

С.А.Зелинский

**Разговорный
ГИПНОЗ И
манипуляции в
общении**

2014

Оглавление

1. Гипноз наяву.....	4
2. Внушение.....	46
3. Секреты манипулирования при общении.....	75
4. Приемы воздействий на психику.....	166

С. А. Зелинский

Разговорный гипноз и манипуляции в общении

© 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.

монография
Разговорный гипноз и манипуляции в общении.

1. Гипноз наяву.

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

К.И.Платонов

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

А.А.Токарский

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

В.В.Кондрашов

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

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

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

Дадим несколько определений гипноза.

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

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

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

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

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

Современные психологи-гипнологи являются наследниками традиций шаманов и жрецов. Вся древняя медицина была трансовая. С возникновением религии вновь все стало строиться на трансе. Существует два вида религии: первый, — когда верующий занимается самовнушением или молитвой (молитва, священные звуки, священные заклинания, мантры т. д. в зависимости от направления религии); второй, — когда на верующего воздействует трансом служитель культа (священник и т. д.) по специально разработанной технике и в специальных местах (церковь и др.) Например, современные христианские священники для создания состояния сужения сознания и возникновения повышенной внушаемости и транса применяют специальные красивые помещения — церкви, церемониальную магию — специальные торжественные культовые церемонии; суггестивную внешность — яркие, но строго красивые наряды; кодирование — в виде эмоциональных проповедей и песнопений; элементы наркотранса — специальные трансгенные курения, окуривания, смазывание ароматическими трансгенными маслами; элементы самокодирования — в виде личных и совместных молитв; преиссуггестию — в виде исповеди;

прямую суггестию — в виде индивидуальных бесед; косвенный гетерогипноз — через молитву иконам и скульптурам; опосредованный гипноз и магию — через «святую» воду, «святые» мощи, шествия; постсуггестию — через «чудесные» исцеления, после которых вера многих укрепляется, «чудесные» купания, посещение «святых» мест и т. д.

Современная наука понимает гипноз как условнорефлекторный сон, вызванный внушением, при котором через «сторожевой пункт» (по Павлову) поддерживается контакт с загипнотизированным. Другими словами, гипноз — это частичный сон, или временное измененное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержание внушения, что связано с изменением функций индивидуального контроля и самосознания. То, что гипноз и сон весьма схожи, объясняет факт: если оставить человека в гипнозе, не пробуждая его, то вскоре его частичный сон (частичное торможение) перейдет в обычный естественный сон (общее торможение) и он проснется сам от действия какого-либо внешнего фактора.

Гипноз — это состояние суженного сознания, вызванное действием гипнолога и характеризующееся прежде всего повышенной внушаемостью и управляемостью. Гипноз вызывается и развивается в тех же условиях и по тем же законам, что и нормальный сон. Гипноз и сон имеют одну природу — торможение коры больших полушарий головного мозга, но если сон — это иррадированное торможение, разливающееся по коре больших полушарий головного мозга, как правило, без наличия очагов возбуждения, то гипноз — это медленно наступающий сон, который ограничивается вначале маленьким районом, а потом расширяется и доходит до подкорки, оставляя активным лишь мозговые центры дыхания, сердцебиения и т. д. В гипнозе торможением охвачены только части коры больших полушарий мозга и этим он отличается от частичного, парциального сна. Установлено, что гипноз вызывает слабые длительно воздействующие раздражители, утомляющие корковые анализаторы через один или несколько органов чувств — зрение, слух, осязание, температурные рецепторы кожи, в результате возникает разлитый тормозной процесс в коре головного мозга. Самым сильным гипногенным (тормозным) действием обладают кожно-температурные раздражители. Гипноз может развиваться как при общем утомлении мозга, так и от истощения какого-либо участка коры при сверхдлительном воздействии сигналов от подконтрольного раздражителя. Гипноз можно рассматривать как условный сонный рефлекс. В гипнозе, как и во сне, замедляется ритм дыхания, уменьшается частота сердцебиений, замедляется ритм дыхания, уменьшается частота сердцебиений, замедляется обмен веществ и др. Изучение биоэлектрической активности мозга показало, что гипноз — это промежуточное состояние между сном и бодрствованием, поэтому углубление гипноза приводит к полному засыпанию и обычному сну.

