладает над левым, логическим). Повышенное эмоциональное возбуждение отдельных индивидов по цепочке захватывает толпу в целом. В результате нарастает коллективное возбуждение. У отдельных индивидов коллективное возбуждение подавляет индивидуальные поведенческие механизмы и служит образованию новых, ранее не свойственных форм поведения, что говорит о снижении роли

цензуры психики и устранении критичности в отношении принимаемой информации, и в целом повышает подверженность массы к внушению.

Любое внушение в толпе заразительно. Толпа всегда находится в состоянии выжидательного внимания, которое облегчает внушение. Внушение передается вследствие заразительности другим участникам толпы. У всех, кто находится под влиянием внушения, идея, овладевшая умом, стремится выразиться в действии. Блуждая на границе бессознательного толпа чрезвычайно легковерна. Невероятное для ее не существует; этим объясняется та легкость, с которой создаются и распространяются легенды и самые неправдоподобные рассказы. (Г.Лебон, 1996).

Агрессию толпы можно использовать в направлении социальных изменений, что приводит к возникновению нового политического строя. Эти убеждения напоминают религиозное чувство: обожание предполагаемого верховного существа, боязнь приписываемой ему магической силы, слепое подчинение его велениям, невозможность оспаривать его догматы, желание распространять их, стремление смотреть как на врагов на всех тех, кто не признает их. Относится ли это чувство к Богу, к деревянному идолу, или к политической идее, — с момента, как в нем обнаруживаются вышеуказанные черты, оно уже имеет религиозную сущность. Сверхъестественное и чудесное встречаются в нем в одинаковой степени. Толпа бессознательно награждает таинственной силой вождя, возбуждающего в данный момент ее фанатизм. (Г.Лебон, 1996).

Лебон (1996) отмечал, что толпа обладает незаурядным воображением. Истинным источником мотивации толпы являются чувства. Поэтому рациональная аргументация на толпу не действует; т. к. рассуждения толпы основываются на свободных ассоциациях, лидер толпы должен мыслить исключительно образами, и помимо применения трех методов воздействия – убеждения, повторения и внушения, использовать внутреннюю убежденность в собственной правоте.

Для поведения индивида в массе характерно:

--сознательная личность утеряна;

--воля отсутствуют;

--чувства и мысли ориентированы в направлении, указанным вождем.

Законы толпы:

--толпа спонтанна и живет только настоящим;

--толпа непостоянна, безответственна, и легко подвергается различного рода внушениям;

--толпа руководствуется инстинктами и сиюминутными желаниями, и действует на основании единого порыва, направляющего ее.

--толпа легко поддается манипуляциям.

--в толпе может происходить накопление только глупости, а не ума.

--толпа руководствуется только бессознательным.

--в толпе человек живет по принципу несдерживаемого желания -- будучи уверен в своей безнаказанности. Эта безнаказанность порождает новую безнаказанность.

В.Райх (2004) проводил параллель между развитием авторитаризма в обществе – и авторитаризма в семье, доказывая, что именно семья формирует в последующем послушных членов общества, которые психологически готовы к восприятию вождя, потому что до этого точно также идентифицировались с отцом, а отец теперь идентифицируется с вождем.

В результате морального сдерживания естественной сексуальности, у ребенка развивается пугливость, робость, страх перед авторитетом, покорность, «доброта» и «послушание». Такое сдерживание парализует развития протеста в ребенке, а значит превращает ребенка в будущего послушного члена любого тоталитарного общества. «...задача морали,-- писал В.Райх<sup>10</sup>,-- заключается в формировании покорных личностей, которые, несмотря на нищету и унижение, должны соответствовать требованиям авторитарного строя. Таким образом, семья представляет собой авторитарное государство в миниатюре, в котором ребенок должен научиться приспосабливаться к социальным условиям». В лице отца авторитарное государство имеет своего представителя в каждой семье, и поэтому семья превращается в важнейший инструмент его власти. Авторитарное положение отца отражает его политическую роль и раскрывает связь семьи с авторитарным государством. Отец занимает в семье такое же положение, какое занимает по отношению к нему начальник. В своих детях, особенно в сыновьях, он воспроизводит свое раболепное отношение к авторитету. Это приводит к подавлению женской и детской сексуальности. Если под влиянием среды у женщин развивается покорность, усиленная вытесненной сексуальной непокорностью, то у сыновей, наряду с раболепным отношением к авторитету, формируется глубокая идентификация с отцом, которая служит основой эмоциональной идентификации с любой формой авторитета. (В.Райх, 2004).

Точку зрения В.Райха разделяет С.Московичи (1996), отмечая, что источником и прототипом любого авторитета является отец. Любой человек в какой-то момент пассивно подчиняется решениям своих начальников или вышестоящих лиц. Он без размышления принимает мнения друзей, соседей или своей партии. Он принимает установки, манеру говорить и вкусы своего окружения. Он становится способным на крайние формы насилия или паники, энтузиазма или жестокости. Он совершает действия, которые осуждает его совесть и которые противоречат его интересам. В этих условиях все происходит так, как если бы человек совершенно переменился и стал другим.

Когда люди попадают в массу, то начинают демонстрировать свои худшие качества. В этом случае они образуют толпу. В толпе люди преображаются, приобретают общую сущность, которая

---

<sup>10</sup> Райх В. Психология масс и фашизм. М. 2004

подавляет их собственную. Вместо личной воли, такие индивиды проявляют волю коллективную. Следствием погружения в толпу является обезличивание умов, паралич инициативы, порабощение индивидуальной души. Массы живут под влиянием сильных эмоций и аффективных порывов. У индивида, находящегося в массе изменяется личность. Внушение или влияние - это в коллективном плане то, что в индивидуальном плане является неврозом. Наблюдается утрата связи с реальностью и потеря веры в себя. Человек с готовностью подчиняется авторитету группы или вождя, и становится податливым к приказам. Невроз подтачивает сознательный слой личности до такой степени, что его слова и действия становятся не более, чем живым повторением травмирующих воспоминаний его детства. Люди впадают в состояние внушаемости, сходное с гипнотическим. И пока они пребывают в этом состоянии, они верят всему, что им скажут, и сделают все, что им прикажут. Они будут подчиняться каждому призыву, каким бы бессмысленным он ни был. При нахождении в толпе реакции людей обостряются. (С.Московичи, 1996).

Находясь в толпе, людьми начинает руководить воображение. Они возбуждены эмоциями, обладают предрасположенностью верить тому, что им говорят, они идентифицируют себя с персоной, которая избавляет их от одиночества, и поклоняются ей. Единственный язык, который они понимают, это язык обращенный к чувству. Человек-индивид и человек-масса - это две разные вещи. Разница между ними проста: индивида убеждают, а массе внушают. Желая влиять на людей необходимо обращаться к самым древним слоям их психики. Если массы сформировались, замечает Московичи (1996), необходимо выявить среди них вожака, и управлять массами, взывая к их страстям, верованиям и фантазии.

В теме массового поведения рассмотрим такое проявление массового поведения, как массовая паника.

А.П.Назаретян (1999) приводит четыре комплекса факторов превращения организованной группы в паническую толпу.

1. Социальные факторы - общая напряженность в обществе, вызванная происшедшими или ожидаемыми природными, экономическими, политическими бедствиями (землетрясение, наводнение, государственный переворот, и т. д.)

2. Физиологические факторы -- усталость, голод, алкогольное и наркотическое опьянение и т.п. снижают контроль сознанием индивида действительности, а значит при массовом скоплении людей могут нести в себе тяжелые последствия для попавших в панику людей.

3. Общепсихологические факторы - неожиданность, удивление, испуг, и т.п., вызванные недостатком информации о возможных опасностях и способах спасения.

4. Социально-психологические и идеологические факторы -- отсутствие общей цели, пользующихся доверием лидеров, низкий уровень групповой сплоченности.



Рассмотрим механизмы развития паники.

Шокирующий стимул вызывает испуг сначала у одного или нескольких человек. В толпе минимальный порог возбудимости обычно имеют женщины или дети. Их испуг проявляется криками, выражением лиц и суетливыми телодвижениями. Такие люди становятся источником, от которого страх передается остальным. Происходит взаимная индукция и нагнетание эмоционального напряжения через механизм циркулярной реакции. Далее, если не приняты меры, люди теряют самоконтроль и начинается паника.

Присутствие в толпе женщин и детей плохо еще и потому, что звук высокой частоты - женские или детские крики - в стрессовой ситуации оказывает разрушительное влияние на психику. Сразу после шокирующего стимула обычно наступает т. н. психологический момент. Люди оказываются во взвешенном состоянии и готовы следовать первой реакции.

Три правила безопасности в толпе: (А.П.Назаретян, 1999).

1. Держись от толпы подальше.
2. Проникая в толпу, думай, как будешь из нее выбираться.
3. Оказавшись в толпе случайно, не подавайся эмоциям.

## Тема 5: Основы манипулирования психикой индивида и масс.

*«...каждая мать манипулирует своим младенцем, если она хочет, чтобы он жил... А учитель в школе манипулирует вами, заставляя учиться читать и писать. Фактически, жизнь представляет собой одну большую манипуляцию,-- она состоит из нее целиком».*

*Милтон Эриксон*

### *1. Психика.*

#### *1.1. Структура психики и мозга:*

- сознание, бессознательное, цензура психики – Я, Оно, Сверх-Я.
- теория полушарий (основные характеристики и особенности функционирования)

#### *1.2. Подсознание (личное и коллективное):*

- характерные черты и способы формирования каждого.

#### *1.3. Особенности и механизмы восприятия мозгом (психикой) информации из внешнего (окружающего) мира.*

- репрезентативные и сигнальные системы (кратко характеристики).
- цензура психики (барьер критичности) (механизм функционирования)
- доминанта, установки, паттерны поведения, архетипы коллективного и личного бессознательного, полу-установки, полу-доминанты, проч.



-- вытеснение (как формирование личного бессознательного)

#### 1.4. Роль сопротивления.

-- эффект вытеснения инфо в подсознание;

-- после преодоления сопротивления, преодоления себя - открываются новые возможности и мозг лучше запоминает новую информацию.

#### 1.5. Защиты психики.

-- Защитные механизмы психики. Характеристики основных защит (вытеснение, проекция, сублимация и т.п.)

#### 2. Манипулирование индивидом.

##### 2.1. 1-й уровень: Невроз – основной постулат эффективности манипулирования.

-- провокация невроза – основная модель манипулирования.

##### 2.2. 2-й уровень: Три основных блока направленности атак при манипулировании:

-- Страх-Невроз

-- Секс-Любовь

-- Деньги-Власть

#### 3. Манипулирование массами.

##### 3.1. Масса и толпа. Определение. Признаки формируемости.

##### 3.2. Основные характеристики толпы.

##### 3.3. Основные эффекты массообразования.

##### 3.4. Варианты агрессивного поведения толпы по Ольшанскому.

##### 3.5. Типы толпы по Назаретяну и Ольшанскому.

##### 3.6. Главные механизмы управления толпой.

##### 3.7. На чем строится воздействие в толпе (массе).

##### 3.8. Приемы управления толпой.

##### 3.9. Качества вождя (лидера массы).

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. Основное отличие работы двух полушарий — анализ и переработка информации, поступающей из внешнего (окружающего) мира. Левое полушарие работает дискретно (прерывисто) и поэтапно (последовательно), это логическо-абстрактные способности человека. Правое полушарие действует

непрерывно, одновременно сватывая информацию из внешнего мира в целостном аспекте восприятия. Любое манипулятивное воздействие осуществляется на правое полушарие мозга, чтобы на время отключив разум (левое, логическое, полушарие), тем самым активировать чувства.

Психика человека состоит из трех структурных единиц: 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 не сразу воздействует на мозг (психику), а сначала 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 попадает в сознание, или вытесняется в бессознательное). 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, оказывает влияние на мозг (психику), независимо от того, была ли такая информация осознанной, т.е. прошла в сознание, или была незамечена сознанием, и присутствовало в бессознательном. Повторим: вся информация из внешнего мира всегда откладывается в подсознании. Из подсознания информация всегда – сознательно или бессознательно – влияет на сознание, т.е. влияет на психику человека.

На наш взгляд понимание данных механизмов весьма важно, т.к., например, суть психопрограммирования, психокодирования, гипноза наяву, классического гипноза и проч., состоит в том, что информация, минуя цензуру психики попадает сразу в подсознание, а уже оттуда начинает оказывать на мозг человека свое скрытое воздействие, таким образом управляя возникновением у такого человека мыслей, и как производное мыслей – желаний и поступков.

Информация задействуется мозгом посредством репрезентативных и сигнальных систем. Сигнальных системы 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.

После попадания информации с внешнего, окружающего, мира в спектр действия мозга индивида, такая информация вступает в коррелят (смешивается) с уже имеющейся у человека информацией, полученной в процессе жизненного опыта, образования, воспитания и т.п., в результате чего вновь поступившая информация или обогащается ранее существующей (тем самым на данном этапе может происходить деформирование ранее существовавших полу-доминант, полу-установок, полу-паттернов поведения), или же, не находя схожести кодов-сигналов

от афферентных связей (связей между нейронами мозга) – такая информация вытесняется в подсознание (бессознательное психики). При этом заметим, что вновь поступающая информация, 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), формируя в последствие психологическую установку в подсознании и паттерн поведения в бессознательном. Весь процесс будет выглядеть следующим образом: внешний мир воздействует информацией на кору головного мозга и рождает вследствие этого доминанту, переходящую в установку и паттерн поведения; таким образом, информация, полученная из внешнего мира, закрепившись в подсознании в виде установки, начинает оказывать влияние на возникновение у человека тех или иных мыслей, и как следствия – управлять поведением человека.

Формирование установок и паттернов поведения также оказывается возможным не только благодаря предварительному возбуждению в коре головного мозга (активная доминанта), но и благодаря предварительному торможению в коре головного мозга (пассивная доминанта, когда блокируются все другие участки мозга, кроме задействованных в процессе связи между гипнотизером и гипнотиком, который слышит только голос гипнотизера), а также вследствие усиления ранее уже имеющихся полу-установок и полу-паттернов.

Уточняя вышесказанное, мы должны говорить о том, что в подсознании, ко времени попадания туда новой информации, могут уже иметься определенные, ранее сформированные паттерны поведения (устойчивые механизмы, направляющие в последующем поведение индивида). В этом случае, такие паттерны поведения будут отвечать за совершение индивидом поступков, тогда как установки (образующиеся вследствие предварительного образования доминант) будут участвовать в появлении у индивида мыслей. Таким образом установки могут переходить в паттерны (усиливая последние), а могут действовать самостоятельно, влияя на поведение индивида. Кроме того, в психике человека, помимо того что постоянно формируются новые паттерны поведения и усиливаются ранее существующие, происходит постоянное формирование новых архетипов (в личном бессознательном). Обратим внимание: по нашему мнению, архетипы присутствуют не только в коллективном, но и в личном бессознательном. В этом случае архетипы состоят из остатков информации, которая когда-либо попала в психику человека, но не была вытеснена в сознание или в глубины памяти, а осталась в личном бессознательном, сформировав полу-доминанты, полу-установки, и полу-паттерны; 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, схожими импульсами от афферентных связей - 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.

Таким образом, новая информация, поступающая в мозг и в психику в результате отражения (важной функции сознания), может как сразу переходить в паттерны поведения, формируя их и усиливая ранее существующие, так и может предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном подкрепленном схожей информацией (со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Ранее у подобной информации не хватило силы для формирования отдельного архетипа (поэтому был сформирован полу-архетип). Теперь же, вследствие повторения сигнала, старый сигнал усиливается (в результате дополнения новой информацией старой), а значит и образуется (формируется) новый архетип бессознательного (архетип личного бессознательного).

Подсознание психики индивида состоит из двух слоев: личного бессознательного и коллективного бессознательного. Личное бессознательное формируется в процессе жизни человека. Личное бессознательное в этом случае представляет собой память, ячейку, куда складывается все что проходило в спектре внимания репрезентативных и сигнальных систем человека (начиная с момента рождения и по сей день). Коллективное бессознательное – это опыт предков, опыт предшествующих поколений, т.е. все, чтобы было накоплено прошлыми поколениями, хранится в глубинах памяти человека, в его бессознательном.

Итак, на пути информации из внешнего мира и мозгом находится цензура психики (барьер критичности). В результате действия цензуры – часть инфо (10%) проходит в сознание (осознается индивидом), а 90% - вытесняется в подсознание. Основа неврозов и проч. симптоматики – вытеснение. Т.е. информация, которая не прошла в сознание, откладывается в подсознании, и оттуда начинает оказывать влияние на психику. Фрейд (2003) видел развитие симптоматики невроза в том, что какой-либо процесс не прошел нормальным образом, начавшись -- не закончился, т.е. что-то индивидом не осознано (потому что не прошло в сознание, цензура психики не пропустила), отложилось в подсознании, и как червь оттуда начинает подтачивать здоровье индивида, провоцируя (вызывая) какую-либо симптоматику психических или нервных расстройств. Поэтому основной метод психоанализа – катарсис, очищение (т.е. Фрейд открыл, что вспоминания что-то, что является особенно болезненным для психики, человек тем самым избавляется от данной болезненности, потому что причина невроза осознается индивидом, и после перевода в сознание – исчезает; это основной метод психоанализа – воспоминание). При этом психика противиться таким воспоминаниям. Поэтому включается т.н. сопротивление. Сопротивление также включается на пути новой информации. Поэтому именно преодоление сопротивления является, на наш взгляд, возможностью перехода психики на новый, иной, уровень

развития. Применимо в теории манипулирования следует заметить, что если нам удастся сломить сопротивление человека (сопротивление его психики, сопротивление, при этом, один из механизмов защит, барьер на пути любой новой для человека информации), то мы этого человека подчиняем своей воле.

Представления о психологических защитах впервые было представлено в психоанализе.

По З.Фрейду психологическая защита – это средство разрешения конфликта между сознанием и бессознательным. Такие защитные механизмы врожденны, запускаются в экстремальных ситуациях и выполняют функцию «снятия» внутреннего конфликта. Дочь З.Фрейда, Анна Фрейд, внесла коррективы в концепцию отца. В ее интерпретации психологическая защита является не врожденным, а приобретаемым в процессе индивидуального развития структурным компонентом психики. (В.С. Лобзин, М.М. Решетников, 1986).

В основе защитной деятельности, целью которой является снижение тревоги (психического дискомфорта) или повышение самооценки, лежит защита «Я» посредством искажения процесса отбора и преобразования информации. Благодаря этому сохраняется соответствие между имеющимися у больного представлениями об окружающем мире, себе и поступающей информацией. (Б.Д. Карвасарский, 2000).

Человек — существо глубоко социальное, и желание жить в мире с окружающим миром характерно для психической нормы. Кроме того человек испытывает потребность жить в мире и согласии с самим собой. Именно этой цели служит нейропсихологический феномен психологической защиты. (В.С. Лобзин, М.М. Решетников, 1986).

По Б.Д. Карвасарскому (2000) психическая защита понимается как система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений — когнитивных, эмоциональных, поведенческих — с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я-концепцию больного. Такие негативные чувства, как тревога, страх, гнев, стыд и др., сама болезнь как эмоциональный стресс, вызывают в личности адаптивные процессы переоценки значения ситуации и представлений о себе в целях ослабления психического дискомфорта и сохранения соответствующего уровня самооценки. Этот процесс происходит в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью различных механизмов психологических защит, одни из которых действуют на уровне восприятия (например, вытеснение), другие — на уровне искажения информации (например, рационализация). Устойчивость, частое использование, тесная связь с стереотипами мышления, переживаний и поведения делают такие защитные механизмы патологическими. Общей чертой их является отказ личности от деятельности, предназначенной для продуктивного разрешения ситуации или проблемы, вызывавших мучительные для индивида переживания.

Одной из форм психологической защиты, реализуемой на поведенческом уровне, являются феномены «избегания» (некоторых тем, имеющих эмоционально-личностное значение; ситуаций, книг, фильмов и т. п.) и «ухода» (из семьи, профессиональной или возрастной группы). Житейское понятие «избегать трудностей» часто обусловлено не столько стремлением к «легкой жизни», сколько неспособностью к адекватной психологической адаптации к изменяющимся условиям общения, обитания или деятельности. Многие феномены психологической защиты проявляются в рамках высшей формы социальной регуляции — нравственной регуляции, реализуемой либо в виде молчаливого осуждения или одобрения, либо в виде активной защиты. (В.С.Лобзин, М.М.Решетников, 1986).

Кратко рассмотрим защитные механизмы, распространенные в психике человека. Это следующие защиты: вытеснение, проекция, идентификация, интроекция, реактивное образование, самоограничение, рационализация, аннулирование, расщепление, отрицание, смещение, изоляция, сублимация, регрессия и сопротивление.

Вытеснение.

Вытеснение — активное недопущение в сферу сознания или устранение из нее болезненных, противоречивых чувств и воспоминаний, неприемлемых желаний и мыслей. Человек легко может забывать некоторые вещи, особенно то, что снижает чувство собственной ценности как личности. Чаще этот механизм проявляется у людей с истерическими чертами характера и у детей. (Б.Д.Карвасарский, 2000).

Вытеснение является процессом исключения из сферы сознания мыслей, чувств, желаний и влечений, причиняющих боль, стыд или чувство вины. Действием этого механизма можно объяснить многие случаи забывания человеком выполнения каких-то обязанностей, которые, как оказывается при более близком рассмотрении, для него неприятны. Часто подавляются воспоминания о неприятных происшествиях. Если какой-либо отрезок жизненного пути человека заполнен особенно тяжелыми переживаниями, амнезия может охватить такие отрезки прошлой жизни человека.

Проекция.

При проекции — человек свои собственные нежелательные черты приписывает другим, и таким путем защищает себя от осознания этих черт в себе. Механизм проекции позволяет оправдывать собственные поступки. Например, несправедливая критика и жестокость по отношению к другим. В этом случае такой человек бессознательно приписывает окружающим жестокость и нечестность, а раз окружающие такие, то в его представлении становится оправданным и его подобное отношение к ним. По типу — они этого заслуживают.

Идентификация.

Идентификация определяется как отождествление себя с кем-нибудь другим. В процессе идентификации один человек бессознательно уподобляется другому (объекту идентификации). В качестве объектов идентификации могут выступать как люди, так и группы. Идентификация приводит к подражанию действиям и переживаниям другого человека.

Интроекция.

Интроецироваться могут черты и мотивы лиц, к которым определенный человек формирует различные установки. Нередко интроецируется тот объект, который утрачен: эта утрата заменяется интроекцией объекта в свое Я. Профессор З.Фрейд приводил пример, когда ребенок, чувствовавший себя несчастным вследствие потери котенка, объяснил что он теперь сам котенок.

Реактивное образование.

В случае данной защитной реакции человек бессознательно переводит трансформацию одного психического состояния в другую (например, ненависть — в любовь, и наоборот) На наш взгляд подобный факт имеет весьма важное значение в оценке личности того или иного человека, ибо свидетельствует о том, что неважны реальные действия человека, потому как они могут являться лишь следствием завуалированного искажения его истинных желаний. Например, чрезмерный гнев в иных случаях есть лишь бессознательная попытка завуалировать интерес и добродушие, а показная ненависть — является следствием любви, которая испугала человека, бессознательно решившего скрыть ее за попыткой открытого выплескивания негатива.

Самоограничение как механизм адаптации.

Суть механизма самоограничения в следующем: когда человек понимает, что его достижения менее значительны по сравнению с достижениями других людей, работающих в той же области, тогда его самоуважение падает. В такой ситуации многие просто прекращают деятельность. Это своеобразный уход, отступление перед трудностями. Анна Фрейд назвала данный механизм «ограничением Я». Она обратила внимание, что такой процесс свойственен психической жизни на всем протяжении развития личности.

Рационализация.

Рационализация как защитный процесс заключается в том, что человек бессознательно изобретает логичные суждения и умозаключения для объяснения своих неудач. Подобное необходимо для сохранения собственного положительного представления о себе.

Механизм рационализации проявляется в псевдообъяснении большим собственными неприемлемых желаний, убеждений и поступков, интерпретации по-своему различных личностных черт (агрессивности как активности, безразличия как независимости, скупости как бережливости и т. д.) с целью самооправдания, так как осознание истинного их содержания может привести к



снижению чувства собственной ценности, повышению тревоги и другим отрицательным переживаниям. (Б.Д.Карвасарский, 2000).

#### Аннулирование.

Аннулирование — психический механизм, который предназначен для уничтожения неприемлемых для человека мыслей или действий. Когда человек просит прощения и принимает наказание, то тем самым неприемлемое деяние для него аннулируется, и он может дальше жить спокойно.

#### Расщепление.

В случае расщепления человек разделяет свою жизнь на императивы «хорошо» и «плохо», бессознательно убирая все неопределенное, что может в последствие затруднить анализ им проблемы (критической ситуации, вызывающей дискомфорт психики в результате развития, например, тревоги). Расщепление является неким искажением реальности, как, собственно, и другие механизмы защиты, посредством действия которых человек стремится уйти от реальности, подменяя истинный мир — ложным.

#### Отрицание.

В случае действия данной защитной реакции психики, при возникновении в зоне восприятия человека какой-либо негативной для него информации, он бессознательно отрицает существование ее. Наличие факта отрицания каких-либо событий и т.п., позволяет узнать о истинных намерениях и причинах беспокойства данного человека, так как зачастую он бессознательно отрицает не то чего нет в действительности, а нечто важное для него, но что по ряду одному ему известных причин такому человеку неприемлемо. Т.е. человек отрицает то, что старается в первую очередь скрыть.

#### Смещение.

Подобная защитная функция выражается в бессознательном стремлении человека переключить внимание с объекта действительного интереса на другой, посторонний, объект.

Механизм смещения проявляется в том, что реальный объект, на который могли быть направлены негативные чувства, заменяется более безопасным (например, сдерживаемая агрессия больного в отношении авторитетного лица перемещается на других, зависимых от него людей). (Б.Д.Карвасарский, 2000).

#### Изоляция.

В данном случае происходит бессознательное абстрагирование от какой-либо проблемы, излишнее погружение в которую способно привести к развитию симптоматики невроза (например, увеличить тревожность, беспокойство, чувство вины и проч.) Также, если при выполнении какой-либо работы (деятельности) излишне погружаться в характер такой деятельности, то подобное может привести к сбою в осуществлении этой деятельности. (Если боксер будет все время думать о



том, что удары противника способны вызвать болевые ощущения и различного рода травмы, а то и привести к смерти в результате сильного удара — то подобный боксер изначально проиграет вследствие невозможности вести поединок из-за страха и проч.)

#### Сублимация.

Сублимация это бессознательное переключение отрицательной психической энергии на занятия социально-полезным трудом. Сублимация выражается в том, что человек, испытывающий какой-либо невротический конфликт, находит замещение внутренней тревожности переключением на другое занятие (творчество, рубка дров, уборка квартиры и проч.)

#### Регрессия.

Такая защитная реакция психики как регрессия проявляется в том, что человек, во избежание невротического конфликта, бессознательно как бы возвращается в тот период прошлого, когда у него все было хорошо.

По Б.Д.Карвасарскому (2000), при защитном механизме регрессии происходит возвращение к более ранним, инфантильным личностным реакциям, проявляющимся в демонстрации беспомощности, зависимости, детскости поведения с целью уменьшения тревоги и ухода от требований реальной действительности. С помощью механизма фантазирования (в функции манипуляции) больной, приукрашивая себя и свою жизнь, повышает чувство собственной ценности и контроль над окружением. Известен также защитный механизм ухода в болезнь, при формировании которого больной отказывается от ответственности и самостоятельного решения проблем, оправдывает болезнью свою несостоятельность, ищет опеки и признания, играя роль больного.

#### Сопrotивление.

Сопrotивление препятствует поступлению нежелательной для сознания информации в сознание, вытесняясь в бессознательное.

#### Манипулирование – бессознательное навязывание воли другому человеку.

При манипулировании человек (объект манипуляций) выполняет какие-то поступки, у него возникают мысли и проч., но при этом он как бы не подозревает что инициатором его мыслей и поступков является другой человек. В этом плане манипуляция имеет схожесть с такими феноменами воздействия на психику человека, как: психопрограммирование, психокодирование, гипноз наяву, и т.п. При этом при манипулятивном воздействии особенно явственно прочерчиваются такие основные направленности воздействия на психику, как провоцирование в психике объекта невроза. Невротические зависимости имеют множество различных вариаций. Не всегда невроз это только тревожность, беспокойство, чувство вины и проч., но и ряд на первый

взгляд не имеющие отношение к неврозу процессы функционирования человека в социуме, например, любовь, стремление к обогащению, построение карьеры и т.п. Все перечисленные категории бытия по своим нозологическим характеристикам имеют явственную схожесть с невротическими зависимостями. Именно поэтому данное обстоятельство позволяет объединить любые формы манипулятивного воздействия в одну: невроз. Другими словами, любое манипулятивное воздействие осуществляется путем провокации невроза в психике объекта.

При этом следует заметить, что в контексте манипулирования речь о неврозе идет как о форме некоего пограничного состояния; т.е. в нашем случае, в случае манипуляций, невроз – это еще не болезнь, но и уже не норма. При пограничных состояниях психика индивида существует как бы на грани между нормой и патологией. Именно на данную особенность обратили внимание специалисты по манипулированию психикой человека, поэтому вызывая какими-либо действиями (словами, жестами, поступками, проч.) в психике объекта временный дискомфорт, они как бы погружают выбранный ими объект манипуляций в состояние предпатологии, т.е. уже обозначенное нами пограничное состояние психики, вызывая состояние невроза, проявляющегося в различных формах невротических зависимостей: чувство вины, беспокойство, тревожность, моральный мазохизм, как высшая форма невроза – страх, и т.п. особенности девиантного поведения. При этом ясно дается понять, что снять любую из вышеперечисленных невротических зависимостей можно только одним эффективным способом: подчинением, т.е. добровольно-принудительным выполнением воли манипулятора. Таким образом, выполняя волю манипулятора, объект манипуляций освобождается от невротической зависимости, и его психика вновь приближается к категории нормы, а значит отступает тревожность, беспокойство, чувство вины и иная нежелательная для психики относительно здорового человека симптоматика. Это как бы общая модель манипулирования. Т.е. манипулирование -- это провокация невроза. Если же разделить вышепредложенную модель на небольшие, как бы основополагающие отдельные части, то в этом случае следует вести речь о дополнительной модели манипулирования, как бы втором уровне манипуляций. Первый уровень – это провоцирование в психике человека невроза, после чего такой человек становится объектом манипуляций, а значит уже как бы себе не принадлежит, выполняя волю манипулятора. А второй уровень – это воздействие на психику человека, объединенное нами в трех практически равнозначных блока:

1. Страх-Невроз
2. Секс-Любовь
3. Деньги-Власть

Разберем данные пункты подробнее.

Прежде всего отметим, что все три блока взаимосвязаны и равнозначны. Это значит, что в зависимости от условий осуществления манипулятивного воздействия, на индивида может оказать влияние с целью подчинения его психики любое из перечисленного в трех блоках (по принципу, не одно так другое). Причем во внимание можно не воспринимать более никакие условия, как то: степень развитости интеллекта, возраст, пол, уровень образования и воспитания, психическое здоровье и проч. Если перед нами совершеннолетний индивид с относительно здоровой психикой, на него может оказано воздействие составляющими любого из блоков. В случае иных условий – все равно из трех блоков найдется один, с помощью которого таким человеком можно управлять (на ребенка – страх, на психически больного – страх, на чиновника – деньги или дальнейшее продвижение по службе, и т.п.). Однако большинство населения, на кого оказывается манипулятивное психологическое воздействие все-таки относительно психически здоровы и находятся в молодом, среднем, или пожилом возрасте, т.е. находятся в состоянии, внешне пригодном для осуществления манипуляций. При этом следует также заметить, что манипуляции осуществляются с какой-либо корыстной целью, т.е. направлены как правило против тех, у кого «есть что взять». Причем, что-то «забрать» могут как у крестьянина (например, надел земли под какое-нибудь государственное или частное строительство), так и у президента (например, власть, вспомним политическую историю).

### 1. Страх-Невроз

Страх – является высшей формой проявления невроза. Под страхом мы понимаем страх смерти, т.е. угрозу для жизни, в результате которой может наступить смерть или увечье. Подобная форма манипулятивного воздействия является одной из самых эффективных, т.к. направлена против инстинкта выживания. При этом угроза смерти или увечья может касаться как конкретно лица, на которого направлено манипулятивное воздействие, так и близких, родственников и т.д., т.е. лиц из ближайшего окружения лица или просто на посторонних людей, если от данного лица зависит их жизнь.

Невроз объединяет в себя в данном случае какую-либо (одну или несколько) форму невротической зависимости, т.е. проявления симптоматики невроза. Например, чувство вины, тревожность, беспокойство, сомнения, неуверенность, неврастения, навязчивые состояния (например, обсессивно-фобический или обсессивно-компульсивный неврозы), истерия, психосоматические расстройства и проч.

### 2. Секс-Любовь

К данной категории относят все, что связано с проявлением либидо (полового желания) или любви. Что такое сексуальное желание в общих чертах большинству понятно. Поэтому несколько подробнее остановимся на том, что попадает в наш манипулятивный аспект под любовь. И уже

тогда, под понятие любовь в данном случае подпадает все что, что выражается проявлением чувств одного человека к другому. Т.е. это и любовь между мужчиной и женщиной, и любовь между детьми и родителями, любовь между родственниками, это, собственно, может быть не только любовь, но и привязанность и проч.; то есть в данном случае необходимо трактовать намного шире чем это представляется возможным на первый взгляд. Причем, как уже понятно, секс может исключать любовь а может и не исключать, и уж точно не является обязательным и вполне может, при осуществлении манипулятивного воздействия, существовать одно без другого (например, атака манипуляторов направлена на любимую игрушку взрослого ребенка с целью подчинения его: на машину, например; машина угоняется и возвращается после выполнения условий манипуляторов; или, скажем, киднеппинг; и т.п.)

### 3. Деньги-Власть.

Данная категория объединяет все, что связано личным материальным и нематериальным обогащением. К материальному относят деньги и богатство: золото, машины, квартиры и проч., к нематериальным – то, что не осязается как богатство, но или дает возможность заработать капитал или нажить богатство (карьера, например), или само по себе приносит богатство (власть, например).

Категория Деньги-Власть – наиболее серьезная категория. Манипулятивная атака в данном случае направлена против тех объектов манипуляций, которые по каким-то причинам смогли удержать себя в рамках, чтобы не поддаваться на запугивание (страх, первый блок) или провокацию сексом или любовью (второй блок). Другими словами, практически любого человека можно купить. Вопрос в том, что помощь может быть предложена не конкретно в какой-то валюте, а, например, в качестве услуги, помощи или содействии в каком-либо мероприятии, и проч. и проч. и проч. Причем важно также от кого будет принята подобная «помощь», как она будет оформлена, и т.д. и т.п.

Иной раз можно действовать через «третьи руки» в решении какого-то вопроса, нужного в первую очередь самому манипулируемому, и т.д. Т.е. всегда дело можно обставить так, что человек «пойдет на контакт». А если совсем «неподкупные», воздействуют предыдущими двумя способами-блоками (сексом или страхом). А если человек абсолютно неподкупен, ничего не боится и никого не любит, всегда есть кто-то, кого он уважает, кто такому человеку как-то по особенному дорог, и т.д. и т.п. И тогда оказывается воздействие уже на этого человека. Главное помнить правило: у каждого человека есть какой-то пунктик, воздействуя на который можно добиться осуществления манипулятивного воздействия. Другой вопрос, как будет осуществляться это воздействие: мягко и ненавязчиво или нагло и уверенно, это уже зависит от предварительного сбора информации об этом человеке: выявлении его связей, привычек, предпочтений, настоящих и прежних знакомств,

нежелательных контактов, компрометирующих данных, способных испортить отношения со значимыми для данного человека лицами, порочащих материалов, способных помешать карьере, очерняющих материалов на близких для объекта лиц, скандальных фактов, способных загубить личную жизнь или карьеру, установление людей, которым по мнению объекта нежелательно знать о нем некоторые данные, и т.д. и т.п. Говоря о страхе также следует помнить, что, по мнению Л.П.Гримак (2004), тесная взаимосвязь страха и высокой внушаемости человека обусловлена общностью физиологических процессов ЦНС. Боящийся человек – это высоковнушаемый, а значит и управляемый.

Еще правила манипуляций:

-- Если хочешь обмануть человека – должен ему что-то предлагать (когда человеку что-то даешь или обещаешь что дашь – это сильный гипнотический ключ)

-- Если человек завоевал какую-то симпатию – это навсегда (что-то пообещай – и уже навсегда завоеешь этого человека).

Манипулирование массами.

Массу образует хаотичное скопление людей в одном месте. Люди, объединенные в массу, в этом случае имеют свободное время и предоставлены сами себе.

Для эффективного управления необходимо массу превратить в толпу (для этого – подчинить общей идее; пример – III-й Рейх или коммунизм).

Механизмы управления массами были детально разработаны в прикладном психоанализе Фрейда и применены в 3-м Рейхе. Согласно основному постулату: Толпа это женщина. Поэтому строить управление толпой необходимо исходя из общения с женщиной.

Основные характеристики толпы:

-- непостоянна;

-- безответственна;

-- легко возбудима;

-- мыслит чувствами, поэтому легко поддается внушению (правое полушарие при гипнозе);

-- т.к. в толпе повышена внушаемость (масса подпадает под магическую власть слов), толпа легко поддается манипуляциям;

--масса не критична и доверчива;

--у толпы чувство любви может резко меняться на ненависть, все чувства максимально выражены, любое подозрение сразу превращается в уверенность что это так, чувства массы всегда просты, поэтому общаться с массой надо как с простыми людьми, детьми или психически больными, т.е. с людьми низкого интеллекта: строго, ясно, конкретно, без логики и доказательств,

простыми фразами-приказами, и сразу формировать образ, который толпа должна запомнить (говорить четко, ясно, конкретно, как при кодировании в гипнозе);

-- толпа спонтанна, живет только настоящим (сиюминутными желаниями) (не выносит отсрочки между желанием и осуществлением желаемого) и действует на основании единого порыва, направляющего ее;

-- в толпе исчезает наносной слой цивилизации (т.е. берут вверх первичные инстинкты, исчезает чувство социальной ответственности);

-- в толпе люди заражаются поступками друг друга (это используют для подчинения, т.е. подчинив себе одного – подчиняться и другие путем индукции – заражения);

-- в толпе выраженное ощущение анонимности (и безнаказанности отдельных членов);

-- в толпе многократно усиливается сила одного участника (толпа чувствует себя всемогущей, у индивида в массе исчезает понятие невозможного);

-- толпа неспособна перерабатывать информацию, не способна к анализу и размышлениям (поэтому управляют массой приказами, приказ – это четкая команда к действию, к выполнению команды);

-- толпа легковерна, не критична, неправдоподобного для нее не существует;

-- повышенная эмоциональность в восприятии всего, что видит и слышит, чувства толпы всегда просты и гиперболичны;

-- толпа не знает сомнений и неуверенности;

-- толпа проявляет нетерпимость, стремится к сиюминутному разрешению конфликта (толпа по своему состоянию напоминает ИСС, т.е. состояние людей в толпе сравнимо в состоянии психики людей в трансе, или в гипнозе);

-- толпа немедленно доходит до крайности, высказанное подозрение сразу же превращается в уверенность, подозрение в чем-то — тут же переходит в дикую ненависть;

-- толпа уважает силу (вождя) и власть, бессознательно требует от вождя насилия над собой – желает подчиняться лидеру-вождю;

-- толпа руководствуется бессознательными инстинктами и потребностями к удовлетворению желаний (потому что мыслит чувствами);

-- многие действия толпы продиктованы ожиданием благодарности от вождя за выполнение его приказа;

Основные эффекты массообразования:

-- подражание (каждый участник толпы бессознательно подражает другому);

-- заражаемость (каждый участник толпы заражается, индуцируется, от другого его настроением и выполнением действий, т.е. когда один человек в толпе начинает что-то делать, остальные бессознательно подхватывают);

-- повышенная внушаемость (сознательная личность отсутствует, воля отсутствует, все чувства и мысли ориентированы в направлении, указанном гипнотизером).

Варианты агрессивного поведения толпы по Д.В.Ольшанскому (2002):

--экспрессивная агрессия -- агрессивное поведение, главная цель -- обозначить свои агрессивные намерения (ритуальные танцы, военные парады, факельные шествия в фашистской Германии);

-- импульсивная агрессия — мгновенно возникающее и быстро проходящее агрессивное поведение, спровоцированное каким-либо фактором;

-- аффективная агрессия — агрессия толпы, которая носит временный характер (состояние аффекта);

-- враждебная агрессия — агрессия с осознанным намерением нанесения вреда другому;

-- инструментальная агрессия — агрессия используется как средств достижения какой-либо цели.

Типы толпы по А.П.Назаретяну (2002) и Д.В.Ольшанскому (2003):

-- окказиональная толпа – случайная толпа, собравшаяся, например, посмотреть на какое-либо происшествие;

-- конвенциональная толпа – заранее обусловленное каким-либо событием скопление людей (например, концерт рок или поп группы, боксерский турнир или футбольный матч); в этом случае люди до определенного момента готовы следовать определенным условиям (конвенциям).

-- экспрессивная толпа – толпа, члены которой ритмично выражают одну эмоцию (например, радость, возмущение и т.п., проявляющиеся на митингах, футбольных трибунах, во время дорожного происшествия, и проч.);

-- экстатическая толпа – толпа, доводящая себя до экстаза выполнением каких-либо действий (например, шаманские пляски и проч.).

-- действующая толпа – политически опасный вид стихийного поведения, который делится на:

а) агрессивную толпу (ярость, агрессия);

б) паническую толпу (паника, ужас);

в) стяжательная толпа (стяжательство, т.е. неорганизованный конфликт за обладание какой-то ценностью);

г) повстанческая толпа (преобладает чувство злости и агрессивный характер стремления к социальной справедливости).

-- собранная толпа (скопление определенного количества людей, проявляющих заинтересованность вокруг какого-то события);

-- несобранная толпа (например, читатели одних и тех же газет или журналов, слушатели одних и тех же радиопередач, зрители одних и тех же телевизионных программ; пример: т.н. целевые аудитории телеканалов: НТВ, ТНТ и проч.; общим механизмом поведения несобранной толпы являются массовые настроения или массовое электоральное поведение).

Главные механизмы управления толпой:

Необходимо помнить, что с толпой надо говорить как с человеком в гипнозе: строго, четко, конкретно, без «разглагольствований» и только директивным тоном. Поэтому при управлении толпой важно использовать:

-- строгость;

-- четкость речи, громкость и уверенность в голосе;

-- директивный тон (императивное внушение);

-- авторитетность;

-- авторитарность;

-- общаться с толпой в вертикальной иерархии (т.е. строго и в приказном порядке);

-- добиться слепого подчинения (искренней, фанатичной веры) вождю;

-- взять на себя роль отца (бессознательно каждый участник толпы ассоциирует вождя массы с отцом);

-- управление массами строится внушением и повторением простых истин;

-- необходимо злоупотреблять сильными выражениями и все преувеличивать;

-- по необходимости показывать личный пример действия, которое должна совершить толпа.

Манипулятивное воздействие на толпу строится:

-- На провокации страха.

Катализатором страха выступает ожидание опасности. Страх возникает, когда что-то непонятно, например, страх при нахождении в темной комнате, темном подвале, мы не видим и не знаем кто там, разыгрывается воображение, и человек может представить себе неизвестно что, чего он по особенному боится и т.д. Ожидание опасности забирает у человека последние силы.

Организм, которому мозг не может дать должного количества информации для анализа действительности, попадает в некий ступор. В этом случае блокируется психика. Наступает заторможенность всех реакций. Наступает усталость. А в состоянии усталости, утомленности, полусонном состоянии индивидом всегда легче управлять.



При манипуляции происходит вызывание, провоцирование:

а) глобального страха, например страха в результате внешней угрозы якобы со стороны каких-либо государств;

б) страха каждого человека за свою жизнь (например, вероятность возможного ареста, или нападения хулиганов, преступников, проч.);

в) страха за жизнь близкого (распространенный страх у невротиков – что близкий человек заболеет, его собьет машина, нападёт преступник и т.п.).

При наступлении страха у человека блокируется центральная нервная система. Все проблемы, существующие по сей день, отходят на второй план. При страхе человек не обращает внимание на голод, жажду, секс, и т.п. Сознание занято исключительно поиском способов защиты от страха. Данный факт используют манипуляторы: когда появляется некая сила, способная защитить — люди, испытывавшие страх, с легкостью готовы выполнить и принять любые условия в обмен на защиту, в обмен на избавление от страха.

-- На провокации невроза.

Согласно природе психики, человеку легче подчиняться, чем брать на себя ответственность, выступая в роли руководителя. Руководить – это значит брать на себя какие-то обязательства, т.к. надо самому принимать какие-то решения, а это ответственность. Ответственность – вызывает невроз. Большинство людей стремятся уйти от ответственности. Ответственность их напрягает. Вызывает в душе дискомфорт, а значит обострение симптоматики невроза: тревожность, обеспокоенность, чувство вины и т.п. Подчинение – снимает невроз.

-- На последующем избавлении от страха и невроза.

Таким образом в массах сначала инициируются страх и невроз, а после находится кто-то, кто готов взять на себя руководство по избавлению от страха и невроза. В обмен – на выполнение ряда требований. Все эти требования тут же с легкостью выполняются. И все стороны довольны.

--На внушении и директивных командах (приказах).

Исходя из особенностей массы (толпы) – мы эти особенности рассматривали в пп.3.2. (основные характеристики массы, толпы) – техническое управление массой строится на императивном внушении, когда приказы отдаются директивным тоном в виде команд (как в армии).

Приемы управления толпой:

-- воздействие на периферию (т.е. на кого-то с краю, тогда другие подхватят) или воздействие сразу на центр (через специальных агентов);

-- подчинение ритму (например, музыка; после того как толпа «ловится на ритм», ее можно удерживать в подобном состоянии очень долго: пока музыка продолжается, люди, попавшие под ее влияние, не способны освободиться от музыкального экстаза по своей воле);

-- деанонимизация (т.е. начать переписывать участников толпы – ФИО и др. данные – и толпа распадется);

-- переключение внимания на другой объект (например, если толпа выходит из под контроля – рекомендуется жертвовать малым, чтобы уберечь большее (скажем, если толпа идет убивать, устраивая массовые погромы – пусть лучше разрушит пустой супермаркет и сожжет несколько машин и успокоится; или такой пример из истории переключения внимания толпы на другой объект: 1969 год, Турция, толпа мусульман громит здание компартии; в самый критический момент, на улице появляются 4 американки-блондинки фотомодельной внешности и в мини-юбках; постепенно мужчины-турки забывают «зачем пришли» и уходят вслед за блондинками);

-- массу (толпу) нужно куда-то все время направлять, иначе она разрушит сама себя и всех (пример – 2-я мировая война, Гитлер был вынужден начать войну, чтобы задействовать народ).

Качества вождя (лидера массы):

-- исключительная уверенность в своей силе;

-- полное исключение доказательств и аргументации;

-- необходимо все живописать ярчайшими красками, преувеличивать и всегда повторять то же самое;

-- создавать видимость любви к каждому своему подданному (участнику толпы);

-- руководить методом кнута и пряника (характер отца в архетипах бессознательного – строгий но справедливый и если заслужили – проявляет к вам доброту и поощряет вас);

-- обязательная демонстрация силы и могущества;

-- помнить что толпа не приемлет сомнений, мягкости или нерешительности вождя;

--необходимо дистанцироваться от толпы, держаться на дистанции, не проявлять панибратства.

## 6. Авторские методики терапии, аутотренинга, запоминания и манипуляций Зелинского.

1. Блоки манипуляций Зелинского (Шесть блоков приемов манипулирования.

Универсальные показатели противодействия манипуляциям).

2. Метод Анти-Манипуляций Зелинского.

3. Метод Постижения Информации Зелинского.

4. Два метода аутотренинга Зелинского.

5. Боксинг-Терапия Зелинского (кратко).

Шесть блоков приемов манипулирования.

1. Манипуляции сознанием (С.А.Зелинский, 2003).
  2. Способы манипулирования психическим сознанием человека (С.А.Зелинский, 2008).
  3. Психологические приемы манипулятивной подачи информации. (С.А.Зелинский, 2009).
  4. Способы воздействия на масс-медиа-аудиторию с помощью манипуляций.  
(С.А.Зелинский, 2009).
  5. Манипулирование согласно пяти психотипам. (С.А.Зелинский, 2010).
  6. Способы манипулятивного психопрограммирования (С.А.Зелинский, 2010).
- Универсальные показатели противодействия манипуляциям (С.А.Зелинский, 2008).

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

#### 1. Провокация подозрения.

Манипулятор изначально ставит испытуемого в критические условия, когда убежденно выдвигает заявление типа: «Вы думаете, я буду вас уговаривать?...», что предполагает т. н. обратный эффект, когда тот, над кем проводят манипуляции, начинает убеждать манипулятора в обратном, и, тем самым, проговаривая несколько раз установку, бессознательно склоняется к мнению о честности в чем-то убеждавшего его человека.

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

Защита — не обращать внимание и верить в себя.

#### 2. Ложная выгода противника.

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

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

#### 3. Агрессивная манера ведения разговора.

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

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

#### 4. Мнимое непонимание.

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

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

#### 5. Ложное соглашательство.

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

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

#### 6. Провокация на скандал.

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

Защита — твердый характер, сильная воля, холодный разум.

#### 7. Специфическая терминология.

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

собеседника в разговоре позволяет оказаться в изначально выигрышном положении и добиться в итоге необходимого.

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

#### 8. Использование эффекта ложного подозрения в ваших словах.

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

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

#### 9. Ссылка на «великих».

Манипулятор оперирует цитатами из речей известных и значительных людей, спецификой устоев и принципов, принятых в обществе и проч. Тем самым манипулятор бессознательно принижает ваш статус, мол, посмотрите, все уважаемые и известные люди говорят так, а вы считаете совсем иначе, а кто вы, а кто они и т. п., — примерно подобная ассоциативная цепочка бессознательно должна появиться у объекта манипуляций, после чего объект, собственно, таким объектом и становится.

Защита — вера в свою исключительность и «избранность».

#### 10. Формирование ложной глупости и неудачливости.

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

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

#### 11. Навязывание мыслей.

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

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

Защита — изначальный критический анализ любой поступающей информации.

12. Недоказанность, с намеками на некие особые обстоятельства.

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

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

13. Мнимая невнимательность.

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

Защита — уточнять и переспрашивать недопонятое вами.

14. Принижение иронии.

В результате изреченных в нужный момент мыслей о ничтожности собственного статуса манипулятор как бы вынуждает объект утверждать обратное и всячески возвышать манипулятора.

Тем самым последующие манипулятивные действия манипулятора становятся не заметны для объекта манипуляций.

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

#### 15. Ориентированность на плюсы.

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

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

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

#### 1. Ложное переспрашивание, или обманчивые уточнения.

В данном случае манипулятивный эффект достигается за счет того, что манипулятор делает вид, что желает получить что-то уяснить для себя, переспрашивает вас, однако повторяет ваши слова только вначале и далее только частично, внося в смысл вами ранее сказанного другой смысл, тем самым изменяя общее значение сказанного в угоду себе.

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

#### 2. Нарочитая поспешность, или перескакивание тем.

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

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

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

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

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

### 4. Ложная ущербность, или мнимая слабость.

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

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

### 5. Ложная влюбленность, или усыпление бдительности.

За счет того, что один индивид (манипулятор) разыгрывает перед другим (объект манипуляций) влюбленность, чрезмерное уважение, почитание и т.п. (т.е. выражает свои чувства в



подобном ключе), он добивается несравненно большего, нежели чем, если бы открыто о чем-то просил.

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

#### 6. Яростный напор, или непомерный гнев.

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

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

Можно самому резко взвинтить темп собственной агрессивности речевыми приемами одновременно с легким касанием манипулятора (его кисти, плеча, руки...), и дополнительным визуальным воздействием, т.е. в данном случае мы перехватываем инициативу, а с помощью одновременного воздействия на манипулятора с помощью визуального, аудиального и кинестетического раздражителя — вводим его в состояние транса, а значит и зависимости от вас, потому что в этом состоянии манипулятор сам становится объектом нашего воздействия и мы можем ввести в его подсознание определенные установки, т.к. известно, что в состоянии гнева любой человек подвержен кодированию (психопрограммированию).

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

#### 7. Быстрый темп, или неоправданная спешка.

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

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

#### 8. Излишняя подозрительность, или вызывание вынужденных оправданий.

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

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

#### 9. Мнимая усталость, или игра в утешение.

Манипулятор всем своим видом показывает усталость и невозможность что-то доказывать и выслушивать какие-либо возражения. Тем самым объект манипуляций старается побыстрее согласиться со словами, приводимыми манипулятором, чтобы не утомлять его своими возражениями. Ну а, соглашаясь, он тем самым идет на поводу у манипулятора, которому только это и нужно.

Способом противодействия является одно: не поддаваться на провокации.

#### 10. Авторитетность манипулятора, или обман власти.

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

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

#### 11. Оказанная любезность, или плата за помощь.

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

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

#### 12. Соппротивление, или разыгрываемый протест.

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

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

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

#### 13. Фактор частности, или от деталей к ошибке.

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

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

#### 14. Ирония, или манипуляции с усмешкой.

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

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

#### 15. Перебивание, или уход мысли.

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

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

#### 16. Провоцирование мнимости, или надуманность обвинений.

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

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

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

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

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

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

#### 18. Обман на ладони, или имитация предвзятости.

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

#### 19. Намеренное заблуждение, или специфическая терминология.

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

Способ противодействия — переспрашивать и уточнять непонятное для вас.

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

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

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

21. Повторяемость фраз, или навязывание мыслей.

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

Защитная установка — не фиксировать внимание на словах манипулятора, слушать его «в пол уха», или специальными речевыми приемами перевести разговор на другую тему, или перехватить инициативу и самому ввести нужные вам установки в подсознание собеседника-манипулятора, или многие другие варианты.

22. Ошибочное домысливание, или недоговоренность поневоле.

В этом случае манипуляции достигают своего эффекта за счет:

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

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

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

23. Мнимая невнимательность.

В данной ситуации объект манипуляции попадает в ловушку манипулятора, играющего на собственной якобы невнимательности, чтобы потом, добившись своего, сослаться на то, что он

якобы не заметил (прослушал) протест со стороны оппонента. Причем в результате подобного манипулятор фактически ставит объект манипуляций перед фактом совершенного.

Защита — четко выяснять смысл «достигнутых договоренностей».

24. Скажи «да», или путь к согласию.

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

Защита — сбить направленность беседы.

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

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

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

26. Эффект наблюдения, или поиск общих черт.

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

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

27. Навязывание выбора, или изначально верное решение.

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

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

28. Неожиданное откровение, или внезапная честность.

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

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

#### 29. Внезапный контраргумент, или коварная ложь.

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

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

#### 30. Обвинение в теории, или мнимое отсутствие практики.

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

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

### Психологические приемы манипулятивной подачи информации.

(С.А.Зелинский, 2009).

#### 1. Подача информации на фоне незаинтересованности.



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

## 2. Подача информации на фоне транса.

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

## 3. Подача информации на фоне эмоционального возбуждения объекта.

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

## 4. Подача информации на фоне благодетели.

Перед тем как ввести в мозг объекта нужную информацию, манипуляторы выступают в роли благодетеля, например, предоставляя объекту нечто, о чем он до этого мечтал, чего желал, к чему стремился, и проч. Таким образом удастся преодолеть барьер критичности, заглушив цензуру психики, а значит информация, поступающая от манипуляторов будет восприниматься объектом в качестве чего-то нужного и полезного, т.к. личина манипулятора бессознательно будет подменена маской «благодетеля».

## 5. Подача информации на фоне доверия.

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

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

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



7. Подача информации на фоне предварительного поручительства влиятельного лица.

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

8. Подача ложной информации на фоне правдивой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выделяя нужные слова на фоне подаваемого «общего», т.е. ни к чему не обязывающего текста, манипуляторы играют на способности мозга запоминать выделенную таким образом информация. Если какое-то слово выделяется из ряда других, ничего не значащих для данного

человека слов, то в этом случае именно такие «выделенные» слова являются причиной образования доминант в коре головного мозга, а значит и установок в подсознании.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

26. Подача информации на фоне якобы заботы об объекте.

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

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

1. Принцип первоочередности.

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

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

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

а) формируя у избирателей негативное мнение о нем;

б) заставляя оправдываться.

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

2. «Очевидцы» событий.

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

3. Образ врага.

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

4. Смещение акцентов.

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

5. Использование «лидеров мнений».

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

6. Переориентация внимания.

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

7. Эмоциональное заряжение.

Данная технология манипулирования основана на таком свойстве психики человека, как эмоциональная заражаемость. Известно, что в процессе жизни человек выстраивает определенные защитные барьеры на пути получения нежелательной для него информации. Чтобы обойти

подобный барьер (цензуру психики), необходимо чтобы манипулятивное воздействие было направленно на чувства. Таким образом, «зарядив» нужную информацию необходимыми эмоциями, становится возможным преодолеть барьер разума и вызвать в человеке взрыв страстей, заставив его переживать по какому-то моменту услышанной информации. Далее вступает в действие эффект эмоционального заряжения, который получает наибольшее распространение в толпе, где, как известно, порог критичности ниже.

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

#### 8. Показная проблематика.

В зависимости от подачи одних и тех же материалов можно добиваться различных, порой противоположных мнений у аудитории. То есть какое-то событие можно искусственно «не заметить», а чему-то наоборот, уделить повышенное внимание, да еще на разных каналах телевидения. При этом сама истина как бы отходит на второй план. И зависит от желания (или нежелания) манипуляторов высвечивать ее. (Например, известно, что ежедневно в стране происходит множество событий. Естественно, освещение всех их невозможно уже чисто физически. Однако зачастую происходит так, что какие-либо события демонстрируются достаточно часто, много раз, и на различных каналах; тогда как что-то другое, что наверняка тоже заслуживает внимание — как бы сознательно не замечается.)

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

#### 9. Недоступность информации.

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

#### 10. Удар на опережение.

Вид манипуляции, основанный на заблаговременном выбросе негативной для основной категории людей информации. При этом данная информация вызывает максимальный резонанс. А

ко времени последующего поступления информации и необходимости принятия непопулярного решения, аудитория уже устанет от протеста, и не будет реагировать слишком отрицательно. Используя подобный метод в политтехнологиях — сначала жертвуют незначительным компроматом, после чего, когда на продвигаемого ими политического деятеля появляется новый компромат — массы уже так не реагируют. (Устают реагировать.)