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

Картина сверхмедленных колебаний электрического потенциала в глубоком гипнозе отличается от сверхмедленной активности в покойном состоянии и в стадии гипнотической сомноленции (сомноленция – легкое изменение сознания; характерно для первой стадии гипноза). На ЭЭГ после того, как гипнотизируемый почувствует сонливость и закроет глаза, модулированность альфа-ритма исчезает, несколько снижается его частота и амплитуда. По мере погружения в гипноз, когда гипнотизируемый уже не может произвольно поднять конечности, открыть глаза на ЭЭГ начинают регистрироваться периоды депрессии альфа-ритма с последующим выявлением, альфа-веретен. С дальнейшим погружением в гипноз и его углублением наступают замедление частоты и снижение амплитуды биоэлектрической активности головного мозга. При этом смена фаз в начале естественного сна происходит гораздо медленнее и даже в состоянии глубокого гипноза никогда не выявляются дельта-волны (медленные волны). В период усыпления слабые раздражители усиливают биэлектрическую активность, а сильные снижают. Отмечается общее снижение возбудимости коры больших полушарий и удлинение последствии реакции на внешние раздражения. И еще одна важная деталь: эффект внушенного видения или внушенного слухового ощущения — на ЭЭГ совершенно подобен таковому при реальном раздражении.

Гипноз можно рассматривать как временное состояние суженного сознания и сконцентрированного внимания, вызванное действием гипнотизера (гетерогипноз) или воздействием на собственную личность (аутогипноз), обусловленное повышенной внушаемостью и гипнабельностью, что проявляется снижением уровня мышления, волевого контроля и эмоционального настроения. Действие-гипнотизера направлено на личность гипнотизируемого, а при воздействии на собственную личность происходит изменение самосознания. Все эти действия сводятся к восприятию какой-либо информации. Информация (лат. information — осведомление) —

буквально: сведения, передаваемые людьми в ходе общения, которые связаны с наличием информационных процессов (например, управление людьми в коллективе или обществе, обучение, работа какой-либо системы автоматического регулирования, наследственная передача признаков родителей детям). В этом плане понятие информация имеет сходство с понятием «энергия» (энергия — термин древнегреческой философии, означающей действие), которое позволило взглянуть с некоторой общей точки зрения на множество ранее казавшихся различными процессов (психическая энергия, биопсихоэнергетика, биопсихоинформатика и др.).

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

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

Суггестивные факторы наступления гипнотического состояния делятся на следующие:

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

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

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

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

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

Репродукционные воздействия включают в себя все виды репродукций в гипнозе: пережитых возрастов, перенесенных ранее заболеваний, эмоциональных реакций и т. п. К данной группе также относятся все случаи внушений в гипнозе, которые апеллируют к прямому жизненному опыту гипнотика. Поэтому применение метода прямого внушения может быть оправдано в целях

изменения психических установок гипнотика лишь в тех случаях, когда эти изменения не находятся в прямом противоречии с его личностными особенностями и основываются если не на его непосредственном личном опыте, то хотя бы на достаточно ясном представлении о сущности внушаемого.

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

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

Классификацию различных стадий и степеней глубины гипноза выглядит следующим образом.

Первая стадия.

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

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

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

Вторая стадия.

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

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

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

Третья стадия.

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

Вторая степень третьей степени. Почти полное торможение деятельности второй сигнальной системы. Зрительные галлюцинации хорошо реализуются (с закрытыми глазами «ловят бабочек»).

При внушении: «открыть глаза!» — галлюцинации исчезают, часто наступает пробуждение. Легко реализуются внушенные двигательные реакции (пассивные и активные). Частичная амнезия.

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

Важная роль в возникновении и протекании гипноза принадлежит характеру воздействий, исходящих от гипнолога (целенаправленности его внушающего влияния, искренности и выразительности интонаций при внушениях, стройности и последовательности их смыслового содержания), а также значимых установок гипнотика (определяющих его отношение к социальной среде, личности гипнотизирующего, к самой процедуре гипнотизации). В глубокой стадии гипноза (сомнамбулической) влияние неосознаваемых психологических факторов становится безраздельным. О стадии гипноза в каждом конкретном случае необходимо судить на основании учета вышеописанных изменений ЭЭГ, а также на основании ЭЭГ показателей в их динамике, при условии частой регистрации потенциалов мозга. На ЭЭГ в динамике определяются следующие фазы: 1) фаза уравнивания альфа-ритма, соответствующая легкому гипнотическому сну. Эта фаза состоит из периода повышения потенциалов мозга по сравнению с фоном и периода понижения; в это время происходит уравнивание амплитуды альфа-волн и исчезновение модуляций альфа-ритма; 2) фаза альфа-веретен, характеризующаяся на ЭЭГ вспышками альфа-волн. Она отражает дальнейшее нарастание интенсивности торможения в коре мозга, соответственно второй стадии гипноза; 3) фаза минимальной электрической активности, при которой наступает резкое ослабление альфа— и бета-ритмов, уплощение кривой биотоков, появление ритма 16-24 Гц, иногда — единичных тета-волн. Эти изменения соответствуют переходу в глубокий гипнотический сон. 4) фаза тета-ритма, то есть появление тета-волн с частотой 4-7 Гц, что характеризует предельную глубину гипнозу. 5) фаза смешанных ритмов, то есть разночастотные колебания, соответствующие менее глубокому гипнозу.