#### 11. Ложный накал страстей.

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

#### 12. Эффект правдоподобия.

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

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

#### 13. Эффект «информационного штурма».

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

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

#### 14. Обратный эффект.

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

#### 15. Будничный рассказ, или зло с человеческим лицом.

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

#### 16. Односторонность освещения событий.

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

#### 17. Принцип контраста.

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

#### 18. Одобрение мнимого большинства.

Применение данной методики манипулирования массами основано на таком специфическом компоненте человеческой психики — как допустимость совершения каких-либо действий, после изначального одобрения их другими людьми. В результате подобного способа манипуляций в психике человека стирается барьер критичности, после того как такая информация вызвала



одобрение у других людей. Вспомним Лебона, Фрейда, Бехтерева и др. классиков психологии масс — в массе активно действует принципы подражания и заражаемости. Поэтому то что делает один — подхватывают и остальные.

#### 19. Экспрессивный удар.

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

#### 20. Ложные аналогии, или диверсии против логики.

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

#### 21. Искусственное «просчитывание» ситуации.

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

#### 22. Манипулятивное комментирование.

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

#### 23. Эффект присутствия.

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

#### 24. Допуск (приближение) к власти.

Подобный вид манипуляции основан на таком свойстве психики большинства индивидов, как кардинальное изменение своих взглядов в случае наделения подобного человека необходимыми властными полномочиями. (Достаточно яркий пример — Д.О.Рогозин, который был в оппозиции к власти — вспомним заявление Рогозина в связи с запретом ЦИК на регистрацию В.Герасченко



кандидатом в президенты, вспомним голодовку в Госдуме с требованиями отставки министров социально-экономического блока правительства, вспомним другие высказывания Рогозина, в т.ч. о партии власти и о президенте страны — и вспомним выступления Рогозина после его назначения постоянным представителем России при Организации Североатлантического договора (НАТО) в Брюсселе, т.е. крупным чиновником, представляющим Россию во вражеской организации.)

#### 25. Повторение.

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

#### 26. Правда — наполовину.

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

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

Психику людей разделим на пять основных психотипов по направленности манипуляций.

#### 1.Люди, практически здоровые психически.

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

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

#### 2.Сверхвнушаемые и гипнабельные люди.

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

При манипуляциях следует воздействовать на чувства и эмоции.

3.Люди, с позиционированием здравомыслия.

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

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

4.Малообразованные и простые люди.

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

Манипулятивное воздействие необходимо оказывать на наследственные черты характера, испытанные ранее переживания и чувства, обязательно на инстинкты, и рекомендуется на фантазии и сиюминутное настроение. Помнить необходимо что такие люди мыслят примитивно, поэтому в чем-то управлять ими необходимо как животными: накормить и помочь удовлетворить инстинкты, не поворачиваться спиной, и вообще, действовать как дрессировщик в цирке (кнутом и пряником).

5.Невротики и психопаты.

К сожалению, это очень многочисленная категория людей. Особенно много страдающих неврозом среди женщин.

Манипуляции с такими людьми необходимо осуществлять быстро и жестко, использовать директивную манеру поведения, и вообще, не давать им расслабляться и вести себя по отношению к ним как врач-психиатр в отношении больного: корректно, но настойчиво заставляя делать то, что предписано уставом психоневрологического диспансера.

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

При осуществлении психопрограммирования поведения человека используют следующие способы:

1.Кинестетический

Сначала у «пациента» вызываем эмоцию, после, на фоне его эмоционального возбуждения, осуществляем ввод в подсознание словесной установки и закрепление оной прикосновением или поглаживанием (руки, плеча, кисти, головы, шеи, и т.п.). После, когда необходимо будет напомнить

введенную информацию (в т.ч. и для закрепления в подсознании объекта) – делаем прикосновение или поглаживание.

#### 2.Словесно-эмоциональный.

Управление с помощью эмоций строится на вводе в подсознание объекта манипуляций нужной вам информации на фоне повышении или понижении тональности голоса при словесном внушении.

#### 3.Тембрально-речевой.

Осуществление манипуляций происходит путем ввода в подсознание объекта информации на фоне вашей игры с собственным тембром голоса и интонациями (можно говорить: вкрадчиво, покровительственно, директивно, строго, зло, мягко, любя, негодуя, сожалея, и т.п.).

#### 4.Мимический.

Манипулирование происходит, когда вы сопровождаете ввод установок в подсознание «пациента» собственными: мимикой лица и глаз и жестиком тела и рук.

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

#### 1. Недоверие.

Недоверие является защитной реакцией психики. Если у человека развито недоверие — никто другой уже не сможет навязать такому человеку что-то со стороны.

#### 2. Избегание источников воздействия.

Данный способ также является наиболее надежным, потому как если человек не получает информацию, то значит и будь такая информация хоть трижды манипулятивной направленности, на данного человека она не окажет никакого воздействия.

При этом данный подход в иных случаях можно признать слишком радикальным, и фактически не всегда осуществимым. Поэтому следует внести необходимые коррективы, заключающиеся в следующем: если на вас оказывается информационно-манипулятивное воздействие, необходимо максимально возможно отвлечься от источника информации. Т.е., слушать — и не слышать, смотреть — и не видеть, и т.п. Именно это является наиболее эффективным способом противодействия, и к тому же, позволяет человеку не отключаться от источника информации, а значит не пропустить ту информацию, которая покажется ему важной.

Отметим, что нами был разработан метод наиболее успешного противодействия манипуляциям, обозначенный как «Метод Анти-М» («Метод Анти-Манипуляций Зелинского»).

Алгоритм преодоления манипуляций заключается в развитии и совершенствовании сознания человека на трех базовых уровнях:

--сознательном противодействии манипуляциям (в этом случае в отборе, верификации, поступающей информации участвует исключительно сознание, через приобретенные индивидом знания по психо-технологиям манипулятивного воздействия на психику),

--бессознательном противодействии (в этом случае противодействие осуществляется вследствие перевода ранее полученных знаний в устойчивые навыки, когда включение механизмов защит осуществляются без участия сознания, т.е. бессознательно),

--и третий, заключительный этап совершенствования в нашем методе — это сознательно-бессознательный алгоритм анализа поступающей информации (в этом случае по-прежнему используется бессознательный анализ поступающей информации, что значительно ускоряет процесс верификации, отбора, информации на полезную и не нужную, но при этом, так как со временем меняется характер поступающей информации, и может появляться информация, ранее не знакомая индивиду, поэтому для успешного противодействия на данном этапе необходимо периодическое включение сознания, для осуществления сознательного отбора вновь принимаемой информации и ее оценке; при этом часть информации, уже известной, будет анализироваться бессознательно; поэтому третий этап развития способностей к противодействию был назван нами сознательно-бессознательным, и представляет собой высший этап развития способностей к преодолению манипулятивного влияния информации, поступающей со стороны внешнего мира.

### 3. Смех, насмешка, высмеивание.

Данный факт обычно сразу нивелирует получаемое от манипулятора сообщение, заставляя последнего выходить из себя, а значит, и показывать свою истинную сущность.

### 4. Мнимое непонимание.

Заставляет возможного манипулятора раскрыться, более подробно объясняя, что он, собственно, хочет, ибо успешность манипуляций базируется на такой особенности психики, как домысливание (когда в слова человека вкладывается, иной раз, совсем другой смысл).

### 5. Критичность мышления.

Способность ставить все под сомнения, доходить до понимания всего самолично, принимать на веру только после подтверждения своим опытом, т.е. развитая критичность мышления.

### 6. Вера в собственную избранность.

Данный факт может проследиваться в русле идеологически-пропагандистской обработки сознания и быть применим в организациях различных учебных и патриотических направленностей.

### 7. Возможность выбора.

Если у человека будет свобода выбора, то он уже не на 100% примет слова манипулятора. Наличие выбора означает, что человек не загнан в угол, означает, что есть выход, отсутствует

паника (паника является формой страха, когда человек видит выход, но понимает, что не может им воспользоваться).

#### 8. Наличие времени для обдумывания.

Ограниченность временем является существенным способом оказания манипулятивного воздействия. Поэтому наличие времени для обдумывания того или иного ответа, т.н. времени на размышление, в большинстве случаев позволяет уверенно отыскать пути выхода из любой сложной и критической ситуации, а значит само по себе манипулятивное воздействие может быть нивелировано.

#### 9. Бесстрашие и уверенность в себе.

Наличие уверенности человека в собственных силах позволяет преодолевать любые направленные на него манипуляции. Человек, которому нечего терять, представляет собой грозную силу, т.к. такого человека невозможно подчинить, ибо любое подчинение направлено на провоцирование чувства страха и невроза, страха за свою жизнь, карьеру, проч. или за жизнь близких.

Данный факт многократно представлен-подтвержден примерами из истории, например, восстания рабов или гладиаторов в Древнем Риме, воспитание самураев и ниндзя в Древнем Востоке, народные восстания и революции (Франция, Россия — восстание Е.Пугачева и др.), революционные призывы К.Маркса и Ф.Энгельса («рабам нечего терять кроме своих цепей»), восстание рабочих и крестьян во время Октябрьской революции 1917 года (ставка В.И.Ленина была на отсталые слои населения), и многочисленные другие примеры, из которых сотканы революции, восстания, бунты, и которые демонстрируют пример исключительной отваги и невозможности сломить сопротивления восставших, если они готовы к смерти.

#### 10. Самодостаточность.

Последний факт также является наиболее эффективным, и позволяет избежать подавляющего количества манипуляций со стороны кого бы то ни было, ибо человеку, исповедующему самодостаточность, не нужны побрякки и льготы со стороны других; а значит он не будет ничего ни у кого ни просить ни брать, тем самым сохранит свою исключительность и целостность, не подвластность влиянию со стороны, и становится абсолютно неподкупен никаким манипуляциям.

Мы представили 10 универсальных показателей эффективного противодействия манипуляциям. Каждый из этих показателей вбирает в себя противодействие десяткам различных методов манипуляций. Однако есть возможность еще больше сузить способы противодействия, и представив три блока-алгоритма исключения (нивелирования) любого манипулятивного

воздействия. Подобные три блока, или три самых главных алгоритма противодействия: не верь, не бойся, не проси.

Метод Анти-Манипуляций Зелинского (Метод Анти-М, С.А.Зелинский, 2009).

*«Манипуляции, внушение, информационно-психологическое воздействие, гипноз наяву и т.п. — синонимические понятия одной теории: управление психикой человека. Знание и изучение механизмов такого управления является самым эффективным на сегодняшний момент способом противодействия манипуляциям психическим сознанием индивида и масс». С.А.Зелинский.*

Роль информации двояка. С одной стороны человек не способен стать полноценным гражданином общества без получения и обмена информацией при коммуникациях (общении). С другой стороны, информация, из-за присутствия ярко выраженного суггестивного эффекта (слово = внушение) способна оказывать как положительный, так и негативный манипулятивный эффект. Последний многократно усиливается с помощью СМИ, благодаря которым становится возможным оказывать влияние на многочисленную аудиторию (многомиллионную, как в случае с телевидением). Поэтому необходимо научиться не поддаваться манипулятивному влиянию со стороны СМИ, уметь им противодействовать, чтобы сохранить не затуманенное сознание с должным уровнем развития критичности левого полушария головного мозга, сознания, что достигается с помощью т.н. цензуры психики, т.е. барьера критичности, стоящего на пути между мозгом индивида и внешней средой (информации, подаваемой со стороны внешней среды).

Информации в первую очередь принадлежит положительная роль. Человек рождается с доминирующим правым полушарием, т.е. любой ребенок намного ближе к природе чем взрослый, потому что мозг ребенка большей частью работает в режимах деятельности бессознательного, а сознание ребенка пребывает главным образом в трансовых или полутрансовых состояниях (тех состояниях, которые добиваются, например, в гипнозе наяву для погружения психики человека в транс или, скажем, в цыганский психологический гипноз наяву, Эриксоновский гипноз, НЛП и т.п., благодаря чему достигается наивысшая внушаемость, а подаваемая на фоне подобного погружения информация прочно закрепляется в подсознании в виде психологических установок и формирует паттерны поведения в бессознательном.

В свою очередь формирование установок и паттернов поведения оказывается возможным благодаря предварительному возбуждению в коре головного мозга, открытому академиком А.А.Ухтомским и торможению в коре головного мозга (с блокировкой почти всех участков мозга, когда гипнотик слышит только голос гипнотизера), а также, как полагает ученый-гипнолог С.А.Зелинский, новые установки и последующие паттерны поведения помимо механизмов возникновения, открытых академиком Д.Н.Узнадзе и профессорами З.Фрейдом, К.Г.Юнгом и

М.Эриксоном, появляются вследствие усиления ранее сформированных полу-установок и полу-паттернов. Кроме того, в психике человека, помимо того, что постоянно формируются новые паттерны поведения и усиливаются ранее существующие, также происходит постоянное формирование новых архетипов в личном бессознательном. Подобное становится возможным в результате того обстоятельства, что новая информация, которую воспринимает мозг в результате такой функции сознания как отражение, способна или сразу формировать психологические установки в подсознании и переходить в паттерны поведения бессознательного, формируя их и усиливая ранее существующие, а может предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном, т.е. новая, вновь поступающая информация может быть подкреплена информацией схожей направленности (информацией со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Ранее наличие такой информации не хватило для формирования того или иного архетипа; т.е. несмотря на то что возникала предрасположенность к такому формированию, не хватало частичного усиления, которое находит ранее поступившая информация в новой, вновь поступающей в психику; в результате чего новая информация дополняет ранее существующую, а значит и образуется (доформируется или формируется, в зависимости от силы совпадающих кодировок сигнала в прежней и новой информации) новый архетип, причем исключительно в личном бессознательном (ранее считалось что архетипы существуют только в коллективном бессознательном и архетипы это незыблемы и едины у всех людей в независимости от времени; наши современные разработки дополнили теорию архетипов).

Возвращаясь к роли информации, заметим, что если ребенок не будет получать информации, его мозг будет не развит, поэтому получится психически отсталый индивид. Поэтому особенно важным на раннем этапе развития (как и на всех последующих этапах) является воспитание и образование ребенка. Только благодаря воспитанию и образованию «из животного можно сделать человека», т.е. из ребенка возможно сделать полноценного члена общества, а не криминального элемента с деструктивными психическими наклонностями.

Подробно роль информации как психологического внушения описана в многочисленных книгах автора по вопросам манипулирования сознания индивида и масс, поэтому сразу перейдем к описанию «Метода Анти-Манипуляций Зелинского» («Метода Анти-М»). Как известно, принципы научения или переучивания заключаются в следующем: любое обучение включает в себя четыре стадии. Первая стадия — неосознанное незнание. Человек не только не знает, как что-то сделать, но также не знает и того, что он не знает. Вторая стадия — стадии осознанного незнания (некомпетентности) человек обнаруживает свое незнание и начинает учиться, полностью отдавая этому свое внимание. Именно в это время он усваивает большую часть необходимого. Третья стадия — стадии осознанного знания (компетентности) человек полностью осваивает отдельные



умения, но еще не овладевает мастерством (т.е. целостным применением навыка без участия сознания). Четвертая стадия — стадии неосознанного знания все отдельные умения сливаются в единый бессознательный паттерн, давая возможность сознанию поставить задачу и дать подсознанию выполнять ее, освободив внимание для других целей.

Суть метода Зелинского по противодействию манипулятивного воздействия на психику индивида и масс состоит в следующем. Благодаря «Методу Анти-М» («Метод Анти-Манипуляций Зелинского») рекомендуется изучать после или даже одновременно с овладением «Методом ПИ», т.е. «Методом Постижения Информации» Зелинского), впервые каждому индивиду становится возможным полностью защититься от манипуляций со стороны других индивидов или манипуляций со стороны СМИ, а также самостоятельно контролировать наполняемость личного бессознательного, в зависимости от необходимости ставя или снимая барьеры на пути информации, поступающей из внешнего мира. Достигается подобное в результате трех последовательных этапов:

- 1) Сознательное противодействие манипуляциям.
- 2) Автоматически-Бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие.
- 3) Сознательно-Бессознательное (т.е. противодействие бессознательное, проходящее в автоматическом режиме, но с включением по необходимости сознания в результате осознания информации).

Разберем каждый этап.

- 1) Сознательное противодействие манипуляциям.

Обучение на первом этапе состоит из циклов специализированных курсов (в виде лекций и семинаров) по основам общей психологии, нейропсихологии и психофизиологии, глубинной психологии, психоанализу, гипнологии, по основам массовой психологии и манипулятивного воздействия на психику индивида и масс, по политологии, истории, литературоведению, медиаобразованию (медиапедагогике) и т.п.

На данном этапе каждый индивид:

а) изучает основы функционирования мозга при восприятии информации из внешнего мира; изучает структуру психики, роль подсознания в оценке восприятия информации, законы массовой психологии и проч. законы психической деятельности человека, законы психики;

б) овладевает навыками информационно-психологического воздействия (внушения, манипулирования психическим сознанием индивида и масс, психо-технологиями гипнотического воздействия в бодрственном состоянии психики и прочим синонимам единого процесса: воздействия на психику другого индивида, в т.ч. и со стороны средств массовой информации);

в) формирует ценностные жизненные ориентации (положительные ценностные жизненные ориентации — как основа воспитания);



г) закрепляет положительные психологические установки в подсознании; установки, направленные на формирование посредством воспитания положительных личностных качеств в человеке;

д) рассматривает способы анализа медиатекстов (т.е. продукции телевидения, радио, прессы, кинематографа, интернета, рекламы и т.п.), в т.ч. и с вводным предварительным ознакомлением с теорией средств массовой коммуникации: телевидением, радио, прессой, т.е. с теоретически-практическими занятиями в области создания газет, журналов, передач по ТВ и проч.; на примере необходимо показать механизмы деятельности того или иного СМИ, с закреплением теоретической базы самостоятельным выполнением (под руководством специалиста в той или иной области СМИ) задания по созданию медиатекста и т.п. Например, несколько человек могут быть объединены в единый штат воображаемой редакции, где каждый последовательно выполнит роль корреспондента, редактора, и проч.); в теоретической части предварительно допустимо использовать холистический подход, рассматривая различные варианты СМИ и СМК как единого целого средств массового психического воздействия, с последующим подробным рассмотрением особенностей влияния на массовое психическое сознание таких направлений средств массовой коммуникации как щитовая реклама, популярные направления музыки, видеоролики, интернет, пресса, телевидение, кинематограф, радиопередачи, и т.п.

е) выявляет особенности восприятия психикой информации, полученной посредством аудиально-визуального контакта (суггестивный эффект телевизионного и радио сигнала, печатного слова, и т.п.). На данном этапе должна происходить расшифровка механизмов влияния на подсознание, следствие подобного влияния, примеры такого влияния и т.п.;

е) вскрывает в результате совместного просмотра и последующего обсуждения с другими участниками коллектива (группы, сообщества, движения и т.п.) под руководством опытного педагога механизмы манипулятивного воздействия сообщений СМИ (печатных, электронных), выпусков новостей, телепередач, художественных и документальных фильмов и т.п.; проводит анализ увиденного в свете ранее изученных теорий глубинной психологии и т.п. Преподаватель на этом этапе должен показать, какие приемы используют СМИ (на примере сообщений из газет, журналов, телевидения) для того, чтобы добиться различного результата (например, скрыть при подаче СМИ важную информацию или приумолить ее значимость, переключив внимание зрителя, слушателя, читателя, и т.п. манипулятивные механизмы СМИ);

ж) получает представление о способах провоцирования (вызывания) в психике индивида (зрителя, читателя, слушателя...) невротической симптоматики (депрессия, беспокойство, чувство вины, тревожность и т.п.) путем направленности воздействия на активацию трех главных инстинктов манипулятивного воздействия:

— страха. Подчинение психики в этом случае происходит путем предварительной провокации страха и последующим способом защиты от манипулятора, а значит зависимости невротика от манипулятора;

— полового инстинкта (любовь, привязанность и т.п.). Манипулятивное воздействие происходит путем провокации чувства влюбленности или, например, путем угрозы воздействия на предмет любви или сильной привязанности: человек может быть сильным и стойким во всех отношениях и не подвластен никакому давлению и угрозам извне, но если возникнет угроза человеку которого он любит (мама, жена, ребенок, собачка и т.п.), такой человек окажется бессилён;

— пищевого инстинкта (деньги, подарки, услуги, взятки, обещания карьерного роста и т.п.). В глубинах сознания каждого человека находятся архетипы богатства, обогащения и проч., доставшихся психике современного человека от человека первобытного. Находясь в обычном состоянии сознания (т.е. когда психика пребывает под полным контролем сознания) человек способен контролировать большинство своих инстинктов. Но если человек хотя бы временно попадает в измененные состояния сознания, то в этот момент происходит резкая активация архаичных инстинктов. Одним из таких инстинктов является жажда обогащения. Поэтому когда у человека появляется возможность внезапно обогатиться (путем получения денег, подарков и т.п.), ему требуется сделать дополнительное усилие чтобы сдержаться; а так как инстинкты обладают огромной силой, человек способен поддаваться на подобные провокации его психики со стороны манипулятора, а значит, почти любого человека можно купить, предложив ему те условия, на которые он не сможет не согласиться.

Таким образом, как отмечает академик В.М.Кандыба (2001), человеком и миром правят: страх, любовь, деньги. Однако это более эффективно в случае с воздействием на чувства (т.е. преимущественно за рядом исключением на людей, в психике которых превалирует развитие правого полушария головного мозга, бессознательного: большинство женщин, малообразованных мужчин, детей). В случае же чрезмерной развитости интеллекта, подчинение человека происходит путем методов воспитания, образования, психологических установок, воздействия на принципы, убеждения, верования, идеалы и проч., т.е. на «интеллектуалов» рекомендуется воздействовать схемами, графиками, таблицами, ссылками на авторитетных ученых, и т.п.

з) запрещает себе просмотр телепередач сразу после пробуждения (в этот момент, в т.н. просоночные состояния, максимально снижен барьер критичности, а значит вся поступаемая в мозг информация из внешнего мира прочно откладывается в подсознании в виде психологических установок);

и) дозирует получения информации получаемой от СМИ (главным образом от телевидения) на протяжении периода бодрствования (отбирает передачи позитивного содержания, исключает рекламу, смотрит телепередачи, несущие в себе положительную образовательную нагрузку и проч.) и исключает получение информации во время сна (например, нельзя засыпать при включенном телевизоре или радио, потому что во время сна отключена цензура психики, и вся информация впитывается в подсознание, закрепляясь там в виде установок и формируя в последующем паттерны будущего поведения индивида, проявляющиеся в совершении поступков в период бодрствования);

к) проводит избирательный отбор информации, поступающей в мозг перед сном (состояния перед засыпанием характеризуется резким снижением активности цензуры психики, а значит информация в данном случае сразу проходит и откладывается в подсознании, что заметно, например, по характеру сновидений (сами сновидения, напомним, происходят в короткую фазу сна).

л) воспитывает волю, развивает интеллект, получает знания.

Воля — это основная категория сознания. Именно воля позволяет в короткий срок избавиться от любых пороков общества. Например, с помощью подавляющего большинства психотерапевтических методик можно избавиться от тревоги и прочей негативной симптоматики в течении многих недель, месяцев и даже лет лечения. А с помощью активации воли (например, посредством гетеро-внушения или ауто-внушения, самовнушения) подобный эффект в ряде случаев достигается за один сеанс, т.е. раз и навсегда. С пожизненным закреплением установок. Воля. Человеку, обладающему сильной волей, необходимы будут только интеллект и соответствующие знания, получаемые в процессе воспитания и образования (чтобы индивид знал, на что он должен воздействовать своей волей). Поэтому воле, интеллекту, и знаниям уделяется наиважнейшее значение. Воля, интеллект, знания. Знания о психо-технологиях манипулятивного воздействия, воля, чтобы дать себе сознательную установку (подкрепленную бессознательной) противостоять подобному влиянию, и интеллект, чтобы контролировать бессознательное и сделать выбор в пользу формирования позитивных ценностных жизненных ориентаций.

м) идеологическое воспитания.

В этом случае воспитание человека, проникнутого какой-либо важной идеей главным образом в результате соответствующего идеологического воспитания, приводит к возможности противостоять любому влиянию со стороны (подчиняясь только влиянию со стороны «духовных» учителей).

н) формирует в себе сверхличность, «избранность», ярко выраженные лидерские качества (уверенность в себе, самоуважение, лидерство во всем, самостоятельность мышления, отличие от

других, ощущение сверхчеловека и т.п.), а также обязательное стимулирование (подкрепление сформированного мнения соответствующими психологическими приемами) его «избранности» различными материальными и духовно-ритуальными составляющими (звания, должности, значки, памятные подарки, и т.п. материальная и духовная градациями стимулирования). На этом этапе индивид (например, участник массообразования какой-либо идейной направленности) должен ощущать «духовное» единство с другими участниками данного массообразования и чувствовать собственное отличие от тех, кто не состоит в данном массообразовании, а также воспитывать в себе ощущение «сверхчеловека» и развивать лидерские качества (самостоятельность мышления, волю, характер, исключительную уверенность в своих силах и осознание правоты в мыслях и поступках, и т.п.).

## 2) Автоматически-Бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие.

На втором этапе совершенствования в «Методе Анти-М» предполагается что индивид уверенно освоил воспитательно-образовательные требования первого этапа, а значит в результате совершенствования навыков, изложенных в первом этапе, в психике индивида происходит закрепление вышеизложенных навыков в подсознании (процесс научения), и появляется возможность воспринимать и верифицировать информацию, поступающую с внешнего (окружающего мира: от других индивидов, от СМИ и СМК, и т.п.) автоматически-бессознательным (условно-рефлекторным) способом.

Согласно данному способу в обработке новой (вновь поступающей) информации (а новая информация, напомним, поступает постоянно в течении периода бодрствования индивида) в обработке такой информации уже участвует не сознание, а подсознание; т.е. бессознательное, путем закрепления в подсознании соответствующих установок, полученных во время овладения первым этапом. Таким образом вновь поступающую информацию становится возможным анализировать и верифицировать автоматически, т.е. без непосредственного участия сознания. При этом появляется возможность постижения значительно больших, чем было возможно ранее, объемов информации. В результате, на втором этапе новая информация будет анализироваться мозгом автоматически-бессознательно, т.е. без видимого участия сознания информация будет автоматически отбираться на позитивную (т.е. необходимую для индивида с учетом целей и задач, существующих в подсознании и полученных в процессе обучения, образования, воспитания, жизненного опыта и т.п.) и негативную (негативная, т.е. не отвечающая требованиям необходимости присутствия, информация будет автоматически забываться, не будучи обогащенной в результате возбуждения в коре головного мозга, после чего происходит надежное закрепление такой информации в мозге в виде доминант, открытых акад. А.А.Ухтомским, в подсознании — в виде установок, открытых акад. Д.Н.Узнадзе, в бессознательном — в виде паттернов поведения (проф. З.Фрейд, проф. К.Г.Юнг,

проф. М.Эриксон..) и архетипов личного бессознательного. (Как полагает С.А.Зелинский, архетипы присутствуют не только в коллективном, но и в личном бессознательном. В этом случае архетипы состоят из остатков информации, которая когда-то попала в психику индивида, но не была вытеснена в сознание или в глубины памяти, а осталась в личном бессознательном будучи обогащенной ранее полусформированными доминантами, полу-установками, и полу-паттернами; т.е. в свое время такая информация не явилась созданием полноценных доминант, установок или паттернов, но как бы наметила их формирование; поэтому при поступлении в последующем информации схожего содержания (т.е. информации со схожей кодировкой, или иными словами, схожими импульсами от афферентных связей, т.е. связей между нейронами мозга), ранее полусформированные доминанты, установки и паттерны доформируются, в результате чего в мозге появляется полноценная доминанта, а в подсознании появляются полноценные установки, переходящие в паттерны поведения; в свою очередь доминанта в коре головного мозга, вызванная очаговым возбуждением, служит причиной надежного закрепления психологических установок в подсознании, а значит и появление соответствующих мыслей у индивида, переходящих в последующем в поступки вследствие предварительного перехода установок в подсознании в паттерны поведения в бессознательном.)

Итак, в процессе очагового возбуждения в коре головного мозга (доминанты акад. А.А.Ухтомского) информация прочно откладывается в виде установок (психологические установки акад. Д.Н.Узнадзе) в подсознании. Однако по нашему мнению в подсознании (в бессознательном психики) к этому времени уже имеются определенные, сформированные ранее паттерны поведения, т.е. устойчивые механизмы, направляющие в последующем поведение индивида, т.е. паттерны поведения, отвечают за совершение индивидом поступков, тогда как установки (образующиеся вследствие предварительного образования доминант) участвуют в появлении у индивида мыслей. Таким образом установки могут переходить в паттерны (усиливая последние), а могут действовать самостоятельно, влияя на поведение индивида. Происходит это в случае если поступки являются следствием предварительного появления мыслей; поэтому если сформировавшиеся в подсознании установки влияют на появление у человека тех или иных мыслей (т.е. мыслей проникнутых информацией, закрепившейся в подсознании в виде установок), то вполне логично, что установки могут самостоятельно участвовать в направленности действий человека на совершение тех или иных поступков, т.е. установки в этом случае формируют поведение индивида. В случае же временного пребывания индивида в измененных, трансовых, состояниях сознания, такой человек может совершать поступки без предварительного участия сознания, т.е. действовать рефлекторно, инстинктивно. (С.А.Зелинский).

Таким образом, как открыл ученый С.А.Зелинский, в психике человека помимо того что постоянно формируются новые паттерны поведения и усиливаются раннее существующие, также происходит постоянное формирование новых архетипов (в личном бессознательном). Становится возможным подобное потому, что новая информация, поступающая в мозг и в психику в результате отражения (важной функции сознания), может как сразу переходить в паттерны поведения, формируя их и усиливая раннее существующие, так и может предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном подкрепленном схожей информацией (со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Раннее наличие такой информации не хватило для формирования соответствующего архетипа, несмотря на то, что была явная предрасположенность к оному, но не хватало частичного усиления, которое и происходит в данный момент с вводом (поступлением) новой информации; в результате чего новая информация дополняет раннее существующую, а значит и образуется (формируется) новый архетип бессознательного (архетипов личного бессознательного; причем как нами было установлено, предварительная полусформированность архетипа в коллективном бессознательном, в результате взаимосвязи с вновь поступившей информацией в личное бессознательное как раз и послужила появлению уже нового архетипа уже в личном бессознательном. Что же касается формирования нового паттерна поведения, то на наш взгляд, подобное становится возможным благодаря тому, что любая информация, которая находится в зоне восприятия индивида (информация, которая улавливается его визуальной, аудиальной, кинестической репрезентативными системами, а также сигнальными системами психики) откладывается в подсознании, а значит при управлении психикой необходимо учитывать сформированность в бессознательном психики установок, жизненного опыта данного индивида, уровня его образования, воспитания, интеллекта и проч. индивидуальные особенности. Информация, которая попадает 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 (С.А.Зелинский, 2008), потому что при появлении какой-то новой информации, психика начинает ее бессознательно оценивать с позиции ранее накопленной информации в бессознательном (личном и коллективном), т.е. информации, как приобретенной в процессе жизнедеятельности данного индивида, так и перешедшей к бессознательному с помощью генетических и филогенетических схем.

3) Сознательно-Бессознательное (т.е. бессознательно, но с включением по необходимости сознания, осознания информации).

Третий этап является ключевым, и позволяет на фоне достижения глубинного закрепления в бессознательном по необходимости и восстребованности, возникающими у всех, кто стремится к постижению все больших потоков информации, дополнительную корректировку подобной информации путем вывода поступающей из внешнего мира информации из бессознательного (которое на втором этапе берет на себя роль в оценке, а значит и в закреплении путем образования установок, формирования и доформировывания паттернов, образования доминант и образования и доформировывания архетипов личного бессознательного всей поступающей информации) в сознание для расширения, закрепления и обогащения.

Таким образом в результате действия всех трех этапов при получении мозгом (психикой) индивида информации из внешнего мира, перед нами представлено полное завершение цикла, а значит непрерывный процесс, потому что усваивать новую информацию с автоматическим (на первом этапе сознательным, на втором — автоматически-бессознательным или условно-рефлекторным, и на третьем этапе сознательно-бессознательным, т.е. автоматически-бессознательным с периодической верификацией посредством перевода в сознание, осознания новой информации в случае затруднительной оценки в результате второго, условно-рефлекторного метода) анализом всей поступающей из внешнего мира информации — значит:

а) препятствовать деятельности манипуляторов, пытающихся манипулятивными технологиями сформировать ложное мировоззрение индивида;

б) освободить сознание для занятий любой другой деятельностью (попутно с просмотром ТВ-передач возможно — без угроз того, что вся информация с телеэкрана войдет в подсознание в виде психологических установок — попутно заниматься другими делами, как это принято в России, т.е. принимать пищу, готовить, стирать, и т.п.);

в) автоматически пополнять личное бессознательное путем постижения (запоминания) больших потоков информации с одновременным анализом (верификации новой информации благодаря предварительно переведенной в сознательно-бессознательный режим «цензуры» психики) поступающей из СМИ информацией и расчленением ее на негативную манипулятивную (с бессознательно-автоматической установкой на не запоминание) и положительно-позитивной (с автоматически-бессознательной установкой наоборот — на запоминание).

г) знать что находится в подсознании других людей (в т.ч. и зная законы психики и зная что смотрит большинство людей), и в соответствие со своими знаниями корректировать собственное поведение при коммуникативных контактах. В этом случае от фильма он будет получать только позитив (в частности см. гл. «ТВ — как вариант исцеления. Два подхода» из книги С.А.Зелинского «Информационно-психологическое воздействие на массовое сознание» а также ряд других книг Зелинского, где анализируется привлекательная для психики роль телевидения — как излечение



от симптоматики невроза и т.п.), а на пути негатива — автоматически будет становиться заслон в виде сознательно-бессознательной критичности, барьера, цензуры психики. Другими словами, разрешается просмотр любых передач по телевидению, передач любого содержания; при этом сознательная часть обучения уже закрепит соответствующие доминанты (в коре головного мозга) и установки (в подсознании), а значит и паттерны поведения в бессознательном психике человека, что уберезет его от просмотра передач не нужных ему для его развития и совершенствования, а посредством Автоматически-Бессознательного (условно-рефлекторного) этапа (второй этап «Метода Анти-М» С.А.Зелинского) любой индивид сможет извлекать пользу от просмотра и тех передач, которые на первом этапе (этапе сознательного противодействия) были не рекомендованы к просмотру (например, такая передача как «Дом-2» в восприятии индивида, овладевшего «Методом Анти-Манипуляций Зелинского» будет представлена к восприятию и верификации как рейтинговая передача, которую смотрит определенная часть молодежи, а значит при просмотре такой передачи после овладения вторым и третьим способом-этапом «Метода Зелинского» мы сможем узнать о содержании коллективного бессознательного той части молодежи, которая относящейся к целевой аудитории данной передачи (целевая аудитория представлена для рекламодателей на сайтах телеканалов), а узнав содержание подсознания, становится возможным и скорректировать арсенал способов информационно-психологического воздействия (внушения, кодирования, программирования, гипноза наяву и проч.) для данных категорий индивидов; причем направленность воздействия в данном случае будет исключительно воспитательно-педагогическая, т.е. позитивная с целью формирования положительных ценностно-личностных жизненных ориентаций (положительные ценностные жизненные ориентации — как основа воспитания). Зная содержание подсознания конкретной целевой аудитории — становится понятно, какие использовать средства и методы для воспитания и образования. Например, на базе уже имеющихся — сформировать переориентацию, заменив одни доминанты, установки и паттерны — на другие, отвечающие требованиям идеологического воспитания в духе, например, патриотизма, уважения к старшим, стремления к знаниям, избавления от употребления алкоголя и наркотиков и т.п.

Таким образом, благодаря глубинному закреплению в бессознательном, а затем по мере восстребованности вывода в сознание для расширения, закрепления и обогащения — наблюдается полное завершение цикла, а значит непрерывный процесс, потому что усваивать информацию о манипуляциях, вариантах и вновь появляющихся, человек может постоянно, если он однажды освоил механизм вычленения манипуляций в любой подаваемой информации (информации, поступающей из внешнего, окружающего мира: СМИ, СМК, люди в процессе коммуникативных контактов и проч.).



Иными словами, все существующие в мире на сегодняшний день методики противодействия манипулятивному влиянию предлагают только сознательный подход. А в методе Зелинского, сознательный подход необходим лишь на первом, начальном, этапе, причем и здесь вносится существенная корректировка: мы предлагаем использовать самое эффективное оружие против манипуляторов — самих манипуляторов. Т.е. предлагается на первом этапе обучить воздействию на психику другого человека, научив механизмам информационно-психологического воздействия (т.е. внушения, кодирования, психопрограммирования, гипноза наяву и т.п. синонимическим понятиям информационно-психологического воздействия), или другими словами, научить приемам манипулирования психикой как отдельного индивида, так и психикой участников массообразования (массы, толпы, большие и малые группы и т.п., что подпадает под категорию массовой психологии).

Напомним еще раз, что информационно-психологического воздействие это и манипуляции, и внушение, и другие аналоги единого процесса: воздействия на психику человека с целью изменения его психологических установок (убеждений, ценностных жизненных ориентаций и проч.); такое воздействие будет эффективным исходя из правила: психотерапевт или гипнолог не сможет воздействовать на такого же как он психотерапевта или гипнолога, так как они оба обладают одинаковыми знаниями, но более сильный (опытный, талантливый и т.п. аналогии) психотерапевт или гипнолог может успешно воздействовать на менее сильного (менее опытного, менее талантливого и т.п.).

Таким образом, самому отлично владеть законами управления (подчинения) психики другого человека — значит и противостоять любым манипуляциям со стороны других индивидов. Причем на втором этапе становится важным Автоматически-Бессознательное (условно-рефлекторное) противостояние, а на третьем этапе — Сознательно-Бессознательное (т.е. бессознательно, но с включением по необходимости сознания, осознания поступающей новой информации). В обычном состоянии психика сама осуществляет барьер (цензуру) на пути информации из внешнего мира. Т.е. подобное происходит бессознательно. Человек посредством знаний учится делать это сознательно. И вот потом — он должен делать это вновь бессознательно (Автоматически-Бессознательно), но при этом установки в его бессознательном благодаря предварительному изучению первого этапа обучения «Методу Анти-М» сформированы сознательным привитием, научением, сформированием информации в подсознании; поэтому мы уже ведем речь о сознательно-бессознательном (сочетании сознания и подсознания) восприятия любой информации, поступающей в психику (в мозг) из внешней среды (СМИ, СМК, ТВ, другой человек и т.п.).

Таким образом, поначалу, по мере изучения методов противодействия манипулятивному воздействию, человек будет противодействовать манипуляциям сознательно. Но по мере упрочнения знаний и перевода их на уровень условных рефлексов (т.е. на уровень автоматизма, бессознательного) любой человек сможет противодействовать автоматически, бессознательно. А значит человек сможет смотреть любые передачи по телевидению, читать любые газеты, журналы, воспринимать любую информацию, и при этом не только не опасаться ее манипулятивного влияния (влияния на его мозг и подсознание посредством образования доминант и вследствие очагового возбуждения в коре головного мозга закрепления информации в виде психологических установок в подсознании, формирующих в последствие паттерны последующего поведения человека), но и сможет вычленять из поступающей информации позитив, т.е. в автоматическом режиме (на уровне условных рефлексов) будет происходить верификация (анализ барьером критичности, цензурой психики) поступающей информации с последующим извлечением позитива из любой информации, любых передач по ТВ, т.е. бессознательно пользоваться положительными качествами любых передач, и автоматически не обращать внимание на отрицательные стороны. Например телепередача «Дом-2» уже не будет восприниматься как ярко выраженная негативная передача, способствующая образованию в психике молодежи симптоматики невроза путем проецирования на себя поступков главных героев, как передача, закладывающая в подсознание негативные психологические установки, направленные на формирование искаженных (негативных) ценностных жизненных ориентаций и закладывание паттернов будущего поведения, т.е. реагирования человека в схожих — как у героев телепередачи — ситуациях, а любой индивид, владеющий «Методом Анти-Манипуляций Зелинского» («Метод Анти-М») сможет узнать психологию поведения молодых людей в относительно закрытых пространствах на фоне вседозволенности и проч., узнать что находится в коллективном бессознательном молодежи, относящейся к целевой аудитории данной передачи, а значит и скорректировать арсенал способов информационно-психологического воздействия (внушения, кодирования, программирования, гипноза наяву, и проч.) при коммуникативных контактах с молодежью (с целевой аудиторией данной передачи); причем направленность воздействия в данном случае будет исключительно воспитательно-педагогическая, т.е. позитивная с целью формирования положительных ценностно-личностных жизненных ориентаций (положительные ценностные жизненные ориентации — как основа воспитания); другими словами, зная содержание подсознания конкретной целевой аудитории — появляется возможность выработать механизмы воспитания человека, механизмы, основанные, например, на появляющейся после анализа-просмотра той или иной телепередачи информации о предпочтениях и интересах конкретной целевой аудитории; при этом в случае телевидения — подобным образом возможно выявить установки, закладываемые в подсознании зрителей данной телепередачи, с

последующим изменением (корректированием) подобных установок в воспитательно-позитивном ключе, направленном на формирование других (новых) ценностных жизненных установок, уже положительных в отличие от полученных в результате просмотра отрицательных; тем самым мы изменяем ценностные жизненные установки человека, и тем самым перевоспитываем его.

Таким образом «Метод Анти-Манипуляций Зелинского» («Метод Анти-М») оказывается на сегодняшний момент самым эффективным в мире по противодействию манипулятивному влиянию информации, поступающей в психику индивида с внешнего (окружающего) мира. А кроме того что «Метод Анти-М» самый эффективный, он еще и самый быстрый для овладения.

### **«Метод Анти-Манипуляций» С.А.Зелинского («Метод Анти-М») и программа лекционных занятий.**

На сегодняшний день тема манипулятивного воздействия на психику людей является одной из ключевых проблем человечества. Особенно негативно сказывается тенденция манипуляций на психике детей, подростков и молодежи. Различные психотехнологии манипулирования позволяют внедрить в подсознание человека негативные установки и паттерны поведения, затрудняя процесс воспитания и образования человека как гражданина страны.

Не меньшую актуальность получила и тема манипулятивного воздействия телевидения в частности, и средств массовой информации в целом. В результате манипулятивного воздействия формируется деструктивная психика, подменяются ценностные жизненные ориентации.

Именно поэтому противодействие манипулятивному воздействию является актуальной задачей воспитания педагогов и психологов — как будущих лидеров мнений и формирование через них положительных ценностных жизненных ориентаций у подрастающего поколения. При этом следует помнить, что манипуляции, внушение, гипноз, психологическое воздействие и т.п. — все это синонимы одной теории: управление психикой человека. Знание и изучение механизмов такого управления является самым эффективным на сегодняшний момент способом противодействия манипулированию психическим сознанием человека. Разработанный нами «Метод Анти-Манипуляций» («Метод Анти-М») представляет собой метод обучения противодействию манипулятивному влиянию и технически реализуется во время лекционно-практических занятий по разработанному нами курсу.

Основой метода является следующая парадигма: знания о технологиях манипулятивного воздействия на психику позволяют надежно противостоять любым манипуляциям. Другими словами, если индивиду объяснить секреты управления психикой (т.н. манипулирование), то любое манипулятивное воздействие в отношении такого индивида окажется бесполезно. А значит обучение манипуляциям является надежным способом обучения защиты от манипуляций.

«Метод Анти-М» является как отдельным методом, так и структурно входит в «Метод развития сознательно-бессознательной саморегуляции», так как при обучении «Методу Анти-М» занимающийся последовательно проходит три стадии обучения: сознательную, бессознательную, и сознательно-бессознательную, образующие соответственно: сознательное противодействие манипуляциям, автоматически-бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие, и сознательно-бессознательный анализ поступающей информации.

Кратко рассмотрим перечисленные стадии:

1) Сознательное противодействие манипуляциям.

В этом случае в процессе верификации поступающей информации участвует исключительно сознание через приобретенные индивидом знания по психо-технологиям манипулятивного воздействия на психику согласно разработанной нами программе курса.

2) Автоматически-Бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие.

В этом случае противодействие манипуляциям осуществляется вследствие перевода ранее полученных знаний в устойчивые навыки, когда включение механизмов защит осуществляется без участия сознания, т.е. бессознательно.

3) Сознательно-бессознательный анализ поступающей информации.

В этом случае, по-прежнему используется бессознательный анализ поступающей информации (что значительно ускоряет процесс верификации, отбора, информации на полезную и не нужную), но так как со временем меняется характер поступающей информации и может появляться информация, ранее не знакомая индивиду, необходимо периодическое включение сознания для более тщательного анализа вновь поступающей информации. Таким образом наряду с бессознательным анализом информации осуществляется и сознательный отбор.

Третий этап развития способностей в результате обучения был назван нами сознательно-бессознательным и представляет собой высший этап обучения методу сознательно-бессознательной саморегуляции в целом, и методу противодействия манипуляциям в частности.

Алгоритм преодоления манипуляций по «Методу Анти-М» заключается в развитии, формировании и совершенствовании способности человека к сознательно-бессознательной саморегуляции на трех стадиях обучения саморегуляции: в сознательном, бессознательном, и сознательно-бессознательном противодействии манипуляциям.

Таким образом, благодаря «Методу Анти-Манипуляций» можно защититься от манипулятивного воздействия, а сам «Метод Анти-М» представляет собой метод сознательно-бессознательной саморегуляции человека в условиях манипулятивного влияния телевидения. Подобное влияние оказывается как непосредственно от источника манипулятивного воздействия на

специалиста воспитания, так и передается от педагога к ученику или другому педагогу в процессе межличностных отношений (индуцируется в процессе заражения, подражания, внушения).

Примерная программа лекционных занятий по «Методу Анти-М» выглядит следующим образом:

1. Учебно-тематический план.

Тема 1. Глубинная психология индивида и масс.

1.1. Основы психологии и психофизиологии.

1.2. Глубинная психология и психоанализ.

1.3. Основные теории психологии масс.

1.4. Законы массообразования.

Тема 2. Информационно-психологическое воздействие.

2.1. Основные характеристики информационно-психологического воздействия.

2.2. Манипулирование массовым сознанием и СМИ.

2.3. Особенности психологического воздействия СМИ.

2.4. Технологии психо-воздействия.

Тема 3. Манипулирование психикой индивида и масс.

3.1. Основные положения теории манипулирования.

3.2. Прикладные психоаналитические технологии манипулирования.

3.3. Методы манипулирования.

3.4. Основы внушения, гипноза и аутотренинга.

3.5. Методы противодействия манипуляциям.

2. Содержание учебного плана.

Тема 1. Глубинная психология индивида и масс.

1.1. Основы психологии и психофизиологии.

— закономерности высшей нервной деятельности (И.М.Сеченов, И.П.Павлов,

Н.Е.Введенский, А.А.Ухтомский, Д.Н.Узнадзе, А.Р.Лурия, Б.Г.Ананьев и др.)

— доминанта, установка, условный рефлекс, сенсорные сигналы, нейроны, афферентные связи и т.п.

— теория мозга (левое и правое полушария, межполушарная асимметрия и т.д.).

— характеристики психической деятельности (ощущения, представления, мышление, память, интеллект, эмоциональные состояния, сон и т.д.)

— Определение и характеристики сознания.

— Основные закономерности функционирования сознания.

— структура психики (подсознание, цензура психики, архетипы, паттерны поведения и т.п.)

- Личное и коллективное бессознательное.
- теории Фрейда, Юнга, Хорни и др. о бессознательном психики.

### 1.2. Глубинная психология и психоанализ.

- архетипическая составляющая массобразования.
- масса — как первобытная орда. Теория Фрейда.
- лидер (вождь) массы.
- психоаналитические технологии управления массами.

### 1.3. Основные теории психологии масс.

- теории психологии масс (Сократ, Платон, Аристотель, Макиавелли, Шопенгауэр, Ницше, Белинский, Герцен, Писарев, Бакунин, Плеханов, Л.Толстой, Г.Лебон, З.Фрейд, В.Райх, С.Московичи, Д.В.Ольшанский, А.А.Зиновьев, А.П.Назаретян и др.)

### 1.4. Законы массобразования.

- типы масс (толпы).
- феномен толпы (основные характеристики).
- законы массобразования.
- примеры использования методик манипулирования массами.
- причины массобразования.
- характеристики основных преобразований психики индивида в толпе.
- развитие технологий массобразования.

## Тема 2. Информационно-психологическое воздействие.

### 2.1. Основные характеристики информационно-психологического воздействия.

- определение понятия информации.
- роль и значение информации.
- информационные потоки.
- особенности восприятия информации человеком.

### 2.2. Манипулирование массовым сознанием и СМИ.

- средства массовой коммуникации, информации и пропаганды.
- механизмы воздействия на подсознание через СМИ.
- телевидение и механизмы влияния на масс-медиа-аудиторию.
- роль интернета, прессы, и т.п.
- методы манипулирования с помощью СМИ. («очевидцы» событий, образ врага, использование «лидеров мнений», односторонность освещения событий, манипулятивное комментирование, повторение, и др.)

— психологические факторы изменений в массовом сознании при манипулировании с помощью СМИ.

### 2.3. Особенности психологического воздействия СМИ.

— манипулятивные способы подачи материала по телевидению (дробления информации, техника сенсационности, быстро сменяемые сюжеты в новостях, и т.п.)

— компьютерная игровая зависимость.

— кинематографические приемы манипуляций сознанием зрителя.

### 2.6. Технологии психо-воздействия.

— правила общения (вхождение в разговор; построение разговора; убеждение; рекомендации для установки ритма разговора и порядка предъявления аргументов; приемы нейтрализации доводов объекта; правила завершения разговора и др.);

— характеристика бессознательных реакций тела (анализ психического состояния по жестам; жесты и мысли: основные правила психологического анализа; особенности определения скрытых мыслей человека по анализу речи; анализ скрытых мыслей по позам; анализ реакций человека в ответ на ваши слова или действия).

## Тема 3. Манипулирование психикой индивида и масс.

### 3.1. Основные положения теории манипулирования.

— бессознательные психические процессы

— манипулирование — как фактор предрасположенности психики.

— качества, способствующие подверженности манипулятивному воздействию.

— основные последствия воздействия на психику.

— современные методики манипулирования.

— способы противодействия манипуляциям.

### 3.2. Прикладные психоаналитические технологии манипулирования.

— психоаналитическая теория манипулирования.

— теория сублиминального воздействия.

— невроз — как основа манипулирования.

— провоцирование невротической симптоматики (депрессия, чувство вины, проч.).

— механизмы воздействия на психику с целью провокации базовых инстинктов.

— теория невротических защит психики.

— характеристики основных защитных механизмов психики (вытеснение, проекция, сублимация и т.п.)

### 3.3. Методы манипулирования.



— приемы и способы манипулятивного воздействия на массовое сознание (8 блоков по 10-30 способов в каждом).

### 3.4. Основы внушения, гипноза и аутотренинга.

— роль и место внушения в жизни человека.

— теории внушения классиков нейрофизиологии и гипнологии (В.М.Бехтерев, И.П.Павлов, Ю.В.Каннабих, К.И.Платонов, А.М.Свядош и др.)

— виды внушения и особенности индивидуального и группового внушения.

— контрвнушение. Основные понятия и виды контрвнушаемости.

— тесты на внушаемость и признаки погружения в транс.

— самовнушение и самогипноз. Основные определения и механизмы функционирования.

— основные теории гипноза, взгляды на гипноз современных ученых.

— основные направления гипноза: (классический, эриксоновский, психологический гипноз наяву, психоаналитическая школа гипноза и т.п.)

— суггестивные факторы наступления гипнотического состояния.

— стадии гипноза.

— основные методы воздействия при гипнозе (слуховой анализатор; зрительный анализатор; кожный анализатор).

— основные теории и техники аутотренинга, саморегуляции, самокодирования.

### 3.5. Методы С.А.Зелинского.

«Метод сознательно — бессознательной саморегуляции».

«Метод Анти-Манипуляций» («Метод Анти-М»).

«Метод Постижения информации» («Метод ПИ»).

«Метод боксинг-терапия» (Boxing-терапия).

Метод 1 и Метод 2 аутотренинга-психической саморегуляции.

Процесс обучения методу «Анти-М» состоит из трех основных этапов:

1) Лекционные занятия.

На данном этапе происходит процесс обучения по психологическим технологиям манипулятивного воздействия и защиты от манипулирования.

2) Дистанционное обучение.

На данном этапе происходит корректировка процесса обучения посредством сети Интернет, и включает в себя также индивидуальную разработку и корректирование механизмов противодействия конкретного педагога в условиях, как его профессиональной деятельности, так и имеющегося у него опыта и знаний.

3) Семинары.

Данный этап необходим для проверки закрепления материала, работы над ошибками, разрешения возникших вопросов, составления дальнейшего плана работы по методу противодействия манипуляциям «Методу Анти-М», обмена опытом различных педагогов, работающих по методу «Анти-М» и др.

Рассмотрим методику обучения на трех стадиях обучения «Метода Анти-М».

1) Сознательное противодействие манипуляциям.

Обучение на первом этапе состоит из циклов специализированных курсов в виде лекций и семинаров по основам общей психологии, психофизиологии, глубинной психологии, психоанализу, гипнологии, по основам массовой психологии, технологиям манипулятивного воздействия на психику индивида и масс и проч.

На данном этапе учащийся:

а) изучает основы функционирования мозга при восприятии информации из внешнего мира; изучает структуру психики, роль подсознания в оценке восприятия информации, законы массовой психологии и проч. законы психической деятельности человека, законы психики;

б) овладевает навыками информационно-психологического воздействия, внушения, манипулирования психическим сознанием индивида и масс, психо-технологиями гипнотического воздействия в бодрственном состоянии психики и другим возможностям воздействия на психику другого человека;

в) формирует ценностные жизненные ориентации (положительные ценностные жизненные ориентации — как основа воспитания);

г) закрепляет положительные психологические установки в подсознании; установки, направленные на формирование посредством воспитания положительных личностных качеств в человеке;

д) рассматривает способы анализа медиатекстов (т.е. продукции телевидения, радио, прессы, кинематографа, интернета, рекламы и т.п.), изучает основы теории средств массовой коммуникации в т.ч. с теоретически-практическими занятиями по организации и функционирования газет, журналов, передач по ТВ и проч.; на примере необходимо показать механизмы деятельности того или иного СМИ, с закреплением теоретической базы самостоятельным выполнением задания по созданию медиатекста под руководством специалиста в той или иной области СМИ. Например, несколько человек могут быть объединены в единый штат воображаемой редакции, где каждый человек последовательно будет исполнять роль корреспондента, редактора, и прочее. В теоретической части допустимо рассматривать различные виды СМИ как единое целостное средство массового психического воздействия, с последующим подробным рассмотрением особенностей влияния на массовое психическое сознание отдельных направлений СМИ;

е) выявляет особенности восприятия психикой информации, полученной посредством аудиально-визуального контакта (т.е. суггестивный эффект телевизионного и радио сигнала, печатного слова, и т.п.). На данном этапе должна происходить расшифровка механизмов влияния на подсознание, следствие подобного влияния, примеры такого влияния и т.п.;

ж) вскрывает в результате совместного просмотра и последующего обсуждения с другими участниками коллектива (группы, сообщества, движения и т.п.) под руководством опытного педагога механизмы манипулятивного воздействия сообщений СМИ (печатных, электронных), выпусков новостей, телепередач, художественных и документальных фильмов и т.п.; проводит анализ увиденного в свете ранее изученных теорий глубинной психологии и т.п. Преподаватель на этом этапе должен показать, какие приемы используют СМИ (на примере сообщений из газет, журналов, телевидения) для того, чтобы добиться различного результата (например, скрыть при подаче СМИ важную информацию или приумолить ее значимость, переключив внимание зрителя, слушателя, читателя, и т.п. манипулятивные механизмы СМИ);

з) получает представление о различных способах и технологиях манипулирования, в т.ч. посредством воздействия на активизацию трех ведущих инстинктов манипулятивного воздействия:

— Страх-Невроз. Подчинение психики в этом случае происходит путем предварительной провокации страха или невроза и последующим предоставлением варианта избавления от страха-невроза. Такое избавление заключается в подчинении манипулятору (выполнении его требований);

— Секс-Любовь. Манипулятивное воздействие происходит путем провокации чувства влюбленности или активации сексуального желания, или, например, путем угрозы воздействия на предмет любви или сильной привязанности: человек может быть сильным и стойким во всех отношениях и не подвластен никакому давлению и угрозам извне, но если возникнет угроза человеку которого он любит (мама, жена, ребенок, собачка и т.п. ), такой человек окажется бессилён;

— Деньги — Власть.

Данная категория объединяет все, что связано с личным материальным и нематериальным обогащением.

и) запрещает себе просмотр телепередач сразу после пробуждения (в этот момент, в так называемые просоночные состояния, максимально снижен барьер критичности, а значит вся поступающая в мозг информация из внешнего мира прочно откладывается в подсознании в виде психологических установок);

к) дозирует получение информации получаемой от СМИ (главным образом от телевидения) на протяжении периода бодрствования (отбирает передачи позитивного содержания, исключает рекламу, смотрит телепередачи, несущие в себе положительную образовательную нагрузку и

проч.); исключает получение информации во время сна (например, засыпание при включенном телевизоре или радио, потому что во время сна отключена цензура психики, и вся информация впитывается в подсознание, закрепляясь там в виде установок и формируя в последующем паттерны будущего поведения человека, которые могут проявляться в совершении поступков в период бодрствования);

л) проводит избирательный отбор информации, поступающей в мозг перед сном (состояния перед засыпанием характеризуется резким снижением активности цензуры психики, а значит, информация в данном случае сразу проходит и откладывается в подсознании, что заметно, например, по характеру сновидений).

м) воспитывает волю, развивает интеллект, получает знания.

н) развивает в себе способности к анализу медиатекстов, к пониманию социальных, культурных, политических и экономических смыслов и подтекстов медиатекстов

о) развивает коммуникативные способности личности;

п) обучается идентифицировать, интерпретировать, и создавать медиатексты;

р) и т.п.

Для реализации подобного используются различные способы.

с) идеологическое воспитание.

В этом случае воспитание человека, уже проникнутого какой-либо важной идеей (главным образом в результате предшествующего идеологического воспитания), приводит к возможности противостоять любому влиянию со стороны (подчиняясь только влиянию со стороны «духовных» учителей).

т) формирует в себе сверхличность, «избранность», ярко выраженные лидерские качества: уверенность в себе, самоуважение, лидерство во всем, самостоятельность мышления, отличие от других, ощущение сверхчеловека и т.п.).