Переход гипнотического сна в естественный сон сопровождается: 1) утратой раппорта с загипнотизированным; 2) появление на ЭЭГ веретен 14-16 Гц и дельта-волн (1-3 Гц), 3) нивелирование особенностей электрической активности различных долей мозга, начинают исчезать зональные различия. Утрата раппорта, сопровождающаяся появлением на ЭЭГ веретен 14-16 Гц и

дельта-ритма, указывает на исчезновение в коре мозга «сторожевого пункта» и переход гипнотических фаз в разлитое сонное торможение.

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

Рассмотрим еще несколько характеристик гипноза.

Гипноз — это особая, резервная форма психологического состояния и реагирования, когда измененная функция сознания и самосознания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами. Гипноз — форма повышенной готовности психики к приему информации, ее переработке и реализации в деятельности. Это состояние измененной восприимчивости сознания, связанной с повышенной управляемостью почти всех функций организма. Гипноз, это: 1) Состояние измененного сознания, возникающее под воздействием особых ситуаций, особых воздействий, особых внушений. 2) Психическое состояние. 3) Форма человеческого общения. 4) Форма повышения психической управляемости организма, иллюстрация максимальной активизации возможностей пластичности психики. 5) Состояние повышенной и повышающейся внушаемости в количественном отношении вплоть до качественного скачка состояния измененного сознания. 6) К гипнотическому состоянию могут быть близки переживания глубокой внутренней сосредоточенности, задумчивости, когда внешние раздражители почти полностью игнорируются за счет этой внутренней сосредоточенности. 7) Гипноз возникает в результате воздействия на сознание с целью его трансформирования и последующего целевого внушения. 8) Гипнотическое состояние не только оживляет внутренний мир ассоциативных представлений, но и расцветивает, украшает творчество личности. 9) Гипноз — это важнейший резервный уровень организма. Состояние гипноза создает условия для более расширенного управления явлениями бессознательного, а также мобилизации энергетической способности сознания.

Гипноз можно рассматривать как особое психологическое состояние, отличающееся от сна и от бодрствования, которое возникает под влиянием направленного психологического воздействия. Гипноз и внушение присущи всем людям, а изучение гипноза является изучением механизма, играющего центральную роль в психической жизни человека. Таким образом становится понятным, что гипноз представляет собой состояние, которое отличается как от бодрствования, так и от естественного сна. При этом, гипнотический транс — не всегда сон. Гипнотические феномены (повышение внушаемости, подавление волевых качеств, изменение восприятия, галлюцинации, иллюзии и другие) могут проявляться у человека, не находящегося во сне. Такие состояния

называются трансовым, и в них некоторые люди способны находиться долгие месяцы. При этом эти люди они ведут обычную жизнь, не нуждаясь в пристальном контроле со стороны. При выходе из подобного трансового состояния возможна амнезия на время нахождения в трансовом состоянии.