На данном этапе обязательно искусственное стимулирование, т.е. подкрепление сформированного мнения о его «избранности» соответствующими психологическими приемами, различными материальными и духовно-ритуальными составляющими (звание, должность, значки, памятные подарки, их градация на материальные и духовные средства стимулирования). Человек, как участник массообразования определённой идейной направленности, должен ощущать «духовное» единство с другими участниками и чувствовать собственное отличие от тех, кто не состоит в нём. Он должен воспитывать в себе ощущение «сверхчеловека» и развивать лидерские качества: самостоятельность мышления, силу воли и характера, исключительную уверенность и сознание правоты в мыслях, поступках.

2) Автоматически-Бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие.

В этом случае противодействие манипуляциям осуществляется вследствие перевода ранее полученных знаний в устойчивые навыки, когда включение механизмов защиты осуществляются без участия сознания, то есть бессознательно.

Предполагается, что человек освоил воспитательно-образовательные требования предыдущего этапа, а значит, в психике индивида происходит закрепление в подсознании вышеизложенных навыков (процесс научения), и появляется возможность автоматически-бессознательным (условно-рефлекторным) способом воспринимать и верифицировать информацию, поступающую из внешнего (окружающего) мира (от других индивидов, от СМИ и СМК, и т.п.). Согласно данному способу в обработке новой (вновь поступающей) информации (а новая информация, напомним, поступает постоянно в течение периода бодрствования индивида) в обработке такой информации уже участвует не сознание, а подсознание. Таким образом, вновь поступающая (новая) информация будет анализироваться мозгом автоматически — бессознательно, то есть без видимого участия сознания. Она автоматически будет разделяться на позитивную информацию, необходимую для индивида с учетом его общих знаний, полученных в процессе обучения, образования, воспитания, жизненного опыта и негативную, то есть информацию, не отвечающую требованиям необходимости присутствия в памяти, которая будет тут же и автоматически забываться.

### 3) Сознательно-бессознательный анализ поступаемой информации.

В этом случае по-прежнему используется бессознательный анализ поступаемой информации, что значительно ускоряет процесс верификации, отбора, информации на полезную и не нужную. При этом, со временем меняется характер поступаемой информации и может появляться информация, ранее не знакомая индивиду, для чего происходит периодическое включение сознания. Это необходимо для осуществления сознательного отбора вновь поступающей информации и ее оценки, при этом часть информации, уже известной, будет анализироваться бессознательно. Поэтому третий этап развития способностей к противодействию манипуляциям был назван нами сознательно-бессознательным, и представляет собой высший этап развития способности к преодолению манипулятивного влияния информации, поступающей со стороны внешнего мира посредством саморегуляции.

Таким образом, в результате обучения «Методу Анти-М» индивид будет анализировать и при необходимости усваивать любую новую информацию в режиме сознательно-бессознательной саморегуляции, а значит, сможет уверенно:

а) препятствовать деятельности манипуляторов, пытающихся манипулятивными технологиями навязать ему ложное мировоззрение;

б) освободить сознание для занятий другой деятельностью попутно с просмотром телевизионных передач.

Т.е. у него появится возможность одновременно с просмотром телепередачи заниматься другими делами (принимать пищу, готовить, стирать, проч.) без опасности, что информация с телеэкрана войдет в подсознание в виде психологических установок,

в) автоматически пополнять личное бессознательное, то есть постигать (запоминать) и анализировать большие потоки любой информации (верифицировать новую информацию, предварительно переведя её в сознательно-бессознательный режим «цензуры» психики).

г) понимать и при необходимости корректировать собственное поведение при коммуникативных контактах (зная, какие передачи смотрят люди, мы узнаем закладываемые СМИ в подсознание таких людей коллективные установки).

Данный этап очень важен в воспитании молодежи, так как, зная рейтинговые молодежные программы, можно не только выяснить какие установки СМИ заложили в подсознание той или иной «целевой (для данной передачи) аудитории», но, используя подобные знания о содержании бессознательного — скорректировать методы воспитательного воздействия. Например, на базе уже имеющихся установок — сформировать новые, заменив одни доминанты, установки и паттерны — на другие, отвечающие требованиям идеологического воспитания в духе патриотизма и уважения к старшим, стремления к знаниям и избавления от употребления алкоголя, наркотиков, профилактики асоциального и антисоциального поведения. Другими словами, зная содержание информации, усвоенной на уровне подсознания конкретной целевой аудитории, можно выработать механизмы воспитания человека. Механизмы, основанные, например, на появляющейся после анализа-просмотра той или иной телепередачи информации о предпочтениях и интересах конкретной целевой аудитории. При этом можно выявить установки, закладываемые в подсознание зрителям телепередачи, произвести корректировку подобных установок в воспитательно-позитивном ключе, направить воспитательное воздействие на формирование других (новых), уже положительных ценностных жизненных установок, в отличие от отрицательных; сведения о которых получены в результате просмотра передачи. Так появляется возможность изменения ценностных жизненных установок, перевоспитания человека и можно говорить, что «Метод Анти — М» позволяет:

1) исключить любое манипулятивное воздействие информации, поступающей от любого источника.

2) отбирать из любой информации, поступающей из внешнего (окружающего) мира только те смысловые оттенки, которые необходимы конкретному человеку, в конкретный период времени и на конкретном этапе его развития.

3) в минимально сжатые сроки создать оптимальные условия для развития сознательно-бессознательной саморегуляции у педагогов и воспитанников.

## Метод Постижения Информации С.А.Зелинского (или Метод ПИ, С.А.Зелинский, 2009).

Оглавление.

1. Вступление.

2. Теория.

3. Методика.

4. Вывод.

Вступление.

Разработанный нами «Метод постижения информации» (сокращенно «Метод ПИ») наряду с другими разработанными нами методами входит в метод развития сознательно-бессознательной саморегуляции, являющийся базовым методом самостоятельного регулирования процессов, происходящих в психике.

Назначение метода: «Метод постижения информации» позволяет запоминать практически неограниченные объемы информации, попадающие в зону восприятия психикой индивида из внешнего, окружающего мира.

Теория.

В обработке информации из внешнего мира участвует кора головного мозга (сознание) и подкорковые, сублиминальные, слои мозга (подсознание). Мозг человека состоит из двух полушарий: правого и левого. Правое полушарие — чувственно-образное. Левое полушарие — словесно-логическое. Правое полушарие — бессознательное психики, левое — сознание. Оба полушария взаимодействуют между собой. Психика человека представлена тремя структурными единицами: Я или Эго (сознание), Оно или Ид (бессознательное), Сверх-Я или Альтер-Эго (цензура психики, барьер критичности). Цензура психики — барьер критичности между мозгом и внешней средой. Информация из внешнего мира при восприятии мозгом (психикой) сразу наталкивается на цензуру психики. Роль цензуры — отбор и распределение информации между сознанием и бессознательным (подсознанием). Большая часть информации, поступающей из внешнего мира, цензура не пропускает, и такая информация вытесняется, т.е. откладывается исключительно в подсознании. Часть информации — цензура психики пропускает в сознание (при этом сначала такая информация попадает в предсознание, своего рода «прихожую», а уже оттуда — или переходит в сознание, или вытесняется в бессознательное психики). При этом информация из подсознания (бессознательного) все равно, рано или поздно, оказывается в сознании. Поэтому



следует говорить, что любая информация, которая прошла в зоне внимания индивида (в зоне восприятия его головного мозга), оказывает влияние на психику (а значит и сознание), независимо от того, была ли такая информация осознанной, т.е. прошла в сознание, или была вытеснена из сознания в подсознание.

Информация задействуется мозгом посредством репрезентативных и сигнальных систем. Сигнальных систем две: чувства и речь. Репрезентативные системы — это посредством чего психика индивида воспринимает внешний мир: аудиальная система (органы слуха), визуальная (зрения), кинестетическая (ощущения), а также обонятельно-вкусовая.

Мозг человека способен впитывать в себя значительные объемы информации. От перегрузки (перенасыщенности мозга информацией) спасают механизмы биологической саморегуляции, благодаря которым информация из внешнего мира не усваивается, переходя в подсознание. Мозг, таким образом, на какое-то время блокирует поступление новой информации. Человек как бы продолжает получать сигналы из внешнего мира (посредством репрезентативных и сигнальных систем), но смысловое содержание информации блокируется цензурой психики, а значит не проходит в сознание, по необходимости — или задерживаясь в предсознании, или же сразу вытесняется, оказываясь в бессознательном (подсознании).

Нами был разработан «Метод Постижения Информации» («Метод ПИ»), благодаря которому появляется возможность значительно повысить как запоминаемость поступающей в мозг информации, так и объем этой информации. Основными правилами повышения объемов запоминаемой информации является ввод подобной информации на фоне снижения цензуры психики (подача информации в обход барьера критичности), и специальные методические приемы, позволяющие закрепляться подобной информации в подсознании в виде психологических установок и паттернов поведения. (Более подробно подобные приемы рассмотрены нами ниже, в разделе «методика»). Следует обратить особое внимание, что на первоначальном этапе овладения «Методом ПИ» вследствие резкого увеличения запоминаемости рекомендуется проводить верификацию поступающей из внешнего мира информации, потому что мозг будет запоминать все подряд. Поэтому на данном этапе обязательно избирательно относиться к поступающей в мозг информации. (Процесс запоминания информации проходит три основных этап развития саморегуляции, более подробно нами рассмотренных в концептуальном обосновании разработанного нами метода сознательно-бессознательной саморегуляции, в который наряду с другими методами входит и «Метод постижения информации»).

Итак, мы исходим из того, что на психику человека оказывает превалирующее влияние информация. Информация может поступать из двух источников: внешнего и внутреннего мира. Под внешним миром мы понимаем все, что окружает человека (окружающий мир). Под внутренним

миром — его собственные, внутренние, мироощущения. В спектре соединения информации полученной из внешнего и внутреннего мира получается мировоззрение конкретного человека в конкретный период времени и по конкретному вопросу. Такое количество вводных указывает на то, что мировоззрение (взгляд индивида на мир и на себя) человека способно изменяться не только по прошествии месяцев, лет, десятилетий, но и такие изменения могут прослеживаться в течение скорости мысли.

Прежде чем подойдем к рассмотрению конкретных методических приемов, еще немного остановимся на теории вопроса.

Необходимо обратить внимание, что информация, поступающая в мозг индивида из внешней среды, может, например, вследствие эмоциональной насыщенности, сразу вызывать очаговое возбуждение в коре головного мозга, рождая доминанту, а значит и закрепляясь таким образом в памяти (в бессознательном) в т.ч. и вследствие формирования психологической установки в подсознании и паттерна поведения в бессознательном. Весь процесс будет выглядеть в таком случае следующим образом: внешний мир воздействует информацией на кору головного мозга конкретного человека, вследствие этого в коре головного мозга формируется активный очаг повышенной возбудимости (образуется доминанта), формирующая в последующем психологическую установку и образуя паттерн поведения; таким образом, информация, полученная из внешнего мира, закрепившись в подсознании в виде установки и паттерна поведения, начинает оказывать влияние на возникновение у человека тех или иных мыслей, и как следствия — управлять поведением человека. При этом образование установок и паттернов поведения может происходить не только благодаря предварительному возбуждению в коре головного мозга (активная доминанта), но и благодаря предварительному торможению в коре головного мозга (пассивная доминанта), в результате чего блокируются все другие участки мозга, кроме задействованных в процессе связи между гипнотизером и гипнотиком, который слышит только голос гипнотизера (установление т.н. раппорта). Кроме того, доминанты, установки и паттерны могут формироваться также вследствие усиления ранее уже имеющихся полу-доминант, полу-установок и полу-паттернов. Становится возможным подобное вследствие того, что в подсознании, ко времени попадания туда новой информации, могут уже иметься определенные, ранее сформированные полу-доминанты, полу-установки, полу-паттерны. Кроме того, в психике человека, помимо того что постоянно формируются новые и усиливаются ранее существующие доминанты, установки и паттерны, происходит постоянное формирование новых архетипов (в личном бессознательном). По нашему мнению, архетипы присутствуют не только в коллективном бессознательном, но и в личном. Как образуются архетипы личного бессознательного? В свое время, попавшая в мозг информация, не послужила образованию полноценных доминант,

установок и паттернов поведения, но как бы наметила их формирование. В результате произошло образование полу-доминант, полу-установок, полу-паттернов поведения, которые остались как бы на поверхности личного бессознательного, на границе между сознанием и бессознательным, т.е. не были окончательно вытеснены в глубины памяти, но создали определенный код. В последующем, при поступлении информации схожего содержания (т.е. информации со схожей кодировкой, или иными словами, схожими импульсами от афферентных связей, т.е. связей между нейронами мозга), ранее полусформированные полу-доминанты, полу-установки и полу-паттерны доформируются, в результате чего в мозге появляется полноценная доминанта, а в подсознании — полноценные установки переходящие в паттерны поведения; в этом случае доминанта в коре головного мозга, вызванная очаговым возбуждением, служит причиной надежного закрепления психологических установок в подсознании, а значит и появление соответствующих мыслей у индивида, которые в последующем переходят в поступки вследствие предварительного перехода установок в подсознании в паттерны поведения в бессознательном.

Таким образом, новая информация, поступающая в мозг и в психику в результате отражения (важной функции сознания), может как сразу переходить в паттерны поведения, формируя их и усиливая ранее существующие, так и может предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном подкрепленном схожей информацией (со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Ранее у подобной информации не хватило силы для формирования отдельного архетипа (поэтому был сформирован полу-архетип). Теперь же, вследствие повторения сигнала, старый сигнал усиливается (в результате дополнения новой информацией старой), а значит и образуется (формируется) новый архетип бессознательного (архетип личного бессознательного).

Первоначальный отбор информации для поступления в мозг осуществляется с помощью функционирования такой структурной единицы психики как цензура, или барьер критичности между мозгом (психикой) человека и внешней средой. Однако, если мы сможем вторгаться в деятельность цензуры психики, то в этом случае появляется возможность самостоятельно влиять на запоминаемость информации, повышая объемы такой информации, и общее качество запоминания. Мы разработали метод такого воздействия на цензуру психики, назвав это «Методом Постижения Информации» («Метод ПИ»). Кроме того нами были разработаны ряд других методом, 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 ранее полученную), то подобный код усилится, и сформируются уже полноценные установки, паттерны или архетипы личного бессознательного, которые начнут оказывать

полноценное влияние на мысли, поступки и поведение, т.е. начнут осознаваться, перейдут в сознание.

2. Периодически и планомерно увеличивать количество поступающей избирательной информации (мозг должен постоянно тренироваться в анализе информации, а память в запоминании больших объемов; с помощью тренировки приходит рост результатов).

3. Необходимая для запоминания информация вводится на фоне снижения барьеров критичности психики, т.е. т.н. «усталости цензуры психики», что достигается получением информации в естественных или искусственных трансовых и предтрансовых состояниях (измененных состояниях сознания — состояниях повышенной внушаемости). Пример:

а) естественный транс — состояние сразу после пробуждения и в течении 15-30-60 минут (в каждом случае индивидуально) после пробуждения; состояние перед сном и засыпанием; состояние недосыпания; состояние физического утомления; тревожность, беспокойство, чувство вины, неуверенность; легкое алкогольное опьянение; первый день простудных заболеваний; др.

б) искусственный транс — в результате гетеро— и ауто внушения, психической саморегуляции, аутотренинга, самогипноза (т.к.когда погружение в трансовые состояния вызвано искусственно, с помощью выполнения соответствующих предварительных действий по отключению цензуры психики).

4. Необходимая для запоминания информация вводится в процессе визуально-аудиального восприятия на фоне приятных раздражителей ЦНС, например, информация, поступающая в процесс самостоятельного чтения или восприятия на слух, поступает на фоне одновременного музыкального сопровождения, и т.п.

В этом случае цензура психики переключается на музыку, ослабляя защиту на пути поступления информации получаемой в процессе чтения или, например, прослушивания информационного сообщения. Цензура психики как бы отвлекается на музыкальный сигнал (особенно если это или расслабляющая музыка или музыка, любимая данным человеком), и пропускает 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 произнеся 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 (кровати, лавки, т.п.). Глаза не открываем. При касании спиной и затылком поверхности — полностью расслабляем тело, и представляем, как, например, мы погружаемся в горячий морской песок (ванну, теплую воду, и т.п.), погружаемся в состояние глубокого транса. Почти одновременно или через некоторое время наступает эффект перенесения в прошлое или будущее; появляется «картинка», мы видим себя как бы со стороны, начинается эффект визуализации. В подобном состоянии рекомендуется моделировать свое будущее, помня что обязательно сбудется все, что мы представляем.

Время пребывания в подобном состоянии индивидуально, от нескольких минут на первом этапе до часа-двух в последующем.

Выход.

Одновременно с медленным вдохом и выдохом выпрямляем тело в струну (потягиваемся) и открываем глаза, мысленно произнося слова: «Хорошо... Очень хорошо... Все очень хорошо...» (вариации слов могут быть любые; в качестве общей рекомендации: мысленная благодарность себя что все получилось, что все хорошо, отличное настроение и самочувствие).

Общий вывод по «Методу ПИ»: С помощью «Метода ПИ» появляется возможность саморегуляции процесса запоминания. А значит появляется возможность в случае необходимости запоминать практически любые объемы информации, или не запоминать информацию вовсе. Т.е. человек самостоятельно регулирует данный процесс.

**Метод Постижения Информации Зелинского (или Метод ПИ, С.А.Зелинский, 2009).**

**Чуть подробнее.**

Мозг способен впитывать значительные объемы информации. От перегрузки (перенасыщенности мозга информацией) спасают механизмы саморегуляции, благодаря которым информация из внешнего мира не усваивается, переходя в подсознание. Мозг таким образом на какое-то время блокирует поступление новой информации. Человек как бы продолжает получать сигналы из внешнего мира (посредством репрезентативных и сигнальных систем), но смысловое содержание информации блокируется цензурой психики, а значит не проходит в сознание, по необходимости — или задерживаясь в предсознании, или же сразу вытесняется, оказываясь в бессознательном (подсознании). Далее мы подробнее рассмотрим подобный процесс, а сейчас заметим, что российским ученым-гипнологом С.А.Зелинским был разработан «Метод Постижения Информации» (Метод ПИ), благодаря которому появляется возможность любому желающему в

максимально короткое время значительно повысить как запоминаемость информации, поступающей из внешнего мира, так и объем подобной информации. Причем следует обратить внимание, что на первоначальном этапе овладения «Методом ПИ Зелинского» вследствие резкого увеличения запоминаемости рекомендуется проводить верификацию поступающей из внешнего мира информации, потому что мозг будет запоминать все подряд. Поэтому после «Метода ПИ» или попутно с овладением «Методом ПИ» («Метод Постижения Информации Зелинского»), следует научиться «Методу Анти-М» («Метод Анти-Манипуляций Зелинского»), благодаря овладению которым впервые каждый индивид становится полностью защищен как от манипуляций со стороны других индивидов или манипуляций со стороны СМИ, так и способен самостоятельно контролировать наполняемость личного бессознательного, в зависимости от необходимости ставя или снимая барьеры на пути информации, поступающей из внешнего мира.

Рассмотрим «Метод Постижения Информации Зелинского» («Метод ПИ»).

Итак, мы исходим из того, что на психику индивида оказывает превалирующее влияние информация. Информация может поступать из двух источников: внешнего и внутреннего мира. Под внешним миром мы понимаем все, что окружает индивида (окружающий мир). Под внутренним миром — его собственные, внутренние, мироощущения. В спектре соединения информации полученной из внешнего и внутреннего мира получается мировоззрение конкретного индивида в конкретный период времени, и по конкретному вопросу. Такое количество вводных указывает на то, что мировоззрение (взгляд индивида на мир и на себя) человека способно изменяться не только по прошествии месяцев, лет, десятилетий, но и такие изменения могут проследиваться 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 информации. 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 (трансовых) состояниях сознания, и вынуждена бросать все силы на борьбу со стрессом, в результате чего ослабевает контроль цензуры психики, а значит в такие моменты становится

возможным достаточно легко внедрять в психику индивида какую-либо информацию (основа кодирования). При этом если дополнительно закреплять вводимую в подсознание информацию (например, использовать метод «якорения», применяемого в НЛП), то становится возможным обозначать такую информацию в коре головного мозга в виде устойчивых доминант а в подсознании в виде психологических установок, а значит последующее повторение (намеренное вызывание, в данном случае) подобных состояний будет оказывать помощь в воздействии на такого запрограммированного (закодированного) индивида.

г) Введение информации в момент нахождения психики объекта в измененных состояниях сознания (ИСС).

Как мы уже заметили, в моменты ИСС барьер критичности на пути поступления информации из внешнего мира находится в заметно ином состоянии, нежели чем в психике человека в момент полного контроля сознанием (т.н. обычное состояние сознания, ОСС). Сознание в данном случае играет важную роль, но зачастую только в случае если психика индивида не испытывает какого-либо дискомфорта (страх, боль, чувства вины, тревожность, сексуальное желание, голод, жажда, желание удовлетворения физиологических потребностей, и т.п.) В случае какого-либо дополнительного воздействия на психику в виде вышеперечисленных примеров, сознание практически любого человека уже не может полностью контролировать ситуацию на протяжении длительного времени. Известно, что от испытывания длительное время боли (во время пыток, например) сдавались даже самые стойкие, а воздействие на инстинкты, например, секс, страх, или деньги во все времена использовалось разведчиками всего мира для установления контактов и (или) шантажа «нужных» людей.

В случае нахождения человека в измененном, или трансовом, состоянии сознания работает правое полушарие головного мозга (бессознательное), поэтому левое полушарие мозга частично выключается и человек пребывает в суженном состоянии сознания. Тем самым барьер критичности на пути поступления новой информации из внешнего мира заметно ослабляется, поэтому вся получаемая информация откладывается в подсознании. Если же такая информация будет эмоционально насыщена, то в этом случае путем образования активных доминант акад. А.А.Ухтомского (очагового возбуждения в коре головного мозга) или пассивных доминант (очагового торможения в коре головного мозга) в подсознании закрепляются психологические установки (по акад. Д.Н.Узнадзе), что приводят к формированию соответствующих паттернов поведения (проф. З.Фрейд, К.Г.Юнг, М.Эриксон) и (или) дополнительного формирования вновь образованных или предварительно образованных и усиленных этим архетипов личного бессознательного (или усиления ранних импульсов, полученных от поступившей информации; такие импульсы в данном случае не привели к созданию полноценных доминант, установок и

паттернов; но такое образование было намечено, в результате чего появились полу-доминанты, полу-установки, полу-паттерны)

Итак, мы определили, что главенствует бессознательное. Именно бессознательное берет контроль над сознанием в трансовых, или измененных состояниях сознания. Роли бессознательного психики уделяли особое внимание академики А.Н.Леонтьев (2000), А.Р.Лурия (2006), и др., а академик С.Л.Рубинштейн (1989) предлагал вслед З.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 в т.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 которыми 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 повышении эффективности суггестивного воздействия. При этом обратим внимание, что индивид в случае подобного рода суггестивного воздействия находится в состоянии яви (ну или полуяви, в трансовом состоянии, или ИСС — измененном состоянии сознания). Несмотря на то, что подобного рода психологическим воздействием можно заниматься выбрав в качестве объекта другого человека, мы все же продолжим рассматривать в качестве исходных предпосылок и транскрипции «Метода Постигания 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 музыкальных 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 задействия в т.ч. и архетипической составляющей бессознательного (С.А.Зелинский, 2008). Эмоциональное насыщение информации из внешнего мира поступающей в мозг приводит к формированию активных доминант А.А.Ухтомского (активному очаговому возбуждению в коре головного мозга), а также очаговому торможению в коре головного мозга (доминанта в этом случае автоматически тормозит и подчиняет себе все соседние участки коры головного мозга, постепенно выключает все органы чувств кроме одного: гипнотик слышит лишь голос гипнотизера; генерируется транс, т.е. измененное состояние сознания, когда максимально ослаблена и фактически выключена цензура психики, а значит любая информация, подаваемая в данный момент, прочно отложится в подсознании гипнотика и далее будет служить руководством к действию, посредством в т.ч. и сформировавшихся установок по Д.Н.Узнадзе переходящих в паттерны поведения). Для понимания процесса следует остановиться подробнее на паттернах поведения. На наш взгляд, паттерны поведения способны не только постоянно появляться вновь, но и усиливаться ранее существующие (С.А.Зелинский, 2003-2008). Точно также мы считаем, что в личном бессознательном психики современного человека представлено неисчислимое количество архетипов (также как заметил Юнг — представлены архетипы в огромном количестве в коллективном бессознательном); причем архетипы продолжают образовываться в процессе жизни человека все время; в данном случае наблюдается ситуация когда ранее поступившая информация не вытесняется из психики окончательно, а как бы «ждет подкрепления» новой информации, и если сигнал вновь поступившей информации совпадет с сигналом ранее 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 ранее паттерны поведения, т.е. устойчивые механизмы, направляющие в последующем поведение индивида, т.е. паттерны поведения отвечают за совершение индивидом поступков, тогда как установки (образующиеся вследствие



предварительного образования доминант) участвуют в появлении у индивида мыслей. Таким образом установки могут переходить в паттерны (усиливая последние), а могут действовать самостоятельно, влияя на поведение индивида. Происходит это в случае если поступки являются следствием предварительного появления мыслей; поэтому если сформировавшиеся в подсознании установки влияют на появление у человека тех или иных мыслей (т.е. мыслей проникнутых информацией, закрепившейся в подсознании в виде установок), то вполне логично, что установки могут самостоятельно участвовать в направленности действий человека на совершение тех или иных поступков, т.е. установки в этом случае формируют поведение индивида. В случае же временного пребывания индивида в измененных, трансовых, состояниях сознания, такой человек может совершать поступки без предварительного участия сознания, т.е. действовать рефлекторно, инстинктивно. (С.А.Зелинский). По нашему мнению, в психике человека помимо того что постоянно формируются новые паттерны поведения и усиливаются ранее 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 ранее существующие, а может и предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном подкрепленном схожей информацией (со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Ранее наличие такой информации не хватило для формирования соответствующего архетипа, несмотря на то, что была явная предрасположенность к оному, но не хватало частичного усиления, которое и происходит в данный момент с вводом (поступлением) новой информации; в результате чего новая информация дополняет ранее 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 в результате взаимосвязи с вновь поступившей информацией в личном бессознательном как раз и послужила появлению уже нового архетипа уже в личном бессознательном. Что же касается формирования нового паттерна поведения, то по нашему мнению, становится возможным подобное потому, что любая информация, которая находится в зоне восприятия индивида (информация, которая улавливается его визуальной, аудиальной, кинестической репрезентативными системами, а также сигнальными системами психики) откладывается в подсознании, а значит при управлении психикой необходимо учитывать сформированность в бессознательном психики установок, жизненного опыта данного индивида, уровня его образования, воспитания, интеллекта и проч. индивидуальные особенности. Информация, которая попадает подсознание, вступает в коррелят с уже имеющейся в психике



информацией, т.е., она вступает в ассоциативные контакты с информацией, накопленной архетипами личного и коллективного бессознательного, и обогащаясь информацией от них — значительно усиливается, формирует новые или доформирует, усиливая, уже существовавшие паттерны поведения, и по прошествии определенного времени (индивидуального в случае каждого человека) начинает оказывать влияние на сознание, потому что при появлении какой-то новой информации, психика начинает ее бессознательно оценивать с позиции ранее накопленной информации в бессознательном (личном и коллективном), т.е. информации, как приобретенной в процессе жизнедеятельности данного индивида, так и перешедшей к бессознательному с помощью генетических и филогенетических схем. (Как полагает С.А.Зелинский, архетипы присутствуют не только в коллективном, но и в личном бессознательном. В этом случае архетипы состоят из остатков информации, которая когда-то попала в психику индивида, но не была вытеснена в сознание или в глубины памяти, а осталась в личном бессознательном будучи обогащенной ранее полусформированными доминантами, полу-установками, и полу-паттернами; т.е. в свое время такая информация не явилась созданием полноценных доминант, установок или паттернов, но как бы наметила их формирование; поэтому при поступлении в последующем информации схожего содержания (т.е. информации со схожей кодировкой, или иными словами, схожими импульсами от афферентных связей, т.е. связей между нейронами мозга), ранее полусформированные доминанты, установки и паттерны доформируются, в результате чего в мозге появляется полноценная доминанта, а в подсознании появляются полноценные установки переходящие в паттерны поведения; доминанта в коре головного мозга, вызванная очаговым возбуждением служит причиной надежного закрепления психологических установок в подсознании, а значит и появление соответствующих мыслей у индивида, переходящих в последующем в поступки вследствие предварительного перехода установок в подсознании в паттерны поведения в бессознательном.) Поэтому «Метод Постижения Информации Зелинского» («Метод ПИ») способен прочно закрепить любую информацию в подсознании человека, а значит и значительно повысить его способности к обучению путем постижения внушительных объемов информации.

-----

[1 Рекомендуются следующие произведения: Бетховен — «Лунная соната»; Бах — «Скерцо» из «Сюиты для флейты и струнного оркестра N 2»; Моцарт — «Симфония N 40 соль-Минор»; Штраус-мл. — «Сказки Венского леса»; Бетховен — «К Элизе»; Бизе — Увертюра к опере «Кармен»; Бетховен — «Менуэт»; Моцарт — «Маленькая ночная серенада»; Чайковский — «Итальянское каприччио»; Россини — «Танец»; Григ — «Норвежский танец № 2»; Альбснис — «Малагуэнья»; Вивальди — «Весна» из цикла «Времена года»; Шуберт — «Форель» — четвертая часть Квинтета Ля-Мажор; Моцарт — «Менуэт»; Бах — «Мелодия на струне соль» и др.