Если рассматривать гипноз с точки зрения внутримозговых процессов, то следует говорить о том, что в состоянии бодрствования в коре головного мозга преобладает возбуждение, а в состоянии сна — торможение; поэтому гипноз возникает при наличии очага возбуждения в заторможенной коре. Вся кора спит, но команда гипнотизера поступает в мозг через этот очаг, и поскольку спящий мозг не в состоянии их критически осмыслить, гипнотизируемый безоговорочно выполняет эти команды и тут же их забывает. Но так как в трансовых состояниях человек не выглядит спящим, значит, кора не заторможена. При этом степень сосредоточенности на преобладающей волевой установке зависит от разности величин возбуждения в руководящей доминанте и остальных очагов возбуждения в мозге. Поэтому гипноз следует рассматривать не только как сон коры и бодрствование обособленного участка на ней, но и как ее бодрствование и сверхбодрствование на ней такого участка. При этом гипноз и любые трансовые состояния позволяют человеку действовать на уровне подсознания без вмешательства сознания. Т.е. гипнотик действует в соответствии со своими бессознательными представлениями о поведении. А само его поведение обычно не связано с сознательными установками; поступки гипнотика продиктованы с новой реальностью, созданной в его подсознании. Реальностью для гипнотика являются воспоминания и фантазии. Если гипнотику будет внушено о новой реальности, то представление о реальности тут же подстраивается под новое описание. Кроме того гипнотик, получив соответствующую установку, может перестать воспринимать различные элементы объективной реальности — предметы, вещи, людей и тому подобное. Под гипнозом можно вызвать увеличение или уменьшение чувствительности к различным раздражителям. В гипнотическом состоянии путем внушения вызывается увеличение остроты зрения, сужение поля зрения, цветовая слепота, глухота на одно или оба уха или, наоборот, обострение слуха, и проч. Все, что вы пожелаете — можете внушить другому человеку. И он будет не только этому верить, но и не задумываться о том, как возможно иначе, чем он видит, наблюдает. А то, что он наблюдает, является принципом искаженной (иллюзорной) реакции — гипнотик не понимает. (Вспомним, как Христос накормил несколькими хлебами да рыбками несколько тысяч человек.) В состоянии гипноза можно вызвать чувство телесного благополучия или неблагополучия, чувство слабости, утомления, ощущения силы, свежести, бодрости и тому подобное. Во внушении, посредством воображения, человек может воспринимать сложные галлюцинации. (Подобное заметно при выступлении эстрадных гипнотизеров.)

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

С помощью мыслеобраза мы формируем в мозге алгоритм псевдо-совершенного (иллюзорного) поступка. При этом сам мозг получит одинаковый сигнал и если поступок будет совершен в реальности, и если совершение такого поступка произойдет только в нашем

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

Гипнотическое внушение способно увеличить способность человека концентрировать внимание, активировать мыслительные и творческие способности. Если человеку внушить, что он сильный шахматист, резко возрастут его способности к игре в шахматы. Гипноз — это высшая форма мотивации, принуждения к действию. Изучение гипноза позволяет управлять скрытыми (резервными) возможностями организма. Таким образом, гипноз является особым психическим состоянием, формой повышенной готовности психики к приему информации (любое воздействие внешней среды — это информационное воздействие, воздействие информации). Гипноз — это состояние определенного рода восприимчивости, связанной с повышенной управляемостью психикой. Важным принципом возможности гипноза является доминанта (очаговое возбуждение в коре головного мозга). Доминанта может вызываться словом. Под доминантой следует понимать временно господствующий набор рефлексов, который направляет в данный момент времени все поведение организма на решение одной, наиболее важной для него задачи. Следствием образования доминанты является установка и паттерн поведения.

Рассматривая вопрос гипнотического влияния слова на психику, заметим, что все психические процессы (восприятие, внимание, представление и т.п.), свойства личности (вспыльчивость, упрямство, непостоянство) и состояния (ощущения приятного настроения, спокойствия, волнения и т.п.) не являются чем-то самостоятельным и отдельным, изолированным, а

все они зависят от личности и происходят в единстве с личностью, являются ее проявлением и выражением. Основные условия, необходимые для формирования гипнотического состояния, и нервные механизмы, участвующие в этом процессе следующие: 1) Дезактивирующее действие монотонных раздражителей (фиксация взора, монотонность речи гипнотизирующего, пассы, различные тепловые воздействия и другие слабые повторяющиеся раздражения); нервный механизм — снижение уровня бодрствования и развитие разлитого торможения в результате утомления соответствующих органов чувств. 2) Релаксация, расслабление мышц; нервный механизм — снижение тонуса скелетных мышц позволяет перейти от бодрствования ко сну, от состояния активности к пассивному покою. 3) Восприятие звуковых сигналов во сне; нервный механизм — формирование раппорта, т. е. своеобразного контакта в гипнозе, характеризующегося особенностями психологической установки и мотивации гипнотизируемого. 4) Филогенетически закрепившаяся охранительная роль суггестабильности; нервный механизм — ослабление нервной системы и снижение уровня бодрствования приводит к развитию так называемой парадоксальной фазы (фазы суггестии), в которой сильные раздражения реального мира воспринимаются хуже, чем слабые словесные воздействия.