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

1-й метод: Метод 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 (кроватьи, лавки, т.п.). Глаза не открываем. При касании спиной и

затылком поверхности — полностью расслабляем тело, и представляем, как, например, мы погружаемся в горячий морской песок (ванну, теплую воду, и т.п.), погружаемся в состояние глубокого транса. Почти одновременно или через некоторое время наступает эффект перенесения в прошлое или будущее; появляется «картинка», мы видим себя как бы со стороны, начинается эффект визуализации. В подобном состоянии рекомендуется моделировать свое будущее, помня что обязательно сбудется все, что мы представляем.

Время пребывания в подобном состоянии индивидуально, от нескольких минут на первом этапе до часа-двух в последующем.

Выход.

Одновременно с медленным вдохом и выдохом выпрямляем тело в струну (потягиваемся) и открываем глаза, мысленно произнося слова: «Хорошо... Очень хорошо... Все очень хорошо...» (вариации слов могут быть любые; в качестве общей рекомендации: мысленная благодарность себя что все получилось, что все хорошо, отличное настроение и самочувствие).

### Боксинг-терапия (Boxing-терапия) С.А.Зелинского (2009).

Кратко суть метода в следующем: во время занятий боксом как терапией у человека снимаются психологические комплексы, появляется уверенность в себе, воспитывается воля и характер, человек начинает увереннее смотреть на мир, а значит, купирует возникновение симптоматики нервных заболеваний (пограничных расстройств личности).

Следует заметить, что сами по себе занятия боксом еще не оказывают психотерапевтический эффект в необходимой для лидера мере. Важна методика преподавания. Поэтому в свое время мы разработали метод подобного преподавания, названный нами как боксинг-терапия, где бокс преподается в спортивно-оздоровительном варианте, т.е. не ставится цель участия в соревнованиях, что в корне меняет и систему подготовки. Причем, в преподавании по методу боксинг-терапия изучаются те же приемы бокса (удары, защиты, передвижения и проч.), как и в спортивном направлении. Но так как отсутствует проверка знаний через участие в соревнованиях, то изначально снимается излишняя психологическая нагрузка, и что самое главное – исключаются любые ограничения для начала занятий.

Вследствие чего приступать к тренировкам боксом по методике боксинг-терапия можно в любом возрасте и с любыми ограничениями по здоровью. Становится не важным, сколько вам лет, какой у вас вес тела, занимались ли вы вообще когда-нибудь спортом, имеете ли хронические заболевания и проч. – в нашем случае это не играет никакой роли.

Кроме того, еще одним принципиальным отличием методики боксинг-терапия является психологический подход, предусматривающий наличие у тренера, помимо педагогических, еще и психологических знаний, позволяющих лучше понимать учеников. Поэтому и тренеры по методу боксинг-терапия называются не просто тренеры, а тренеры-психологи.

Кстати, отсутствие соревнований, не только меняет систему подготовки, но и оказывает на вас особый благоприятный психологический климат для тренировок. Ведь, если вы придете в обычную секцию – вас (за редким исключением) сразу начнут бить более опытные спортсмены, готовящиеся к спортивным турнирам. Это и понятно. Тогда как, если вся секция ориентирована на тренировки в режиме «для себя» (как это в методе боксинг-терапии), то с вами рядом окажется такой же новичок, как и вы, пришедший в таком же возрасте как и у вас, и ставящий перед собой такие же цели, как и ваши. И это очень важно понимать и делать правильный выбор при выборе чем заниматься. Ибо, обучаясь по методу боксинг-терапия, перед вами возможность изучения приемов бокса в щадящем режиме, когда осваивается весь арсенал приемов бокса, проводятся спарринги, ставится нокаутирующий удар, шлифуется техника, формируется физическая подготовленность, снимается психологическое напряжение и проч. – но в исключительно правильно подобранном режиме. Да и ваши противники уже не противники как таковые, а партнеры, которые удары проводят в щадящем режиме, перчатки и шлемы используют, а если надо и жилеты специальные применяют, что все вместе заметно снижает опасность получения каких-либо травм, а то и исключает оные. Причем, в случае возникновения экстремальной ситуации вне спортивного зала – ваш арсенал приемов и полученные навыки помогут справиться с любыми обидчиками. А значит, вы сможете защитить свое мужское достоинство и честь не занимающейся боксом женщины.

И если подытожить, то оказывается что, в результате тренировок по методу боксинг-терапия снимаются внутренние комплексы, происходит воспитание воли, характера, уверенности в себе, исчезает страх, сомнения, беспокойство, неуверенность, человек научается психопрограммировать собственную жизнь, и за минимально короткий срок происходит овладение навыками ведения боя в целом и навыками бокса в частности".

### Боксинг-терапия (Boxing-терапия) С.А.Зелинского (2009).

*Лишь тот, кто не знает бокса, может отождествлять бокс с дракой. Человек, не знающий сущности бокса, видит только его внешнюю сторону, которая может у него вызывать неприятное впечатление. Такой человек не понимает внутреннего содержания бокса, требующего большого умственного и физического напряжения, когда противники стремятся превзойти друг друга, превращая бокс в тонкое и умное соревнование, где побеждает сильная воля и лучшая техника. (А.И.Степанов, 1953).*

Боксинг-терапия – новое, авторское, направление как в терапии, так и в преподавании бокса. Кратко суть метода в следующем: во время занятий т.н. терапевтическим боксом у человека снимаются психологические комплексы, появляется уверенность в себе, воспитывается воля и характер, человек начинает увереннее смотреть на мир, а значит и избавляется от симптоматики нервных заболеваний (пограничных расстройств личности).

За счет чего это достигается?

Тренировки по боксинг-терапии имеют свои эксклюзивные особенности. Прежде всего обратим внимание, что сами по себе занятия боксом еще не оказывают психотерапевтический эффект. На первое место выходит методика преподавания. Поэтому нами был разработан метод преподавания бокса вылившийся в особое направление, названное нами боксинг-терапия. Основное отличие базируется в подходе: согласно методу боксинг-терапия – бокс преподается в спортивно-оздоровительном варианте, т.е. в отличие от чисто спортивного варианта не ставится цель участия в соревнованиях. Отсюда и принципиальная разница в методике преподавания.

В преподавании по методу боксинг-терапия изучаются те же приемы бокса (удары, защиты, передвижения; техника и тактика; подготовительные, физические и специально-физические упражнения и т.п.), как и в спортивном направлении. Но так как отсутствует проверка знаний через участие в соревновании, то изначально снимается излишняя психологическая нагрузка, и что самое главное – исключаются любые ограничения для начала занятий. Поэтому приступать к тренировкам боксом по нашей методике можно не только в любом возрасте, но и с любыми ограничениями по здоровью (особенно когда такие ограничения закрывают дорогу в «большой спорт»). Таким образом, не важно сколько вам лет, какой у вас вес тела, занимались ли вы вообще когда-нибудь спортом, или были освобождены даже от уроков физкультуры в школе, имеете ли какие-нибудь хронические заболевания, инвалидность и проч. – в нашем случае это не играет никакой роли.

Кроме того, еще одним принципиальным отличием нашей методике перед остальными является исключительно психологический подход, предусматривающий у тренера, помимо специальных педагогических, еще и наличие психологических знаний, позволяющих преподавателю лучше понимать своих учеников. Поэтому и тренеры по методу боксинг-терапия называются не просто тренеры, а тренеры-психологи.

Разработанная нами методика имеет ряд принципиальных отличий. Одним из них, как мы уже заметили, является отсутствие соревнований. Что это значит? Это значит, что если вы решите заниматься боксом и придете в обычный спортивный зал в двадцать или в тридцать лет, то вас будут ставить в спарринги со спортсменами-разрядниками, потому что основная часть секции – это



спортсмены разрядники. И в результате подобного подхода тренеров по отношению к вам уже через несколько занятий у вас пропадет все желание тренироваться.

Именно поэтому нами и был создан метод особого преподавания бокса. Такой метод мы назвали боксинг-терапия, так как при занятиях вы, во-первых, попадет в группу таких же новичков как и сами (что оптимально уравнивает шансы всех тренирующихся в секции спортивно-оздоровительного, (терапевтического, бокса), во-вторых, так как нет цели участия в соревнованиях, то значит и нет боксеров разрядников, которые будут использовать вас в качестве живой боксерской груши. И отсутствие соревнований снимает любые ограничения по здоровью и возрасту.

Но при этом вы точно также изучаете приемы бокса, проводите спарринги, и т.п. – но тренировки проходят в значительно «щадящем» режиме (исключительно «легкие» бои, в пол силы, лишь обозная удары при касании друг друга, да и то, в перчатках, которые еще больше смягчают силу удара соперника, что исключает получение каких-либо травм вообще).

А в случае реального нападения – ваши навыки бокса пригодятся, и вы всегда сможете дать отпор хулиганам-злоумышленникам, защитив свое мужское достоинство и честь не занимающейся боксом женщины.

А в третьих, что очень важно, тренер помимо педагогического образования имеет еще и психологическое. И всегда поймет то, что для вас будет максимально оптимально, удобно и необходимо.

И на наш взгляд только эти три перечисленные отличия тренировок по боксингу-терапии от обычных спортивных тренировок уже говорят сами за себя в необходимости принятия вами правильного решения.

Таким образом можно сделать общий вывод: в результате занятий боксинг-терапией С.А.Зелинского снимаются внутренние комплексы, происходит воспитание воли, характера, уверенности в себе, исчезает страх, сомнения, беспокойство, неуверенность, человек научается психопрограммировать собственную жизнь; кроме того, за минимально короткий срок происходит овладение навыками ведения поединка в целом, и навыками бокса в частности.

Тезисно изложим основные характеристики метода боксинг-терапии:

1. Отсутствие соревнований.
2. Возможность начала тренировок по боксу в любом возрасте и без ограничений по здоровью.
3. Преподавателем в секции спортивно-оздоровительного бокса является не просто тренер, а тренер-психолог (т.е. тренер-психолог наряду со знанием методики проведения тренировок по

боксу обладает еще и высокими психологическими и психотерапевтическими знаниями, и имеет высшее психолого-педагогическое образование).

4. Срок овладения навыками бокса в семь раз быстрее, в сравнении с распространенными методиками преподавания.

5. Метод боксинг-терапия базируется на таком разделе психологии как глубинная психология, т.е. в нашем методе мы уделяем основное внимание подсознанию (бессознательному психики), анализируя истоки причин, а не скользя по поверхности сознания как в общей психологии, принятой для научения в большинстве вузов.

6. В психологическом аспекте метод боксинг-терапия помимо наших собственным наработок отталкивается от таких направлений психотерапии, как гипнотерапия, динамическая психотерапия, рациональная психотерапия, аутотренинг, и некоторых других направлений психотерапии.

7. Важный аспект начала работы – искренне желание самого человека к изменениям. В нашем методе большое значение имеет самостоятельная работа пациента, ведь это не просто психотерапия, а боксинг-терапия, т.е. обретение себя через занятия боксом, через труд, через выполнение физических нагрузок (благоприятно влияющих на психическое здоровье).

8. Наряду с разработанным нами методом обучения противодействию манипулятивному влиянию на психику индивида и масс -- метод боксинг-терапия входит в еще один разработанный нами метод – метод сознательно-бессознательной саморегуляции.

9. Метод боксинг-терапия создан с учетом всех последних достижений науки, а автор метода С.А.Зелинский является не только высококвалифицированным спортсменом (мастером спорта международного класса, неоднократным чемпионом мира), но и тренером (в должности главного тренера военного вуза воспитавшим несколько десятков мастеров спорта, победителей крупнейших российских и международных соревнований), ученым-психологом и педагогом, преподавателем психолого-педагогического факультета Санкт-Петербургской государственной академии постдипломного педагогического образования и преподавателем Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств, экспертом ЮНЕСКО по России, членом Союза журналистов РФ и Ассоциации кинообразования и медиапедагогики, членом Российской Психотерапевтической Ассоциации при Минздраве РФ, автором нескольких десятков научных книг.

Кроме того, методика преподавания С.А.Зелинского по методу боксинг-терапия легла в основу кандидатской диссертации, а также курсов 2-х годичной профессиональной переподготовки в высших учебных заведения по программе подготовки тренеров-психологов по боксу.

Тезисно изложим основные преимущества метода боксинг-терапия:

1. Можно начинать заниматься в любом возрасте.

2. Для занятий нет ограничений по здоровью.
3. Происходит излечение от симптоматики нервных заболеваний (невроз, истерия, беспокойство, чувство вины, страх и т.п., т.е. снимаются внутренние комплексы и зажимы души).
4. Воспитывается воля, характер, уверенность, сила, ловкость, координация, другие физические качества; нормализуется вес тела.
5. В семь раз быстрее происходит овладение навыками ведения поединка.

## Боксинг-терапия (Boxing-терапия) С.А. Зелинского (2009).

### Краткое изложение

Лишь тот, кто не знает бокса, может отождествлять бокс с дракой. Человек, не знающий сущности бокса, видит только его внешнюю сторону, которая может у него вызывать неприятное впечатление. Такой человек не понимает внутреннего содержания бокса, требующего большого умственного и физического напряжения, когда противники стремятся превзойти друг друга, превращая бокс в тонкое и умное соревнование, где побеждает сильная воля и лучшая техника. (А.И.Степанов, 1953).

Арсенал ударов в боксе невелик. Их всего шесть: прямой или кросс, боковой или хук и удар снизу — апперкот. Все три удара наносятся как левой, так и правой рукой. Вот и получается — шесть. Но вариантов их применения — бесконечное множество. Удары могут быть одиночными, повторными, двойными, серийными и так далее. И в этом есть большое сходство бокса с шахматами. Ведь в шахматах всего шестнадцать фигур на каждой стороне, но вот уже более тысячи лет люди играют в шахматы и находят все новые и новые варианты защиты и нападения.

(Ф.Батлер, 1992).

### Содержание.

1. Вступление.
2. Основные характеристики метода боксинг-терапия.
3. Основные преимущества метода боксинг-терапия.
4. Методика.
5. Группы. Психологическое направление.
  - 5.1. Групповые занятия по методу боксинг-терапия. Психологическое направление.
  - 5.2. Психологические правила для тренера-психолога при проведении групповых занятий.
  - 5.3. Психологические феномены, проявляющиеся при групповых занятиях.
  - 5.4. Некоторая специфика психологии масс.
6. Группы. Спортивные занятия.

- 6.1. Особенности проведения групповых спортивных тренировок по методу боксинг-терапия.
  - 6.2. Некоторые особенности занятий по методу боксинг-терапия. Спортивное направление.
  - 6.3. Примерная схема тренировки.
  - 6.4. Особенности построения отдельных занятий.
  - 6.5. Основы методики преподавания.
  - 6.6. Основные способы преподавания приемов.
  - 6.7. Последовательность обучения навыкам по методу боксинг-терапия.
  - 6.8. Основные методы обучения.
  7. Некоторые особенности физиологии движений.
  8. Некоторые рекомендации тренерам-психологам по методу боксинг-терапия: (или на что тренеру следует обратить внимание в обучении).
  9. Некоторые рекомендации ученикам при тренировках по методу боксинг-терапия, или Памятка ученику.
  10. Психологическое направление индивидуальной работы.
  11. Теория гипноза.
  12. Теория манипулирования.
  13. Общие рекомендации в работе тренера-психолога.
  14. Некоторые психологические приемы для повышения качества работы тренера-психолога.
    - 14.1. Психологические приемы С.А.Зелинского.
      - 14.1.1. Манипуляции сознанием (С.А.Зелинский, 2003).
      - 14.1.2. Способы манипулирования психическим сознанием человека (С.А.Зелинский, 2008).
      - 14.1.3. Психологические приемы манипулятивной подачи информации. (С.А.Зелинский, 2009).
    - 14.2. Рекомендации по работе с пациентами, имеющий высокий социальный статус.
    - 14.3. Психологические приемы и правила, используемые в работе тренера-психолога.
    - 14.4. Психологические особенности общения в работе тренера-психолога.
  15. Аутотренинг, или психическая саморегуляция.
  16. Примеры из практики.
  17. Заключение.
  18. Список источников.
- В силу представленного объема (полное изложение метода боксинг-терапия занимает около 200 страниц текста) схематично обозначим рассматриваемые в нашем методе положения.
1. Вступление.

Боксинг-терапия — новое, авторское, направление как в терапии, так и в преподавании бокса. Во время занятий т.н. терапевтическим боксом у человека снимаются психологические комплексы, появляется уверенность в себе, воспитывается воля и характер, человек начинает увереннее смотреть на мир, а значит и избавляется от симптоматики нервных заболеваний (пограничных расстройств личности).

Тренировки по боксинг-терапии имеют свои эксклюзивные особенности. Прежде всего обратим внимание, что сами по себе занятия боксом еще не оказывают психотерапевтический эффект. На первое место выходит методика преподавания. Поэтому нами был разработан метод преподавания бокса вылившийся в особое направление, названное нами боксинг-терапия. Основное отличие базируется в подходе: согласно методу боксинг-терапия — бокс преподается в спортивно-оздоровительном варианте, т.е. в отличие от чисто спортивного варианта не ставится цель участия в соревнованиях. Отсюда и принципиальная разница в методике преподавания.

В преподавании по методу боксинг-терапия изучаются те же приемы бокса (удары, защиты, передвижения; техника и тактика; подготовительные, физические и специально-физические упражнения и т.п.), как и в спортивном направлении. Но так как отсутствует проверка знаний через участие в соревнованиях, то изначально снимается излишняя психологическая нагрузка, и что самое главное — исключаются любые ограничения для начала занятий. Поэтому приступать к тренировкам боксом по нашей методике можно не только в любом возрасте, но и с любыми ограничениями по здоровью (особенно когда такие ограничения закрывают дорогу в «большой спорт»).

Еще одним принципиальным отличием нашей методики является исключительно психологический подход, предусматривающий у тренера, помимо специальных педагогических, еще и наличие психологических знаний, позволяющих преподавателю лучше понимать своих учеников. Поэтому и тренеры по методу боксинг-терапия называются не просто тренеры, а тренеры-психологи.

В преподавании спортивно-оздоровительного (терапевтического) направления бокса педагогика (владение приемами бокса и знание методик преподавания) и психология (глубинная психология) представлены в равнозначных позициях, а в ряде позиций психология и превалирует. Для тренеров знание методики спортивной подготовки по боксу важно, так как члены секции занимаются боксом и должны успешно овладеть всеми навыками этого единоборства. А знание психологии важно, так как члены секции спортивно-оздоровительного бокса отличаются от просто спортсменов, ставящих для себя задачу достигнуть высокого спортивного результата. И отличаются они помимо прочего, возрастом начала занятий (в спорте новичками обычно являются дети 9-10 лет, в нашем направлении новичками являются взрослые 20-30-40 а то и больше лет), а также в ряде

случаев наличием различных внутренних комплексов (повышенная тревожность, волнение, страх, неуверенность и т.п.).

Занятия таким спортом как бокс — это умение в наикратчайший срок принимать решение, это смелость, решительность, исключительная уверенность в себе. Зачастую подобные качества отсутствуют у большинства не спортсменов. Но в том-то и преимущества занятий по нашей методике — что в процессе тренировок занимающийся обретает все раннее перечисленные качества.

Кроме того следует обратить внимание, что психологические знания тренера необходимы вследствие еще одной особенности занимающейся боксинг-терапией из числа т.н. обеспеченных слоев населения. Дело все в том, что определенная часть таких людей выросла в семьях без излишнего финансового достатка, а после, начав заниматься бизнесом или удачно продвигаясь по службе, обрели финансовую состоятельность. Данный факт в ряде случаев послужил одной из причин развития у этих людей невротической симптоматики. Опередив по финансовой состоятельности знакомых из своего бывшего социального круга, эти люди перешли на другой социальный уровень лишь материально, тогда как психологически оказались не готовы к внезапной финансовой обеспеченности. В результате чего у таких людей стало развиваться чувство вины и страх (страх и чувство вины является следствием невроза); причем страх появляется вследствие бессознательного опасения лишиться нового заработка, а значит вновь скатиться в категорию малообеспеченных сограждан, к которой они принадлежали раньше. И это еще один повод выбрать именно метод боксинг-терапия, так как наши занятия дают возможность через занятия боксом обрести уверенность в себе, а значит и душевное (психическое) здоровье.

Кроме того, в обычную секцию бокса такие люди пойти не могут. Ведь помимо получения навыков бокса важной составляющей является и психологическая сторона вопроса. Когда человека умеют слушать и при необходимости дать психологический совет — очень важно. Поэтому, помимо знания методики преподавания бокса, у тренеров по боксинг-терапии должны быть знания по психологии и психотерапии. Только в таком случае будет достигнуто наивысшая степень доверия между тренером и учеником, когда начинает играть существенную роль фактор внушения слов и действий тренера со стороны ученика.

И когда наблюдается подобное, то научение технике бокса происходят за наикратчайший срок. Причем заметно уменьшенный срок овладения навыками бокса и спортивное совершенствование является еще одним кардинальным отличием тренировок по нашей методике в отличие от традиционного (спортивного) преподавания бокса, где более-менее устойчивые навыки появляются лишь через годы упорных занятий. Если провести аналогию между преподаванием спортивного бокса и бокса терапевтического, то за 18 лет преподавания бокса по нашему методу

мы можем сделать вывод, что это отношение в среднем где-то 7 к 1. Другими словами, через 2-3 месяца занятий (с абсолютно нулевого уровня в возрасте 30-40 лет) можно уверенно (успешно и эффективно) противостоять даже более молодым соперникам из тех, кто занимался около года в другой секции бокса.

Еще одним отличием является собственно направление психологических знаний. В нашей методике боксинг-терапии мы отталкиваемся не просто от общей психологии (которую учат в большинстве вузов страны), а от глубинной психологии (отличие в том, что в глубинной психологии выделяется роль подсознания, и психика изучается глубже, а не скользит по поверхности сознания как в общей психологии).

Также в методе боксинг-терапия нами были использованы такие направления психотерапии, как гипнотерапия, динамическая психотерапия, рациональная психотерапия, аутотренинг, и ряд других направлений психотерапии.

Кроме того, говоря об отличии нашего метода от остальных, следует отметить важность искреннего желания пациентов к изменениям. Зачастую к моменту обращения к методу боксинг-терапия наши ученики обычно уже перепробовали множество других методик, на первый взгляд более легких. Но легкость еще не значит эффективность. Поэтому к определенным трудностям занятий по методу боксинг-терапия относится то, что это в первую очередь труд, и желание самого человека к изменениям. Т.е. помимо желания ученика-пациента к излечению и ожидаемым изменениям в жизни (такое желание есть почти у всех, кто обращается к любому методу психотерапии) от человека требуется еще и усиленная самостоятельная работа. Вот почему в наш метод помимо других направлений психотерапии входит также и аутотренинг (нами были разработаны ряд методов психической саморегуляции-аутотренинга, методов вхождения в гипнотический транс). А метод боксинг-терапия наряду с методом обучения противодействию манипулятивному влиянию на психику индивида и масс входит в еще один разработанный нами метод — метод сознательно-бессознательной саморегуляции.

Таким образом можно сделать общий вывод: в результате занятий боксинг-терапией С.А.Зелинского снимаются внутренние комплексы, происходит воспитание воли, характера, уверенности в себе, исчезает страх, сомнения, беспокойство, неуверенность, человек научается психопрограммировать собственную жизнь; кроме того, за минимально короткий срок происходит овладение навыками ведения поединка в целом, и навыками бокса в частности.

2. Основные характеристики метода боксинг-терапия:

1. Отсутствие соревнований.

2. Возможность начала тренировок по боксу в любом возрасте и без ограничений по здоровью.



3. Преподавателем в секции спортивно-оздоровительного бокса является не просто тренер, а тренер-психолог (т.е. тренер-психолог наряду со знанием методики проведения тренировок по боксу обладает еще и высокими психологическими и психотерапевтическими знаниями, и имеет высшее психолого-педагогическое образование).

4. Срок овладения навыками бокса в семь раз быстрее, в сравнении с распространенными методиками преподавания.

5. Метод боксинг-терапия базируется на таком разделе психологии как глубинная психология, т.е. в нашем методе мы уделяем основное внимание подсознанию (бессознательному психики), анализируя истоки причин, а не скользя по поверхности сознания как в общей психологии, принятой для научения в большинстве вузов.

6. В психологическом аспекте метод боксинг-терапия помимо наших собственных наработок отталкивается от таких направлений психотерапии, как гипнотерапия, динамическая психотерапия, рациональная психотерапия, аутотренинг, и некоторых других направлений психотерапии.

7. Важный аспект начала работы — искренне желание самого человека к изменениям. В нашем методе большое значение имеет самостоятельная работа пациента, ведь это не просто психотерапия, а боксинг-терапия, т.е. обретение себя через занятия боксом, через труд, через выполнение физических нагрузок (благоприятно влияющих на психическое здоровье).

8. Наряду с разработанным нами методом обучения противодействию манипулятивному влиянию на психику индивида и масс — метод боксинг-терапия входит в еще один разработанный нами метод — метод сознательно-бессознательной саморегуляции.

9. Метод боксинг-терапия создан с учетом всех последних достижений науки, а автор метода С.А.Зелинский является не только высококвалифицированным спортсменом (мастером спорта международного класса, неоднократным чемпионом мира), но и тренером (в должности главного тренера военного вуза воспитавшим более десяти мастеров спорта, победителей крупнейших российских соревнований), ученым-психологом и педагогом, преподавателем психолого-педагогического факультета Санкт-Петербургской государственной академии постдипломного педагогического образования и преподавателем Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств, экспертом ЮНЕСКО в России, членом Союза журналистов РФ и Ассоциации кинообразования и медиапедагогике, членом Российской Психотерапевтической Ассоциации при Минздраве РФ, автором нескольких десятков научных книг.

Кроме того, методика преподавания С.А.Зелинского по методу боксинг-терапия легла в основу кандидатской диссертации, а также курсов 2-х годичной профессиональной переподготовки в высших учебных заведения по программе подготовки тренеров-психологов по боксу.

3. Основные преимущества метода боксинг-терапия:

1. Можно начинать заниматься в любом возрасте.
2. Для занятий нет ограничений по здоровью.
3. Происходит излечение от симптоматики нервных заболеваний (невроз, истерия, беспокойство, чувство вины, страх и т.п., т.е. снимаются внутренние комплексы и зажимы души).
4. Воспитывается воля, характер, уверенность, сила, ловкость, координация, другие физические качества; нормализуется вес тела.
5. В семь раз быстрее происходит овладение навыками ведения поединка.
4. Методика.

В работе тренера-психолога по методу боксинг-терапии используется два направления тренинга: психологический тренинг и спортивный тренинг. В свою очередь и то и другое направление делится на работу по индивидуальному плану (индивидуальные тренировки) и групповые занятия.

Наибольший интерес своим — порой кардинальным — отличием от распространенных методик тренировок представляет психологический аспект подготовки. Связано это с новизной данного подхода, ибо все, что существовало ранее (до разработки метода боксинг-терапии) — было направлено на подготовку (и психологическую и спортивную) спортсмена. Тогда как современные реалии открыли спрос к изучению бокса у людей, которые не ставят для себя целей участвовать в соревнованиях и добиваться побед на ринге. Кроме того, основная категория желающих уже перешагнула 30-летнюю отметку (тогда как 25 лет уже считается критическим возрастом для спортсмена-олимпийца).

Таким образом, все существующие ныне программы подготовки были ориентированы исключительно на спорт, а значит оказались не приспособленными к современным реалиям, где существует огромное количество людей (их в разы больше чем спортсменов), желающих заниматься спортом, но в категории «для себя», а не для спортивных результатов (достижение которых в силу различных причин затруднено или невозможно).

Кроме того, в результате смены общественно-социальной формации и перехода на рыночные экономические отношения в обществе увеличилось число людей, пребывающих в пограничных психических состояниях. Участились стрессы, а значит и появились люди, у которых по ряду причин нарушен процесс биологической саморегуляции. Т.е. в норме мозг сам справляется с опасностью в виде стрессов и проч. А если мозг справляется не в полной мере — то психика таких лиц находится в пограничных состояниях, когда индивид балансирует между психическим отклонением и нормой. Отсюда повышение уровня тревожности в обществе, развитие истерии, беспокойство, чувство вины и проч., что может быть объединено под общей симптоматикой

нервных расстройств и находится в ведении психологов или психотерапевтов (т.н. малая психиатрия).

Поэтому одним из эффективных средств избавления от симптоматики нервных является наш психотерапевтический метод — боксинг-терапия, где психологические и психотерапевтические методы работы сочетаются с методами спортивно-оздоровительных тренировок.

5. Группы. Психологическое направление.

5.1. Групповые занятия по методу боксинг-терапия. Психологическое направление.

Психологический климат во время спортивных занятий строится особым образом.

Для повышения тренировочного эффекта тренер-психолог должен:

а) обладать авторитетом среди учеников;

б) общаться с учениками при групповых занятиях — в соответствии с основными принципами массовой психологии, учитывая что, чем больше состав группы, тем легче проявляются такие специфические свойства массы, как подражание, заражаемость, внушаемость.

5.2. Психологические правила для тренера-психолога при проведении групповых занятий:

1. Помнить, что бессознательно каждый член группы ассоциирует тренера (тренер = вождь группы) с отцом.

2. Во время занятий тренеру необходимо общаться с участниками группы строго, четко, конкретно, громким и уверенным голосом без лишних объяснений и в приказном порядке отдавая команды к выполнению того или иного технического действия.

3. Тренеру необходимо обязательно на личном примере показывать выполнение задаваемых им для отработки технических действий.

4. Тренер-психолог должен быть всегда уверен в себе, в своих силах, знаниях, своем превосходстве (физическом, технико-тактическом, психологическом) над учениками.

5. Несмотря на директивный тон общения и демонстрируемую властность, тренеру-психологу необходимо создавать видимость любви к каждому члену группы.

6. Периодически тренеру необходимо давать на занятиях очень сложный (и новый) материал, чтобы членам группы бессознательно не казалось, что они уже все знают, ничему тренер их не научит, и все у них получается.

7. Во время проведения занятий тренеру следует руководить группой методом «кнута и пряника» в соответствие с бессознательным проявлением характера отца в архетипах бессознательного массовой психики (отец строгий, но справедливый, нашалили — поругает, но если заслужили — не поскупится на щедрость и доброту).

8. Периодически тренеру необходимо демонстрировать силу и могущество для поддержания авторитета.

9. Тренеру следует помнить, что когда ученики объединяются в группу, они становятся членами массы, толпы. А толпа не приемлет сомнений, мягкости или нерешительности вождя (тренера).

10. Тренеру обязательно необходимо держать дистанцию между собой и учениками, и всегда пресекать панибратство.

11. Тренеру следует помнить, что при объединении в группу между учениками становится возможным развитие высокой степени конформизма, поэтому любые его задания к выполнению приемов будут восприняты всеми участниками группы достаточно эмоционально и единодушно.

12. При психологическом анализе группы следует помнить, что в объединении людей в массы (феномен группы, массы, толпы) на первый план выходит подсознание, нежели сознание, поэтому при управлении группой следует помнить это, и психолого-педагогическое общение строить с позиции влияния на подсознание, а не на сознание.

13. При групповых занятиях каждый отдельный участник стремится отождествиться с тренером (с вождем), в котором воплощается его массовый идеал. Поэтому тренеру (вождю) легче проводить групповые занятия, чем индивидуальные.

### 5.3. Психологические феномены, проявляющиеся при групповых занятиях:

1. Находясь в группе, у учеников происходит мобилизация всех ресурсов организма, поэтому участник группы может проявить такие физические и психологические качества, которые становятся ему недоступными ранее, т.е. вне группы.

2. Пребывание в составе группы накладывает особый психологический отпечаток, проявляющийся в том, что участники группы начинают пребывать в измененных (трансовых или полутрансовых) состояниях, а значит становятся способны и на нетипичные для них раннее формы поведения, пребывая в ином психоэмоциональном состоянии, чем вне группы.

3. Группа подчиняется ритму.

4. Группе необходимо какое-то действие.

5. В группе все становятся едины, несмотря на социальное положение и проч.

6. В группе можно отвлечься от забот и хлопот, что тоже бессознательно предрасполагает учеников к объединению в группу.

7. При нахождении в составе группы у учеников происходит снижение способности рациональной переработки воспринимаемой информации.

8. В группе заразительно любое действие. Также сильно развита внушаемость отдельных учеников. Это необходимо учитывать тренеру-психологу при групповой работе.

### 5.4. Некоторая специфика психологии масс.

Схематично обозначим рассматриваемые пункты.

## 1. Принципы и законы массовой психологии.

- Основные определения.
- Законы массообразования.
- Основные признаки, свойственные массовому поведению.
- Варианты агрессивного поведения толпы.
- Характеристики преобразований психики в толпе.
- Характеристики вождей массы.
- Масса — как первобытная орда. Теория Фрейда.

## 2. Способы, средства массообразования

- Феномен возникновения толпы.
- Типы толпы.
- Поведение индивида в толпе.
- Воздействие на толпу.
- Технологии управления массами.

## 6. Группы. Спортивные занятия.

### 6.1. Особенности проведения групповых спортивных тренировок по методу боксинг-терапия.

В своей общей направленности групповые занятия строятся в соответствии с принятыми стандартами в проведении спортивных занятий. Однако в данном случае применяется и ряд нововведений, связанных со спецификой спортивной подготовки особой направленности. Основная причина пациентов, выбравших групповой тренинг по методу боксинг-терапия, заключается в возрасте начала занятий и желании тренироваться «для себя». Средний возраст занимающихся в группах по методу боксинг-терапия — 25 лет, т.е. лет на 15 ниже, чем выбравших индивидуальные занятия по методу боксинг-терапия. Но и в 25 для традиционных занятий по боксу слишком много (в этом возрасте или раньше спортсмены уже заканчиваются свои спортивные выступления).

Каков общий психологический портрет пациента группового тренинга? Возраст около 25 лет. Раньше никаким спортом не занимались (т.е. и технико-тактическая и физическая подготовка практически нулевая). Основная причина, из-за которой пришли в спортивный зал — желание научиться постоять за себя и стать более уверенными (т.е. в данном случае причина напоминает общую для пациентов, выбравших такой психотерапевтический метод как боксинг-терапия).

В связи с вышеизложенными особенностями пациентов строится и работа с ними.

### 6.2. Некоторые особенности занятий по методу боксинг-терапия. Спортивное направление:

1. Нагрузка не должна быть максимальной или соревновательной.

2. По времени продолжительность групповой тренировки в спортзале (вместе с разминкой и заминкой) по методу боксинг-терапия составляет в среднем 50-65 минут в летнее время, и может быть повышена до 80-90 минут в зимнее время. В неделю рекомендуется два занятия (с интервалом между занятиями 2-3 дня).

3. Интенсивность групповой тренировки зависит от учебно-тренировочного плана.

4. Отработка приемов (ударов, защит, комбинаций) в парах проходит в боксерских перчатках (как и в традиционном спортивном направлении), но при этом все удары ограничены по силе воздействия.

5. Спарринги являются обязательным компонентом тренировок, но ограничены по силе воздействия.

6. Спарринги и отработка в парах начинаются уже на первом занятии. При этом по возможности новичок ставится с учеником, который уже отходил какое-то время на занятия. Таким образом во время тренировок более опытный спортсмен подправляет технику ударов и защит новичка, и тем самым достигается дополнительный эффект при занятиях (в т.ч. и эффект психологического плана т.к. снимается барьер психики в виде страха перед ударами).

7. Одновременно с учебно-технической подготовкой внимание уделяется и физической подготовке.

8. Еще в 1926 году В.Арцишевский отмечал, что основы техники боя в боксе одинаковы для каждого, но детали техники каждый должен варьировать по-своему, сообразуясь со своими физическими данными, характером и темпераментом.

6.3. Примерная схема тренировки выглядит следующим образом:

1 вариант:

— Разминка; —Отработка в парах; —Заминка.

2 вариант:

— Разминка; —Отработка приемов перед зеркалом; —Отработка на спортивных снарядах (боксерские мешки и груши); —Заминка.

3 вариант: (комбинируется, исходя из следующих компонентов):

— Разминка; —отработка приемов перед зеркалом; —отработка приемов с партнером; —отработка приемов на спортивных снарядах; —заминка (выполнения силовых упражнений с собственным весом или с тяжестями).

Рекомендуется, чтобы каждая тренировка отличалась от другой и была направлена на решение каких-либо задач (технических, тактических, физических).

Каждое отдельное занятие подразделяется на три части: подготовительную (разминка), основную (учебная тренировка по боксу) и заключительную (заминка). Разберем подробнее.

#### 6.4. Особенности построения отдельных занятий:

1. Разминка.
2. Основная часть.
3. Заминка.

#### 6.5. Основы методики преподавания:

1. Принцип наглядности.
2. Принцип доступности
3. Принцип систематичности и регулярности.
4. Принцип последовательности.
5. Принцип прочности знаний и навыков.
6. Принцип индивидуального подхода к занимающимся.

#### 6.6. Основные способы преподавания приемов:

1. Целостный метод.
2. Расчлененный метод.
3. Исправление ошибок.
4. Использование примеров.
5. Применение подготовительных упражнений.

#### 6.7. Последовательность обучения навыкам по методу боксинг-терапия:

1. Ознакомление.
2. Разучивание.
3. Закрепление.
4. Совершенствование.

#### 6.8. Основные методы обучения:

- Показ.
- Объяснение.

#### 7. Некоторые особенности физиологии движений.

- Закономерности высшей нервной деятельности (И.М.Сеченов, И.П.Павлов,

Н.Е.Введенский, А.А.Ухтомский, Д.Н.Узнадзе, А.Р.Лурия, Б.Г.Ананьев и др.)

- Доминанта, установка, условный рефлекс, сенсорные сигналы, нейроны, афферентные связи и т.п.

- Теория мозга (левое и правое полушария, межполушарная асимметрия и т.д.).

- Формирование навыков при овладении техникой движений (Н.А.Бернштейн).

- Принцип сенсорных коррекций (Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов), роль утомления и т.п.,

#### 8. Некоторые рекомендации тренерам-психологам по методу боксинг-терапия:



(или на что тренеру следует обратить внимание в обучении)

— Рекомендации (А.И.Булычев, Г.О.Джероян, М.Н.Романенко, Е.И.Огуренков, В.Арцишевский, А.И.Степанов, К.В.Градополов, М.И.Перельман).

9. Некоторые рекомендации ученикам при тренировках по методу боксинг-терапия, или Памятка ученику.

— Рекомендации (С.А.Зелинский).

— Рекомендации (Г.О.Джероян, М.Н.Романенко, В.Арцишевский, А.И.Степанов, К.В.Градополов, Ф.Батлер).

10. Психологическое направление индивидуальной работы.

В работе с пациентами по методу боксинг-терапия следует учитывать, что подавляющее большинство учеников, выбравших индивидуальный тренинг — владельцы собственного бизнеса или топ-менеджеры крупных компаний, а значит люди, финансово обеспеченные и наделенные властными полномочиями. Специфика их профессиональной деятельности формирует соответствующие установки в психике. Однако эти установка больше сознательные, нежели бессознательные. Потому что всегда у таких лиц имеются более сильные установки, базирующиеся в подсознании, и оказывающие влияние на мысли и поведения данного человека. Именно более старые (и более прочные) установки послужили причиной того, что эти люди пришли к занятиям боксинг-терапией. Поэтому в работе с этими учениками необходимо опираться на бессознательное психики, т.е. на подсознание.

В данном разделе мы рассматриваем следующие положения:

— Определение и характеристики сознания.

— Основные закономерности функционирования сознания.

— Структура психики (подсознание, цензура психики, архетипы, паттерны поведения и т.п.)

— Личное и коллективное бессознательное.

— Теории Фрейда, Юнга, Хорни и др. о бессознательном психики.

В психологической работе с контингентом по методу боксинг-терапии следует выбрать одно из двух основных направлений управления психикой: директивное внушение или скрытые команды. В рассмотрении этих двух разделов психологического воздействия мы рассматриваем следующие положения:

1. Внушение.

— Роль и место внушения в жизни человека.

— Теории внушения классиков нейрофизиологии и гипнологии (В.М.Бехтерев, И.П.Павлов, Ю.В.Каннабих, К.И.Платонов, А.М.Святош и др.)

— Краткие основы нейрофизиологии (нервная системы, полушария, доминанта, условный рефлекс, установка и т.д.; особенности внушения как психофизиологического процесса; структура мозговой регуляции психической деятельности).

— Виды внушения (прямое и косвенное, условия возможности и невозможности внушения, характеристики и особенности индивидуального и группового внушения).

— Психофизиологические процессы внушения (внушение, согласие, сопротивление, контрвнушение).

— Внушение в состоянии сна.

— Вера и внушение.

— Психофизиологические состояния повышения внушаемости.

— Внешние условия, способствующие внушению.

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

2. Контрвнушение.

— Основные понятия.

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

3. Тесты на внушаемость.

4. Самовнушение.

11. Теория гипноза.

1. Теория гипноза.

— определение, основные теории гипноза, взгляды на гипноз современных ученых.

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

— суггестивные факторы наступления гипнотического состояния.

— основные правила гипноза.

2. Стадии гипноза.

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

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

— стадии глубокого гипноза по Э.Хилгарду.

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

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

— методы определения глубины гипнотического транса (по Кондрашову)

3. Виды гипноза.

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

- гипноз наяву по С.Горину.
- семишаговая модель суггестивного воздействия на психику человека М.Эриксона.
- психоаналитическая теория гипноза.

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

- слуховой анализатор;
- зрительный анализатор;
- кожный анализатор.

#### 1.5. Антисуггестия и контрвнушаемость.

#### 1.6. Самогипноз.

- Определения, основные характеристики.

#### 12. Теория манипулирования.

##### 1. Основные положения теории манипулирования.

- бессознательные психические процессы
- манипулирование — как фактор предрасположенности психики.
- качества, способствующие подверженности манипулятивному воздействию.
- основные последствия воздействия на психику.
- современные методики манипулирования.
- способы противодействия манипуляциям.

##### 2. Прикладные психоаналитические технологии манипулирования.

- психоаналитическая теория манипулирования.
- теория сублиминального воздействия.
- невроз — как основа манипулирования.
- провоцирование невротической симптоматики (депрессия, чувство вины, проч.).
- механизмы воздействия на психику с целью провокации базовых инстинктов.
- теория невротических защит психики.
- характеристики основных защитных механизмов психики (вытеснение, проекция, сублимация и т.п.)

#### 13. Общие рекомендации в работе тренера-психолога.

Перед началом работы с учеником по методу боксинг-терапия необходимо помнить, что у каждого человека существует:

- 1) Сознательная причина его начала занятий.
- 2) Бессознательная причина для начала занятий.
- 3) Детский комплекс.

4) Есть какой-либо комплекс (а то и не один), сформированный в течении сознательной жизни.

5) Есть тайное желание.

6) Существует бессознательное желание кому-нибудь подчиниться.

7) Существует бессознательное желание получить одобрение того, что он добился в жизни (как бизнесмен, например, хотя обычно пациенты помимо бизнеса и финансовой обеспеченности хвалятся женами, любовницами, машиной, странами, где побывал, и т.п.).

14. Некоторые психологические приемы для повышения качества работы тренера-психолога.

Для повышения качества терапевтической помощи и в целях успешной обучаемости учеников-пациентов, тренер-психолог должен обратить внимание на использование в своей работе некоторых психологических приемов, а равно для защиты, при использовании манипуляциями, направленными на себя.

Данные психологические приемы представлены в трех блоках.

14.1. Психологические приемы С.А.Зелинского.

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

1) Провокация подозрения.

2) Ложная выгода противника.

3) Агрессивная манера ведения разговора.

4) Мнимое непонимание.

5) Ложное соглашательство.

6) Провокация на скандал.

7) Специфическая терминология.

8) Использование эффекта ложного подозрения в ваших словах.

9) Ссылка на «великих».

10) Формирование ложной глупости и неудачливости.

11) Навязывание мыслей.

12) Недоказанность, с намеками на некие особые обстоятельства.

13) Мнимая невнимательность.

14) Принижение иронии.

15) Ориентированность на плюсы.

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

1) Ложное переспрашивание, или обманчивые уточнения.

2) Нарочитая поспешность, или перескакивание тем.

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

- 4) Ложная ущербность, или мнимая слабость.
- 5) Ложная влюбленность, или усыпление бдительности.
- 6) Яростный напор, или непомерный гнев.
- 7) Быстрый темп, или неоправданная спешка.
- 8) Излишняя подозрительность, или вызывание вынужденных оправданий.
- 9) Мнимая усталость, или игра в утешение.
- 10) Авторитетность манипулятора, или обман власти.
- 11) Оказанная любезность, или плата за помощь.
- 12) Соппротивление, или разыгрываемый протест.
- 13) Фактор частности, или от деталей к ошибке.
- 14) Ирония, или манипуляции с усмешкой.
- 15) Перебивание, или уход мысли.
- 16) Провоцирование мнимости, или надуманность обвинений.
- 17) Заманивание в ловушку, или мнимое признание выгоды оппонента.
- 18) Обман на ладони, или имитация предвзятости.
- 19) Намеренное заблуждение, или специфическая терминология.
- 20) Навязывание ложной глупости, или через унижение к победе.
- 21) Повторяемость фраз, или навязывание мыслей.
- 22) Ошибочное домысливание, или недоговоренность поневоле.
- 23) Мнимая невнимательность.
- 24) Скажи «да», или путь к согласию.
- 25) Неожиданное цитирование, или слова оппонента в качестве доказательства.
- 26) Эффект наблюдения, или поиск общих черт.
- 27) Навязывание выбора, или изначально верное решение.
- 28) Неожиданное откровение, или внезапная честность.
- 29) Внезапный контраргумент, или коварная ложь.
- 30) Обвинение в теории, или мнимое отсутствие практики.

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

- 1) Подача информации на фоне незаинтересованности.
- 2) Подача информации на фоне транса.
- 3) Подача информации на фоне эмоционального возбуждения объекта.
- 4) Подача информации на фоне благодетели.
- 5) Подача информации на фоне доверия.

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

7) Подача информации на фоне предварительного поручительства влиятельного лица.

8) Подача ложной информации на фоне правдивой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

26) Подача информации на фоне якобы заботы об объекте.

14.2. Рекомендации по работе с пациентами, имеющий высокий социальный статус.

В работе с такими пациентами следует руководствоваться следующими вводными:

1) Эти люди привыкли, что им подчиняются другие.

2) Они приходят учиться сами, на нашу спортивно-тренировочную базу (это играет определенную роль, так как в новой и незнакомой обстановке человек бессознательно ведет себя иначе, нежели в привычном месте).

3) Выбрав подчинение тренеру в процессе занятий боксинг-терапией, эти люди во чтобы то ни стало будут стремиться строго выполнять все указания тренера — чтобы быстрее научиться, а значит и освободиться от опеки тренера-психолога. Их подчинение в данном случае носит вынужденный и временный характер. Минус в работе с такими пациентами что они не будут заниматься очень долго, но неоценимый плюс — что вы получаете очень благодарных учеников, за счет чего процесс обучения значительно сокращается.

#### 14.3. Психологические приемы и правила, используемые в работе тренера-психолога.

1. Уметь выслушивать и поддерживать разговор.
2. Действовать в соответствии с мотивацией ученика.
3. Строить свое воздействие в соответствии с типом личности ученика.
4. Выбор правильного момента для ввода установок в подсознание ученика.
5. Обязательно (особенно на начальном этапе работы с индивидуальными учениками или малым опытом тренера-психолога) добиваться, чтобы во время тренировки не было никого, кроме вас и вашего ученика.
6. Внешность, интеллект, кругозор.
7. Не спорьте.
8. Смотрите на себя «глазами пациента».
9. Показывайте, что вы не замечаете неудач ученика или его комплексов.
10. Заканчивайте тренировку позитивом.
11. Общаться «на языке» пациента.
12. Эмоциональная реакция.
13. Чаще соглашайтесь и хвалите.
14. Следить за реакцией ученика.
15. Не давайте ученику управлять вами.
16. Помните, что ученик с высоким уровнем тревожности и невротизма всегда охотно обсуждает свои слабости и недостатки.
17. Следует исключать в общении с учеником:
  - а) Любые извинения и выказывания признаков неуверенности с вашей стороны (для пациента вы «бог», поэтому ведите себя соответствующим образом).
  - б) Любое проявление неуважения к пациенту (иначе это еще больше усугубит его невротичность психики).



в) Любое психологическое давление на пациента (иначе он замкнется в себе и произойдет потеря раппОрта).

#### 14.4. Психологические особенности общения в работе тренера-психолога.

В данном разделе рассматриваются следующие положения:

##### 1. Психо-технологии эффективного общения

###### 1.1. Особенности восприятия человека.

— Особенности общения человека с внешним миром.

— Методика психопрограммирования и способы воздействия.

###### 1.2. Способы воздействия.

— действия при убеждении;

— основные рекомендации;

— выбор места, окружения и момента;

###### 1.4. Правила общения.

— правила вхождения в разговор;

— построение разговора;

— рекомендации для установки ритма разговора и порядка предъявления аргументов;

— приемы нейтрализации доводов объекта;

— секреты ведения переговоров;

— методы убеждения;

— правила завершения разговора;

###### 1.5. Подготовка.

— сбор информации;

— этап предварительной подготовки;

— особенности установления контакта;

##### 2. Манипулирование.

###### 2.1. Манипулирование фактами.

###### 2.2. Способы располагать к себе людей.

— способы убеждения;

— способы изменить мнение человека.

##### 3. Гипногенные контакты.

###### 3.1. Правила.

###### 3.2. Цели.

###### 3.3. Механизмы воздействия.

— фазы взаимодействия с объектом;

- правила закрепления контакта;
- инсценировка способов установления контакта;
- основные правила воздействия.

### 3.4. Особенности сбора информации об объекте.

- особенности интерпретации психологических особенностей личности;
- переписка и особенности почерка;
- анализ действия в ситуациях;
- анализ демонстрации поведения;

### 4. Жесты.

- характеристики бессознательных реакций тела;
- анализ психического состояния по жестам;
- основные правила анализа;
- жесты и мысли: психологический анализ;
- особенности речи для определения скрытых мыслей человека;
- анализ скрытых мыслей по позам;
- анализ реакций человека в ответ на ваши слова или действия.

### 5. Страх при контактах..

- механизмы возникновения.
- особенности провоцирования.
- основные последствия.

### 15. Аутотренинг, или психическая саморегуляция.

#### 1. Теория саморегуляции и самокодирования.

##### 1.1. Психические состояния.

##### 1.2. ИСС, транс, самогипноз, ауто suggestion, самопрограммирование.

##### 1.3. Основные теории и техники аутотренинга, саморегуляции, самокодирования.

##### 1.4. Кодирование и самокодирование.

##### 1.5. Медитация.

#### 2. Техника саморегуляции и самокодирования.

##### 2.1. Техника аутотренинга по Й.Шульцу.

2.2. Модификации аутогенной тренировки (техника идеомоторно-суггестивного погружения в глубокий транс и техника глубокого транса и сенсорного восприятия (визуализации) по С.А.Зелинскому.)

#### 16. Примеры из практики.

Рассматриваем конкретные примеры из нашей 18-ти летней тренерской практики по методу боксинг-терапия (на 2009 г.).

Ниже мы опишем психологические портреты некоторых пациентов, прошедших курс занятий по методу боксинг-терапия. При этом обратим внимание на два момента:

- а) продолжительность курса устанавливается в каждом случае индивидуально, и сам курс заканчивается всегда по желанию пациента и после его выздоровления;
- б) методы работы с каждым конкретным пациентом мы описывать не стали, объединив все в общую теорию методических приемов и правил, описанных отдельно.

Поэтому перед нами лишь психологические портреты некоторых лиц, пришедших на занятия. Имена и ряд не принципиальных фактов биографии, по которым можно установить какое-то сходство с реальными людьми (а это все люди не только реальные, но и некоторые из них люди отчасти известные) также изменены, как это принято в описании пациентов психотерапевта.

### **1. Пример № 1.**

Николай Б.

Николай Б., 47 лет. Бывший музыкант (пианист), по его словам, «в составе вокально-инструментальных ансамблей объездил весь Союз». По образованию инженер (по специальности никогда не работал). Ныне род занятий – предприниматель малого бизнеса (совместно с компаньоном имеет хлебопекарню). В школе был освобожден от занятий физкультурой по причине слабого здоровья; после прихода к нам, на первом занятии не мог ни разу отжаться от пола. Детство провел с матерью. Много читал и занимался музыкой. Мать исключительно властная женщина, до сих пор контролирующая сына. Желание заняться бизнесом объясняет формой протеста против влияния матери. Для того чтобы открыть «свое дело» Николай продал квартиру.

На момент обращения Николай жил в гражданском браке с женщиной, на 11 лет младше его, в ее квартире. Квартира трехкомнатная. В квартире помимо Николай и его жены проживает взрослый сын жены от предыдущего брака. В семье, по словам Николая, «натянутые» отношения. Жена может себе позволить допоздна задержаться на работе (работает бухгалтером в частной фирме) или не приходить вовсе. Николай мучается от мыслей что она ему изменяет, но стесняется спросить о своих подозрениях супругу. С сыном гражданской жены, по словам Николая, «натянутые отношения». Николай с ним почти не разговаривает, опасаясь, по его словам, сделать сыну жены замечание и тем самым вызвать гнев супруги. У Николая также есть родной ребенок (дочь), которая живет с бывшей женой. С дочерью Николай не виделся после ее рождения, так как, по его словам, запрещает бывшая жена.

Специфика работы Николая накладывает дополнительный психологический отпечаток в общую причину его симптоматики. Дело в том, что хлебопекарня Николая работает подпольно: вместе с компаньоном они арендовали помещение в здании одной из школ; работают исключительно ночью; продукцию реализуют через подставные фирмы. Это вносит дополнительную нервозность у Николая как у организатора, вызывая страх перед внезапной проверкой налоговой инспекции и вынуждая идти на постоянные уступки перед наемным персоналом, который, по его словам, шантажирует его, требуя постоянного повышения заработной платы и обещая в случае отказа «заявить куда требуется». Причем повышает зарплату он только из своей доли доходов, опасаясь, по его словам, разгневать компаньона, если возьмет деньги из общей прибыли.

Николай признался, что является алкоголиком. Кодировался на год. После чего пьет ровно две недели подряд, каждый день до полной «отключки», после чего ложится в клинику, прочищает кровь и вновь кодируется на год. Через год все повторяется.

Пришел на занятия боксинг-терапией с целью обрести уверенность в себе, добиться исчезновения страха, улучшить взаимоотношения в семье и в бизнесе, и как нечто по его словам глобальное -- изменить характер и в какой-то мере судьбу. При обращении Николай признался, что патологически боится не только ударов, но и откровенных взглядов в свой адрес (такие взгляды он принимает за вызов, после чего старается тут же уйти, опасаясь что его начнут бить), но обещал выполнять все задания тренера.

Таким образом, на момент обращения перед нами были: депрессивные состояния, страх, неуверенность, чувство вины, исключительно слабая физическая подготовка, алкоголизм, неустойчивая психика, плохие отношения я в семье, и отсутствие любых навыков бокса.

После начала тренировок Николаю было дано задание – при случае говорить окружающим (близким, коллегам, проч.) о начале собственных занятий боксом.

Уже на первых занятиях Николай открыл для себя (в результате нашего убеждения в этом), что обладает сильным нокаутирующим ударом. Через несколько месяцев тренировок (занятия проводились 2 раза в неделю по часу-полтора) Николай стал выявлять желание участвовать в спаррингах против спортсменов-разрядников. Подобное желание было удовлетворено, и его тренировки теперь включали обязательные спарринги с подготовленными спортсменами. К концу учебного года занятий Николай стал выигрывать в таких спаррингах даже перворазрядников и кандидатов в мастера спорта. Соответственно наметился и терапевтический эффект: практически полностью исчезли страхи, депрессии, неуверенность в себе, и прочая симптоматика нервных расстройств. Пациент стал радостный от того что, по его словам, «жена перестала гулять» (его жена стала приходиться с работы даже раньше), а сын жены стал его уважать, т.е. перед нами, еще и

улучшение семейных отношений. Кроме того, Николай бросил пить, перестал бояться своих подчиненных, у него повысились доходы от бизнеса (компаньон стал его побаиваться и перестал подворовывать), в последствие Николай легализовал бизнес и стал вести бизнес самостоятельно, отделившись от компаньона.

Вывод по отношению к Николаю: перед нами явный положительный психотерапевтический эффект от занятий боксинг-терапией.

## **2. Пример № 2.**

Константин К.

37 лет. Бизнесмен. Высокого роста. В прошлом – член молодежной сборной страны по ручному мячу. Интеллектуально очень развит, разносторонне образован (элитная французская школа и два высших образования; все с красным дипломом), свободно владеет (на уровне профессионального переводчика) несколькими языками. Повторным браком женат на девушке на 15 лет младше его. Имеет приемную дочь от предыдущего брака (после развода с женой приемную дочь усыновил, забрав права на ребенка у родной матери). Финансово обеспечен. Очень влиятелен. Внешне производит впечатление уверенного в себе человека. Привык к подчинению окружающих по отношению к нему. На момент обращения имел тесные связи на уровне правительства города и страны, по его словам, дружит семьями с рядом высокопоставленных чиновников.

Такой внешний портрет этого человека. И на первый взгляд напрашивается вопрос: что вынудило его не только придти на занятия боксинг-терапией, но и задержаться на четыре года занятий. А ответ знал сам Константин. По его словам, все, что у него есть – это только внешне. Его боятся, уважают, с ним стремятся дружить и проч., но он сам знает: стоит кому-то решить его побить – и все рухнет, а вся его власть исчезнет как мыльный пузырь. Поэтому основной побудительной причиной к началу занятий у Константина был страх. И он понимал, что этот страх исчезнет сам собой как только Константин почувствует, что владеет приемами бокса на таком уровне, чтобы дать отпор даже профессиональным спортсменам. Поэтому и тренировался он 4 года подряд, отменяя деловые встречи в угоду спортивным занятиям.

Еще одной причиной, побудившей Константина к началу занятий, было его детское желание заниматься боксом. В свое время придя в секцию бокса, он получил отказ от тренера. В то время в секциях бокса был жесткий отбор, к 1 сентября к залу выстраивалась очередь в несколько десятков подростков, поэтому брали не всех, а только тех, кто, по мнению тренера, мог в дальнейшем показать результат на соревновании. После отказа у отвергнутых подростков начинал бессознательно формироваться (сформировавшись вскоре окончательно) комплекс неполноценности. Такие подростки чувствовали себя отвергнутыми обществом, притом что сами

по себе были в своей основной массе слабыми, и в большинстве случаев «забытыми» (т.е. излишне скромными и абсолютно нерешительными<sup>11</sup>, с явно ослабленными коммуникативными способностями и выраженными внутренними проблемами неизменно отражающиеся на внешности<sup>12</sup>).