Два теоретических обоснования гипноза:

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

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

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

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

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

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

Рассмотрим сходства и отличия гипноза от естественного сна.

Сходства гипноза и естественного сна следующие:

- 1) Загипнотизированный человек внешним видом напоминает сонного: закрытые глаза, пониженная деятельность мышц и внутренних органов.
- 2) Приготовления ко сну напоминают процедуру гипнотизации.
- 3) Наличие при обычном сне слабых контактов со средой позволяет перевести естественный сон в гипнотический.
- 4) Наступление гипнотического состояния сопровождается изменениями, сходными с картиной естественного сна (падение кровяного давления, замедление частоты пульса на 4-12 ударов в минуту, урежение ритма дыхания на 3-5 дыханий в минуту, отсутствие движений век).

Отличия гипноза от естественного сна:

- 1) Непрерывная словесная связь гипнолога с гипнотиком.
- 2) Гипноз — это искусственный сон, вызываемый раздражителями (слуховыми, зрительными, тактильными), т.е. гипноз вызывают однообразное раздражение органов чувств (фиксация взгляда, однообразные звуки, словесная суггестия, мерные потоки тепла).
- 3) Человек полностью забывает все, что с ним было во время гипноза.

Рассмотрим стадии гипноза:

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

Первая стадия характеризуется легкой мышечной слабостью и небольшой дремотой. Тело находится в состоянии полного мышечного покоя и неподвижности. В этом состоянии гипнотик по собственному желанию может открыть глаза, встать и прервать сеанс. Если поднять руку гипнотика, то он может ее опустить. Сознание человека полностью сохранено. Он просто лежит в состоянии приятного покоя и отдыха, но по субъективному отчету спящим себя не считает. После выхода из гипноза человек помнит все, что с ним было во время гипноза, его память сохранена.

Основные явления, наблюдаемые при поверхностном гипнотическом сне:

- гипнотик может противостоять суггестии, сохраняя связи с окружающей действительностью;
- дрожат закрытые веки;
- совершаются глотательные движения;
- расслабляются мышцы лица и тела;
- реже и глубже дыхание;
- это время отдыха, легкой дремоты (гипнотик не спит);
- свет, посторонние звуки пока воспринимаются;

— гипнотик способен двигать всеми членами тела, хотя и ощущает слабость в теле и тяжесть век;

— субъект может еще напряжением воли открыть глаза;

— сохраняется память на происходящее.

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

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

Основные явления, наблюдаемые при легком гипнотическом сне:

— у гипнотика притупляется восприятие окружающего;

— Наступает пассивное подчинение суггестии;

— сонливость и мышечное расслабление отчетливее;

—дрожание век прекращается;

— урежается пульс;

— понижается артериальное давление;

—гипнотик не может усилием воли открыть глаза или изменить позу;

—гипнотик хорошо слышит голос гипнотизера;

— после пробуждения память на происходящее во время сеанса частично сохранена.

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

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

Основные явления, наблюдаемые при глубоком гипнотическом сне, следующие:

1-й тип гипноза.

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

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

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

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

Основные явления, наблюдаемые при глубоком гипнозе летаргического типа:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2-й тип гипноза.

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

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

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

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

Основные явления, наблюдаемые при глубоком гипнозе каталептического типа:

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

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

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

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

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

3-й тип гипноза.

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

Гипнотический сомнамбулизм третьей стадии представляет собой наиболее глубокую степень гипнотического состояния, во время которого загипнотизированный не воспринимает никаких посторонних раздражений и поддерживает контакт через очаг раппорта только с загипнотизировавшим его гипнотизером. В состоянии сомнамбулизма психика гипнотика как бы раздваивается: одна ее часть глубоко спит, а другая — управляемая суггестиями, находится в высшей степени бодрствования. Управляемая часть психики динамична, подвижна. Это не какое-то светлое, анатомически отведенное пятно в мозгу, а именно психическое поле. Через эту управляемую часть психики гипнотизер по желанию может в любой момент вызвать к деятельности или глубоко подавить любую психическую и телесную функцию. Несколько суггестивных слов — и гипнотик будет спать и ничего не слышать даже если рядом с ним произойдет взрыв. Еще несколько слов суггестии — и гипнотик встает, ходит, смеется, поет, играет, слух его обострен, он видит, слышит и делает только то, что соответствует приказам гипнотизера. Загипнотизированному можно суггестировать различные иллюзии, галлюцинации (когда испытуемый видит то, чего нет в действительности) и соответствующие им переживания. Например, что он удит рыбу, сидя на берегу реки, и забрасывает «удочки» в воображаемую воду. У гипнотика-сомнамбулы посредством суггестии можно изменить характер его реакций на первосигнальные раздражители (суггестировать несуществующую боль или подавить всякое восприятие боли, сладкое сделать кислым, соленое — сладким), заставить ходить, отвечать на задаваемые вопросы, выполнять те или иные действия соответственно суггестированной ситуации: скакать на лошади, грести, катаясь на лодке, ловить бабочек, загорать на солнце, собирать цветы, слушать пение птиц, ездить на велосипеде, играть на скрипке, отмахиваться от пчел и т. д. При этом сам гипнотик ничего не помнит из того, что с ним произошло при гипнозе. Максимум что ему кажется — что он видел какие-то удивительные сны.

Но воспоминания о них, как правило, отрывочны. Самочувствие после гипноза обычное, иногда даже лучше, чем раньше.

Рассмотрим феномены психики в последней стадии гипноза, сомнамбулической.

Ощущение и восприятие. Под ощущением следует понимать наиболее простые психические процессы, которые возникают под действием предметов на органы чувств как отражение отдельных свойств предмета (ощущений). Ощущения — психические процессы, с помощью которых человек может непосредственно осознавать явления, находящиеся во внешнем мире на основе деятельности органов чувств. Различие между восприятием и ощущением является искусственным. Необходимо избегать представления о том, что восприятие складывается из ощущений. Восприятие невозможно психологически разложить на ощущения и самовосприятие, оно является сложным процессом, в котором отражаются все ступени развития человека. Человек «не ощущает» изолировано какой-то цвет, тон, боль, но всегда воспринимает какой-нибудь конкретный предмет, содержащий этот цвет. При этом свойства предметов тоже не действуют изолированно. Поэтому мы говорим о восприятии, а не об ощущении. Предпосылкой для восприятия являются раздражители (импульсы), действующие на органы чувств. Из-за того, что одни органы чувств воспринимают раздражители на расстоянии (дистанционно), мы делим органы чувств и раздражители на контактные и дистанционные. Раздражители, действующие на органы чувств, вызывают их раздражение. Раздражение в нервной ткани вызывает возбуждение, которое по афферентным путям передается в полушария головного мозга. Следствием этого процесса является ощущение (света, тепла, звука, прикосновения и т.п.). С помощью внушения в гипнотическом состоянии вызываются разнообразные изменения в деятельности любого органа чувств. В состоянии гипноза происходит понижение чувствительности к боли (аналгезия), прикосновению, температурным раздражителям вплоть до полной нечувствительности любого участка кожной поверхности, уничтожение некоторых из рефлексов со слизистых оболочек (анестезия), например, глоточный рефлекс. Гипнотик не реагирует ни жестами, ни мимикой на уколы, прокалывания кожной складки и т.д. При гипнотической анальгезии и анестезии отмечается функциональная диссоциация: информация о болевом воздействии сохраняется, но его эмоциональный компонент исчезает. На основании проведенных исследований следует говорить, что одним из главных механизмов гипноанальгезии является дезактивация передних областей левого полушария головного мозга, наступающая в момент действия болевых импульсов под влиянием информации, приходящей из мотивационно-аффективных подкорковых центров и центров селективного внимания. Ослабление болевых ощущений происходит вследствие игнорирования сведений о боли как незначимых для организма. Таким образом, в отличие от процессов, развившихся при других методах обезболивания, эффекты гипноанальгезии обусловлены участием высших корковых инстанций, управляющих