У Константина, как и других подростков, после отказа тренера взять их к секцию бокса рушился тот воздушный замок, который они уже успели возвести в ожидании похода-записи в секцию бокса и в предвкушении ожидавшихся вследствие этого изменений собственной жизни (уважение одноклассников и сверстников, страх дворовых хулиганов, внимание со стороны одноклассниц, и др.) Затаив бессознательную обиду «на весь мир», такие люди стремились достигнуть результатов в обычной жизни (чаще всего в карьере), чтобы стать финансово состоятельными, и терпеливо ожидая часа, когда они смогут за деньги получить то, от чего были отвергнуты ранее. Причем тут еще важно вот что. Почти все эти повзрослевшие дети, со схожими нереализованным детскими желаниями, не пошли заниматься к тренеру, который их когда-то отверг. Но так как травматическая ситуация из детства образовала соответствующую установку в подсознании, то дождавшись возможности начать занятия боксом – такие лица (заметно повзрослевшие с момента травматической ситуации для их психики) выбирают для занятий зал с наличием двух обязательных компонентов:

1) зал бокса должен по внешнему оформлению напоминать залы времен существования СССР (т.е. времен начала формирования установки: т.е. быть без т.н. «глянца», свойственного современным фитнес-центрам. А такие залы практически в неизменном виде сохранились в государственных учреждениях (например, спортивные залы государственных вузов);

2) высокая квалификация тренера, которая является второй почти обязательной причиной.

Бессознательно лица, подпадавшие под первую причину, желают чтобы их тренировал «чемпион», ибо таким образом бессознательно дополнительно реализуют ряд собственных деструктивных особенностей психики: садизма («они платят деньги, и за это их должны тренировать»), мазохизма («если уж подчиняться, то чемпиону, т.е. человеку, которого в свое время не только выгнали из секции, но и который достиг в спорте значительных результатов»), и т.п. Кроме того, заметим, что исходя из психологии человека, каждому в той или иной степени хочется подчиняться кому-то. Кто-то для этих целей выбирает начальника, кто-то собственную жену, кто-то родителей, кто-то высших авторитетов в виде Бога или кумира, а кто-то, как в нашем случае,

---

<sup>11</sup> Кто был решителен – те настаивали на занятиях боксом после отказа тренера, и если тренеры видели такую настойчивость, в большинстве случаев они зачисляли мальчика в секцию.

<sup>12</sup> Опущенные черты лица, уныние, выраженная апатия, страх, в некоторых случаях тревожность и беспокойство, являющихся следствием развивающегося невроза, и т.п.

тренера. Притом что в случае как раз наших лиц, подчиняются тренеру люди, которые занимают управляющие и командные должности на своей основной работе (работе, дающей им авторитет и финансовую обеспеченность). И чем выше должность такого человека, чем больше лежит на нем должностных обязанностей, тем с большим удовольствием он подчиняется тренеру, покорно выполняя все его команды (т.к. подчинение тренеру вне тренировок ничего не значит; выходя из зала, такой ученик вновь наделяет себя теми властными полномочиями, которые у него присутствовали до начала занятий в зале; а в большинстве случаев, вследствие снятия множества сопутствующих комплексов, выявляющихся и самоликвидирующихся в процессе занятий, такие лица добиваются еще большего успеха-результата в жизни, что, заметим, закрепляют общую позитивную установку от посещения тренировок).

Видимо точно также и у Константина, обида и комплекс неполноценности (с которым судя по всему он боролся всю жизнь, доказывая себе что он лучше остальных) надолго закрепились в его психике. Поэтому справедливо предположить, что он все эти годы (около 25 лет) ждал того момента, когда придет на занятия боксом – и ему не только не откажут, но и будут уделять пристальное внимание. Поэтому Константин и выбрал индивидуальные занятия<sup>13</sup> по боксинг-терапии (кроме прочего, сыграла положительную роль и высокая стоимость занятий; заниматься по таким ценам могли далеко не все, а значит у него был шанс что ему уделят повышенное внимание и не выгонят с секции).

Результат после занятий превзошел все самые смелые ожидания: Константин стал активно показываться в новостях, стал вести программу по телевидению, в ряде случаев представлялся как тренер по боксу, отказался от охраны (раньше он шага не делал без телохранителей), т.е. налицо явное изменение в психике в лучшую сторону, причем, несмотря на то что после таких резких изменений он уже мог позволить себе оставить занятия, эффект оказался достаточно стабильный и продолжительный по времени: до сих пор он выступает по телевидению, комментируя как эксперт многие политические события из жизни города и страны.

Кроме того, весьма показательной деталью является то обстоятельство, что через какое-то время своих тренировок Константин стал сниматься в кино (в эпизодах), где играл роли криминальных авторитетов или бывших спортсмен-боксеров. Все эти роли в кино (он сам финансировал эти фильмы) свидетельствует о том, что его желание, озвученное при первом посещении тренера, уверенно чувствовать себя в возможном поединке, и главное, не бояться этого поединка осуществилось. Пусть и в кино, но Константин всегда выбирал сцены, где в полной бы

---

<sup>13</sup> Индивидуальные тренировки отличаются от групповых тем, что ученик оплачивает стоимость занятия всей группы чтобы заниматься в формате один на один с тренером .



мере проявлялась его сила, отвага, решительность – то есть все те качества, к которым он стремился, и которые достиг после занятия боксинг-терапией. И факт возможности подобного говорит сам за себя и служит подтверждению правильности выбранного подхода в работе с этим пациентом. Кроме того съемки в кино и главное – выбор соответствующей роли – свидетельствуют о тех или иных бессознательных желаниях человека. А потому и выбор Константина говорит сам за себя.

Вывод по отношению к Константину: перед нами еще один явный положительный психотерапевтический эффект от занятий боксинг-терапией.

### **3. Пример № 3.**

Дмитрий О.

45 лет. Всегда веселый и жизнерадостный. Этаким большой ребенок, в меру хулиган, в меру степенный бизнесмен, владелец миллионного состояния в конвертируемой валюте. Образование неполное высшее. Позже, по его словам, купил диплом сразу двух вузов, т.к. это было необходимо для имиджа. В прошлом Дмитрий был грузчиком. Женат один раз, с женой живет дружно. Воспитывает двух сыновей. Десять лет назад занялся бизнесом. По его словам, помог его дядя из Канады, который дал денег на покупку бизнеса. Первый бизнес Дмитрий развалил, обанкротив фирму. Но дядя прислал еще денег, Дмитрий открыл новую фирму, и с этой фирмы началось финансовое процветание Дмитрия как бизнесмена. К моменту начала занятий боксинг-терапией он был уже долларовым миллионером.

Дмитрий прозанимался с небольшими перерывами пять лет. Занятия боксинг-терапией рассматривал для получения навыков бокса, снятия стресса, и для того чтобы произвести впечатление на тренера, рассказывая о своей финансово обеспеченной жизни.

В детские годы Дмитрия взяли в секцию бокса, но он ушел оттуда после первого поражения на ринге. При этом неустойчивость психики свойственна этому человеку менее, чем неустойчивость интересов. Хотя и, по всей видимости, можно говорить о некой привычке к консервативности, о чем может свидетельствовать, например, единственный брак этого человека (при наличии, правда, множества сменяемых друг друга любовниц).

У Дмитрия превалировала (так же как и у большинства, пришедших на занятия) сильная мотивированность на успех, на достижение результата. При этом ему приходилось преодолевать собственное сопротивление, заключающееся в том, что сознание говорило ему, что он достаточно финансово обеспечен, чтобы не оказаться жертвой агрессии на улице. Но при этом, по его словам, бессознательно он понимал, что находясь в социуме, не может окончательно оградить себя от общества, и волей - не волей ему придется контактировать с отдельными представителями этого

общества. А значит вполне логично, что может наступить момент, когда он будет подвергнут нападению. Можно даже сказать, что Дмитрия бессознательно мучил вопрос, что он вот такой всеильный, а если нападут на улице физически подготовленные хулиганы – то могут победить, а значит и унижить. А ведь сохранения авторитета не только для других, но и прежде всего авторитета в собственных глазах для подобной категории людей значит иной раз намного больше чем что-либо. Потому как известно, что управление другими чаще всего строится на бессознательном подчинении этих других вашей силе. Но если вы такую силу не ощущаете сами, если у вас имеется бессознательный страх или неуверенность – рано или поздно подобное заметят окружающие, которые захотят подчинить вас себе. Поэтому Дмитрий тренировался если не самоотверженно, то регулярно. Для него важно было любыми путями переступить порог зала. При этом иногда он мог не тренироваться, придя только к концу тренировки, или придя в состоянии сильной усталости или легкого алкогольного опьянения, которое объяснял тем, что встречал деловых партнеров из другой страны (у фирмы Дмитрия были филиалы в ряде европейских стран).

В какой-то мере Дмитрий (как и Константин) отличался от других пациентов уверенностью в себе и отсутствием видимых комплексов. При этом он был более чем все остальные жизнерадостен. Но с другой стороны, как раз жизнерадостность один из показателей того, что комплексы спрятаны глубоко в подсознание, а сама невротичность души закамуфлирована улыбчивостью и показным оптимизмом. Поэтому с такими пациентами требуется более длительная работа, чему и служит доказательством те пять лет, которые этот пациент тренировался по методу боксинг-терапия, пока не научился полностью быть самим собой, со временем излечившись от внутренних проблем.

Кстати, о невротичности души мы говорим как об общей категории, свойственной почти всем нашим пациентам. Характерной особенностью подобного рода невротической зависимости является то, что в общении с коллективом (на работе и т.п.) таких людей невозможно заподозрить в какой-либо слабости души; но если подобрать к подобному человек ключик (т.е. в состоянии абсолютного доверия вам) подобные люди быстро раскрываются и становятся тем, какие они и есть на самом деле: т.е. слабыми, ранимыми, женственными, нерешительными, с исключительной готовностью к подчинению и в иных случаях даже самопожертвованию ради вас. Однако в общении с такими людьми необходимо быть максимально внимательными, всегда просчитывать ситуацию и ни в коем случае не расслабляться и не показывать свою слабость или неуверенность. Как только они заметят подобное – сразу же могут изменить свое отношению к вам если и не на противоположное, то уж точно – вы можете потерять авторитет в глазах подобных невротиков. Поэтому тут требуется особое искусство, сочетающее в себя характер отца, который, как известно по архетипической составляющей коллективного бессознательного психики почти всех без исключения индивидов мужского рода, должен быть и добрым и строгим, а главное – всегда

справедливым (еще одна общая деталь: многие из пациентов по методу боксинг-терапия воспитывались или без отца, матерью, или при строгом отце).

Вывод по отношению к Дмитрию: перед нами еще один явный положительный психотерапевтический эффект от занятий боксинг-терапией.

#### **4. Пример № 4.**

Геннадий Н.

Когда мы впервые встретились с Геннадием, он представлял из себя вне и внутренне жалкого человека. На тот момент ему было 33 года. Чуть выше среднего роста, очень худой, мускулатура не развита, очень стеснительный (около 6 месяцев он собирался, чтобы нам позвонить с просьбой о начале занятий, потом 40 минут стоял перед входом в зал, боясь переступить порог). В своем возрасте Геннадий еще ни разу не встречался с девушкой. Жил с родителями. Работал помощником столяра на мебельной фабрике. Почти ежедневно употреблял алкоголь. Очень стеснялся людей, и был недоволен на себя что он такой. У Геннадия была чрезвычайно развита мнительность и самокритичность. Общение Геннадия в жизни сводилось к редкому общению на работе с коллегами, или общению в семье. Сильно развита симптоматика невроза. Частые депрессии. Кроме того, неумение сказать «нет» (поэтому соглашался со всем, о чем ему говорили, на работе помимо своей работы частично выполнял работу других, пока те отдыхали, поручив свою работу ему).

Образование – средняя школа (в школе учился плохо). Причины, заставившие придти на занятия боксинг-терапией – желание изменений в жизни посредством изменения себя. Уже одно это желание заслуживало уважения в отношении этого человека.

К психологическим характеристикам Геннадия добавлялась крайне низкая физическая подготовка. До занятий боксинг-терапией он мог отжаться от пола только два раза. Подтянуться на турнике не мог ни разу даже до половины. Помимо ежедневного употребления алкоголя много курил. Т.е. Геннадий представлял из себя пример душевной и физической неразвитости.

За семь лет занятий по методу боксинг-терапия (Геннадий продолжает заниматься, так как по его словам, «уже не может без этого») результаты Геннадия впечатляют: он не только 50 раз подтягивается на турнике, но и 37 раз делает подъем-переворот. Перестал употреблять алкоголь. Уверенно боксирует с кандидатами в мастера спорта и мастерами спорта по боксу. Кроме того Геннадий не только стал встречаться с девушками, но и признался, что получает периодические предложения от девушек, желающих связать с ним свою жизнь. Правда с девушками Геннадий пока не определился, так как, по его словам, еще не нашел свой идеал.

Итак, кратко что изменилось: стал уверенным в себе; легко общается с людьми и заводит знакомство; исчезла депрессия и любые проявления симптоматики невротической зависимости; сильно изменилась физическая форма, стал очень сильным, ловким, с развитой мускулатурой, за счет роста мышц увеличился вес тела (Геннадий набрал 12 килограммов мышц), полностью исчезла мнительность; научился говорить «нет»; начал учиться в вузе; сменил направленность работы (стал учиться на заочном отделении вуза и устроился работать помощником тренера по общей физической подготовке). Заметим, что все психические изменения у Геннадия и у других пациентов произошли исключительно после физических изменений и обретения психологического комфорта через результаты в овладении навыками бокса. Геннадий продолжает занятия по методу боксинг-терапии, стремясь к дальнейшему совершенствованию.

Вывод по отношению к Геннадий: перед нами еще один явный положительный психотерапевтический эффект от занятий боксинг-терапией.

## **5. Пример №5.**

Феликс Ж.

31 год. Чуть выше среднего роста, почти сто килограммов веса, крупный госчиновник. Феликс умный, организованный, с выделяющимися качествами руководителя (у него в подчинении сотни людей). Это то, что внешне, что заметно подчиненным и окружающим.

Прийти на занятия боксинг-терапией заставил страх и неуверенность в себе, которые угадывались сразу, или почти сразу, как только пришел этот человек, и вкратце рассказал причину желания тренироваться. В его изложении причина была лишь в том, что он с детства хотел научиться драться. Но уже было понятно, что это лишь часть истинной причины, или точнее – причина сознательная. А была еще и бессознательная причина: почти патологический страх Феликса к каким-либо насильственным действиям, т.е. по простому – боязнь что его побьют. При этом против собственного невротизма души Феликс явно протестовал, считая себя наоборот, весьма успешным и уверенным в себе человеком. Однако в результате даже минимального психологического анализа его личности ситуация вырисовывалась иная. И это становилось понятно, слушая откровенные истории Феликса о его жизни. Вот одна из таких историй.

«Дело было лет десять назад,--рассказывал Феликс.—Поехали мы как то с друзьями отдохнуть на юг<sup>14</sup>. Расположились в домиках. Море недалеко. Столовая на территории. Клуб с танцами. В общем, отдыхай – не хочу. Ну и как-то всей компанией познакомились с местными девушками. Каждый выбрал себе по вкусу, а мне попала местная казачка. Я еще когда ехал на море уже знал что там много казаков (так по крайней мере писали СМИ в начале 90-х), знал, что

---

<sup>14</sup> Из Санкт-Петербурга на черное море, в Краснодарский край.

казаки живут по своим законам, ну и в общем сам не заметил как загорелся желанием познакомиться с казачкой. Познакомился. Привел ее к себе в домик. Посидели, поговорили. Чувствую, и я влюбился, и она меня уже вроде как полюбила. Стал я думать как решиться предложить ей остаться до утра, как вдруг сначала ко мне в домик вбежали несколько моих испуганных друзей («все это время дверь была открыта»,--неожиданно пронеслось у меня в голове), а потом они сообщили, что приехали местные парни, казаки, на конях и с нагайками, чтобы бить «москалей», которые увели их «девчат». Мы знали, что на Кубани не любят москвичей (которых называли на украинский лад «москалями»). И хотя все мы были из Санкт-Петербурга, как мы поняли, большой роли для казаков это не играло. Да и какая потом будет разница, думал я, намеренно они нас избьют или по ошибке. Попасть под нагайки казаков никому из нас не хотелось.

От страха меня бросило сначала в пот, потом в дрожь, потом стало одновременно холодно и жарко, и как-то нехорошо заныл желудок,--продолжал рассказывать Феликс. А казаки тем временем уже окружили домик (двери мы не только закрыли, но и подперли шкаф), на улице ржали лошади, слышалась пьяная несвязанная речь, смех, какие-то выкрики.

--По всему, нас здесь и похоронят,--высказался один из моих приятелей, видимо раздумывая, куда ему спрятаться: под кровать или в шкаф. Кроме тумбочки и телевизора больше предметов в домике, состоящем из одной комнаты, не было.

--Выходите!--услышали мы гневный полукрик полустон на улице. Одновременно с этим криком-стоном, а главное, что мы отчетливо понимали, угрозой, вдруг поднялся ветер, начался дождь, и мне подумалось, что если они начнут лезть через крышу, то никто из нас не поймет, капли дождя это бьются о кровлю, или бряцают кованые каблуки казаков, которые по всему нас уже окружали.

--Надо что-то делать,--готов был забиться в историке второй мой товарищ, у которого от страха дрожали даже веки.

Все это время девушка смотрела на нас широко открытыми глазами. При этом я сразу и не понял, что удивления в ее глазах было больше чем страха. Хотя как раз страх совсем не прочитывался, как понял я позже, когда размышлял над произошедшим. Но это было после. А тогда мы все впятером искренне дрожали от страха, и еще более искренне пытались найти выход из положения, в которое так необдуманно попали.

Скоро все закончилось. Казаки уехали, так почему-то и не найдя нас. Дождь прекратился. Ветер стих. Вышло даже послеполуденное солнце. И когда самый смелый из нас («это был не я,--смущенно улыбнулся Феликс») высунул голову в дверь, чтобы осмотреться, то... громко рассмеялся.

Мы, было, стали дружно втаскивать его обратно, думая что он сошел с ума, как мельком посмотрев на то что он увидел на улице...

Неподалеку от домика гуляла компания таких же приезжих, как и мы. И тут же всем стало понятно, что это именно их мы приняли за казаков. Которые если и существовали, то за неделю своего пребывания на юге мы их так и не видели».

Вот такая достаточно показательная история в изложении Феликса.

Феликс регулярно занимался два года, после чего получил повышение по службе и переехал в одно из министерств в Москву. Перед отъездом он получил пожелание не оставлять занятий и обязательно найти что-то похожее в Москве. Учитывая его финансовое и социальное положение он мог позволить себе тренировки у любого тренера страны.

Феликс позвонил через время, сказал что перебрал все московские залы бокса, но нигде не нашел тренера с таким подходом как у нас. «Кроме тебя не могу ни у кого теперь заниматься»,-- не раз повторял он, то ли с грустью, то ли с потаенной (бессознательной) радостью что это так. Мы даже вместе искали залы, перебирая тренеров, но вся проблема в том, что они тренировали не по нашему методу боксинг-терапии, а значит попросту не подходили нашим пациентам. В итоге, прошло еще несколько лет, Феликс раз в неделю прилетает на самолете в Санкт-Петербург, чтобы потренироваться в привычной ему психологической обстановке. И следует заметить, именно наши тренировки придали ему ту уверенность, которая помогла ему согласиться вступить в очень крупную должность, приняв в подчинение тысячи людей по всей стране.

Вывод по отношению к Феликсу: перед нами еще один явный положительный психотерапевтический эффект от занятий боксинг-терапией.

## **6. Пример № 6.**

Борис А.

29 лет. Вялый, рыхлый, апатичный человек исключительно депрессивного склада характера, склонный к постоянному нытью о том, что у него все в жизни плохо, что было плохо раньше, и ничего не изменится в будущем. Высокого роста, толстый, неуклюжий, на занятиях Борису приходилось заметно тяжелее остальным нашим пациентам.

До начала посещения занятий по боксинг-терапии Борис перепробовал многие направления психотерапии, но по его словам это ему ничего не дало кроме того что Борис много нового узнал о себе, а какая-либо уверенность от общения с психотерапевтами исчезала, стоило Борису выйти за порог их кабинета. Поэтому он и решил пойти на занятия по методу боксинг-терапии в надежде, что через занятия боксом ему удастся излечиться от вечной хандры и депрессии.

Борис вырос с матерью, отец – военный летчик, генерал, после развода с женой продолжал оказывать влияние на сына. По словам Бориса – отец всячески подавлял его. На самом деле Борис сам понимал, что отец не мог выносить, что сам он всего добился сам, а его сын пассивно плывет по жизни. Отец устроил Бориса в элитное военное училище в Москве, откуда Борис сбежал перед первой сессией. После этого отец заставил Бориса закончить гражданский вуз и устроил чиновником, приняв условие Бориса, который просил найти такую работу чтобы от него ничего зависело, и он мог просто приходить и отсиживать свое время.

О том, что он посещает психотерапевта и занимается боксом Борис отцу признаваться боялся, опасаясь, что тот запретит такие занятия. Проживал Борис с матерью. Мать Бориса – мягкая и заботливая женщина, всячески оберегала сына от трудностей жизни.

Еще такая деталь: Борис не имел личного автомобиля, но всегда передвигался на такси, так как по его словам он не может ездить в общественном транспорте (испытывает страх и беспокойство потому, что ему казалось, что его разглядывают окружающие и догадываются, что он «неудачник по жизни»).

Борис очень мучился от чувства вины (за то, что он такой). После предварительной диагностики было заметно, что этот человек подчинил свою жизнь существующему у него неврозу. Борис явно воплощал пример, когда человек не только полностью подчиняется жизненным обстоятельствам, но и независимо от того чтобы он делал, такие обстоятельства диктуют его поступки.

В отношении Бориса необходимо было принимать срочные меры.

Первым делом следовало во что бы то ни стало повысить его уверенность в себе. При этом необходимо было это сделать в течении первых занятий, чтобы увлечь этого человека, иначе, зная его лень, надеяться на излечение было бы невозможно. К тому же, тренировки по боксу – это все-таки работа. Работа над собой самого пациента пусть и под руководством тренера-психолога. И эта работа – тяжелый труд. Пусть и очень эффективный. Но огромным плюсом было желание Бориса добиться изменений, поэтому он выполнял все наши указания.

В работе со Борисом мы решили в первую очередь сформировать у него уверенность в себе. Наиболее действенным методом в этом случае является внушение словом. Как известно, запоминание информации происходит в результате различных способов. Наиболее эффективными являются введение в подсознание соответствующих установок при получении информации во время эмоций (лучше положительных) или во время двигательной активности. И в первом и во втором случае часто удается сразу преодолеть барьер критичности, а значит нужная информация (установка), минуя цензуру психики, беспрепятственно проникает в подсознание, откладываясь там в виде психологической установки.



Главным было исключить или максимально снизить деятельность сознания в процессе получения информации (действие цензуры психики). В ином случае, сознание (посредством цензуры психики) будет блокировать (препятствовать) проникновению информации из внешнего мира, отбирая из нее ту, которую пропускает в сознание, и ту, которую вытесняет в бессознательное. Причем в процессе верификации отбирается та информация, отчасти (по ряду показателей) оказалась схожей с той, что поступала ранее. Это первый раз мозг может что-то не запомнить. Но исходя из того, что любая информация, которую индивид получает из внешнего мира с помощью репрезентативных и сигнальных систем, все равно откладывается в подсознании (в бессознательном), и формирует в результате этого психологические установки и паттерны поведения (которые усиливаются в процессе дублирования поступающей информации второй и последующие разы), мы можем говорить о том, что при обычном повторении можем надеяться что информация отложится в психике Бориса. А если усилить подобное действие проведением внушения на фоне эмоций Бориса (например, похвалить его, выбрав нужный момент) и его двигательной активности (произносить слова в момент, когда он выполняет какое-то движение, причем желательно чтобы это движение у него получалось, и он сам это осознавал; это дополнительно ко всему прочему вызовет повышение эмоций, а значит и запоминаемость), то в результате подобного нам удастся сформировать в бессознательном психике этого человека определенного рода паттерн поведения, при активации которого в последующем будем вызывать прогнозируемую реакцию. Становится возможным подобное потому, что в результате подобного рода действия в головном мозгу формируется очаговое возбуждение коры головного мозга, получившее название доминанта, а также, уже в результате этого, формируется установка, и мы можем быть уверенными, что в следующий раз, вызвав схожие условия (при которых мозг Бориса запомнил требуемое в данный момент) мы получим такие же результаты, а значит психика ослабит барьер критичности, и информация, поступающая от нас, минуя барьер критичности поступит сразу в сознание, и будет актуализована к действию. Что свидетельствует также и о том, что в последующем, на проведение какой-то информации в сознание Бориса нам потребуется значительно меньше времени.

В работе с Борисом (как, впрочем, и со всеми другими) следует отметить искреннее желание этого человека к изменениям. Действительно, к моменту обращения к методу боксинг-терапия пациенты обычно уже перепробовали множество других методик, на первый взгляд более легких. Но легкость еще не значит эффективность. Поэтому к определенным трудностям занятий-лечения по методу боксинг-терапия относится то, что это в первую очередь труд, и желание самого человека к изменениям. Т.е. помимо желания пациента к излечению и изменениям в жизни (такое желание есть почти у всех, кто обращается к любому методу психотерапии) от человека требуется еще и

усиленная самостоятельная работа. Вот почему в метод боксинг-терапии, наряду с такими направлениями психотерапии, как гипнотерапия, динамическая психотерапия, рациональная психотерапия, аутотренинг, и ряд других направлений психотерапии, входит также и аутотренинг (нами были разработаны ряд методов психической саморегуляции-аутотренинга, методов вхождения в гипнотический транс). А метод боксинг-терапия наряду с методом обучения противодействию манипулятивному влиянию на психику индивида и масс является частью еще одного разработанного нами метода – метод сознательно-бессознательной саморегуляции.

Уже через несколько месяцев занятий по методу боксинг-терапия результаты Бориса превзошли самые смелые ожидания: он стал заметно увереннее в себе. У него почти совсем исчезли страхи (теперь он научился их регулировать; в дальнейшем ожидается полное исчезновение). Он похудел на 18 килограмм (за 6 месяцев занятий), перестал опасаться общаться с людьми, стал ездить в общественном транспорте, бывать в людных местах. Познакомился с девушкой, и через время они стали совместно жить. Уже через год это стало совершенно другой человек. Сильный, смелый, ловкий, подтянутый. Помимо тренировок в спортзале Борис стал бегать по утрам и посещать тренажерный зал. Женился.

Вывод по отношению к Борису: перед нами еще один явный положительный психотерапевтический эффект от занятий боксинг-терапией.

Общий вывод: На сегодняшний день метод Боксинг-терапия (Boxing-терапия) С.А.Зелинского является одним из лучших современных направлений психотерапии, когда в результате развития сознательно-бессознательной саморегуляции и физического совершенствования улучшается психическое состояние.

#### 17. Заключение.

Общий вывод: На сегодняшний день метод Боксинг-терапия (Boxing-терапия) С.А.Зелинского является одним из лучших современных направлений психотерапии, когда в результате развития сознательно-бессознательной саморегуляции и физического совершенствования улучшается психическое состояние.

## 7. Источники.

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т. 2. 1980.
2. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М. 1968.
3. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е.Рожнова. Т. 1985. С.119-125.

4. Ассаджоли Р. Психосинтез. М. 1997.
5. Ахмедов Т. И., Жидко М. Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. М. 2001.
6. Березин В.М. Массовая коммуникация: сущность, каналы, действия. М. 2003.
7. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.1990
8. Бехтерев В.М. Избранные работы по социальной психологии. М. 1994.
9. Бехтерев В. М. Гипноз, внушение, телепатия. М. 1994.
10. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века. М. 2003.
11. Бэндлер Р., Гриндер Д. Наведение транса (использование методик гипноза в НЛП). М. 1995.
12. Бэндлер Р., Гриндер Д. Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП. М. 1995.
13. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. М. 1996
14. Блуммер Г. Коллективное поведение//Психология масс. Самара. 1998.
15. Брэг Р. Гипноз. Самоучитель. Таганрог. 1992.
16. Буль П.И. Основы психотерапии. Л.1974.
17. Буль П. И. Гипноз и внушение. Л. 1975.
18. Бурно М.Е. Аутогенная тренировка: Учеб. Пособие. М.1971.
19. Введенский Н.Е. Избранные произведения в 2 Т. М. 1950.
20. Ворошилов В.В. Журналистика и рынок: проблемы маркетинга и менеджмента средств массовой информации. СПб. 1997.
21. Волкогонов Д.А. Психологическая война... М. 1983.
22. Вундт В. Проблемы психологии народов. СПб. 2001.
23. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. М. 1982.
24. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение общую психологию. М. 1988.
25. Гримак Л.П.. Тайны гипноза. СПб. 2004.
26. Грамши А. Тюремные тетради. Избранные произведения в трех томах. М. 1957.
27. Грачев Г.В., Мельник И.К. Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия. М. 2002.
28. Грушевицкая Т.Г., Попков В.Д., Садохин А.П. Основы межкультурной коммуникации: Учебник для вузов. М. 2002.
29. Гогун А. Черный PR Адольфа Гитлера: Документы и материалы. М. 2004.
30. Горин С. А. А вы пробовали гипноз? М. 1994.
31. Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М. 1990.
32. Даллес Алэн. Директива 20/1 СНБ США от 18 августа 1948 г. [www.usinfo.ru/sssr6.htm](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 год.

© С.А.Зелинский. Основы психологии манипулирования.  
Лекции.