интегративными процессами мозга. Под гипнозом можно вызвать и увеличение чувствительности (гиперестезия) к тем раздражителям, которые ранее вызывали ее понижение. При этом гипнотик будет реагировать гримасой дискомфорта на легкое прикосновение, незначительное изменение температуры и т.д. В гипнотическом состоянии путем внушения вызывается и увеличение остроты зрения, полная слепота или слепота на один глаз, сужение поля зрения, цветовая слепота (полная или на отдельные цвета), глухота на одно или оба уха или, напротив, обострение слуха. Подобно зрению, осязанию в гипнозе понижаются или обостряются обоняние, вкус. В состоянии гипноза можно вызвать чувство телесного благополучия и неблагополучия, чувство слабости, утомления, ощущение силы, свежести, бодрости, отвращения к пище или, наоборот, повышенный аппетит, жажду, чувство свободного или затрудненного дыхания, чувство тяжести, стесненности, давления в области груди и т.д. В состоянии гипноза у гипнотика можно вызвать иллюзии. Иллюзиями называются искаженные восприятия, при которых нарушенные при открытых глазах действительно существующие явления или предметы принимаются не в полном соответствии с действительностью, а в измененном виде. Например, гипнотизер показывает красный плакат с большим белым кругом внутри него, а гипнотик отвечает, что круга не замечает, он также может смотреть на своего родственника или знакомого, но не видит его правой руки и при этом удивляется. Много иллюзий (измененного восприятия) могут возникать в стрессовых ситуациях.

Представления. Психологическими представлениями называют образы предметов, сцен или событий, которых в данный момент не воспринимаем (с помощью органов чувств). Мы говорим об образах предметов или явлений, событий потому, что могли их отличить от размышления о предметах или явлениях. Представление иногда определяют как фантазии человека. Воздействуя на психику, гипнотизер может вызвать галлюцинации. Например, гипнотик забрасывает воображаемую удочку, ловит золотую рыбку, поет, играет на фортепиано, ходит по канату, аппетитно ест и пьет вино, может смотреть кино и при этом смеяться или плакать, делиться впечатлениями с «окружающими», продавать или взвешивать продукты. Существуют и постгипнотические галлюцинации, которые трудно отличить от реальных видений. В гипнозе могут вызываться представления, не соответствующие действительности и носящие характер ложных воспоминаний (парамнезии): гипнотик живо, эмоционально описывает пожар, автомобильную аварию, конфликт в очереди и т.д., которых на самом деле не было.

Воля. Волю определяют как способность человека к сознательной, целенаправленной или произвольной деятельности, саморегуляции своего поведения; способность доводить начатое дело до конца, несмотря на имеющиеся трудности и препятствия. Путем внушения в гипнозе снижается уровень барьера критичности (цензура психики) и тем самым человек не может регулировать свое поведение (деятельность), мышечные движения ему становятся неподвластны. В

сомнамбулической стадии можно внушить человеку определенное состояние и положение.

Например, приподняв руки гипнотика вверх, гипнотизер делает внушение: Ваши руки окоченели, замерли. Они стали неподвижны. В различное положение можно привести одновременно несколько частей тела. Тело гипнотика уподобляется восковой гибкости. Эстрадные гипнотизеры приводят человека в состояние каталепсии, когда гипнотика можно положить пятками и затылком на два стула, и тело спящего остается вытянутым, в виде мостика. При этом повышается тонус всей мышечной системы, на гипнотика можно встать, и он не прогнется. Если внушить гипнотику, например, паралич в правой ноге, то человек теряет власть над мускулатурой своей ноги. Это явление называется расхождением функций мозга. В глубоком гипнотическом состоянии можно вызвать машинальное записывание, когда испытуемый, разговаривая с гипнотизером, автоматически несознательно пишет о своих личностных переживаниях, воспоминания о которых для него болезненны. При этом не отдает себе отчета в том, что именно написала его рука, и смысл написанного будет осознан лишь после выхода из гипноза и при прочтении записей. В состоянии гипноза человек не ощущает усталости и может выполнять работу, прикладывая при этом значительно меньше усилий.

Память. Память — сложный психологический процесс, который предполагает запечатление, сохранение и воспроизведение прежнего содержания нашего опыта. Известен эффект т.н. постгипнотического состояния, когда испытуемые могут вспомнить почти все, что происходило в гипнозе; кто-то при этом забывает лишь частично, а кто-то и не помнит ничего (постгипнотическая амнезия). Постгипнотическая амнезия является показателем глубокой сомнамбулической стадии гипноза. Различают спонтанную и внушенную постгипнотическую амнезию. Вариантом внушенной амнезии является амнезия источника, когда, например, человека чему-либо обучают и результат этого обучения сохраняется в постгипнотическом периоде, но налицо амнезия того факта, что он научился этому под гипнозом. Путем внушения можно вызвать эффект избирательной амнезии. Гипнотика можно заставить забыть свое собственное имя. Он во всем будет отдавать себе отчет, но не сможет вспомнить, как его зовут. В сомнамбулической стадии гипнотика можно заставить забыть имена, фамилии, даты, адреса и т.п. Путем внушения можно восстановить в памяти гипнотика воспоминания, которые невозможно извлечь из него в состоянии бодрствования. Это называется гепермнезия. Также с помощью внушения можно вызвать искусственную амнезию, например, стереть из памяти определенные периоды жизни человека, и он может забыть, что недавно женился, переехал на другое место жительства и т.п. В гипнотическом состоянии можно лишить человека практических навыков, знаний, сделать его неспособным писать, читать, рисовать и т.п. Можно внушить гипнотику десятки разных слов, и он свободно повторит их в том же порядке, причем слова могут быть удержаны в его памяти еще много дней после сеанса гипноза.

Интересно и проследить связь феномена воспоминаний о прошлых жизнях с теорией о коллективном бессознательном. В данном случае эта теория находит полное подтверждение.

Внимание. Внимание представляет собой форму организации психической деятельности, проявляющейся в ее избирательной направленности (селективности), концентрации и относительной устойчивости. В основе внимания лежат определенные физиологические процессы торможения и возбуждения, концентрируя очаг оптимального возбуждения и изменения внимания. Условные связи, возникшие при многократном удовлетворении потребностей, определяют концентрацию, избирательность акта внимания, который в своей первоначальной основе является рефлексом. Селективная произвольность внимания вытекает из образования доминантных очагов. Концентрация внимания является усилением возбуждения в доминантном очаге. В гипнозе можно оказывать влияние на внимание. В гипнозе можно воздействовать на внимание, его концентрацию, высокую степень сосредоточения, объем, распределяемость, устойчивость и отвлекаемость. При использовании психофизиологических механизмов внимания во время гипноза возник новый метод обучения в состоянии внушенного и естественного сна — гипнопедия. В основе гипнопедии лежат определенные физиологические явления, при которых наблюдается т.н. гипермнезия. Методика гипнопедии состоит в следующем. Словесный материал, записанный на магнитофонную ленту, или устно повторяется многократно (30-40 раз), или в течение ночи подается через наушники. Испытуемые в состоянии гипноза (под воздействием специальной тренировки) смогли улучшить процесс запоминания иностранных слов в 20 раз (максимальный результат).

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

1) Психофизиологическая (врачебная) модель гипнотерапии. Психофизиологическая (врачебная) модель гипнотерапии основана на представлении о том, что пациент, у которого есть проблема со здоровьем, нуждается в квалифицированной врачебной помощи. Эта медицинская помощь должна оказываться строго в официальных рамках отношений «врач (гипнотерапевт) — пациент» и желательно в медицинских учреждениях. В рамках этой модели гипноз рассматривается как глубокое психофизиологически сложное и самостоятельное биологическое явление, требующее глубоких медицинских знаний и специальной гипнотерапевтической подготовки для квалифицированного врачебного вмешательства в здоровье пациента.

2) Социально-психологическая модель гипнотерапии. Социально-психологическая модель гипнотерапии рассматривает гипноз как специфичный психологический феномен, занятие которым не требует высшего медицинского образования, так как гипнотерапия в этой модели является всего лишь формой обычного общения, обычной коммуникацией со специфичными способами обмена

информацией. Поэтому заниматься гипнотерапией могут не только врачи, но все, кто пройдет специальное обучение профессии гипнолога, так как в этой модели гипнотерапия может заниматься только социально-психологическими или чисто психологическими проблемами людей. В этой модели нет пациентов, а есть клиенты, то есть обычные здоровые люди, но с социально-психологическими или чисто психологическими проблемами. Социально-психологическая модель гипнотерапии в свою очередь делится на две основные субмодели — развивающую и пассивную: а) Развивающая субмодель гипнотерапии основана на представлении о том, что любой человек с психологическими проблемами рассматривается как полностью соответствующий норме, но с возможностью достигнуть за счет саморазвития большего. Согласно развивающей субмодели, нормальная личность должна постоянно развиваться и прогрессировать — в противном случае наступает застой и деградация. Помощь психолога или врача возможна, но не так уж необходима, поскольку стремление к развитию — естественное свойство любого человека. Причем процесс личностного роста требует обязательных усилий самого человека, для чего его обучают методу психической саморегуляции. б) Пассивная субмодель. В этой гипнотерапевтической модели основным является положение о том, что для лиц только с психологическими проблемами понятия нормы не существует, а, следовательно, нет необходимости обращаться к врачам и что-то делать. В рамках этого подхода актуальное ощущение благополучия не зависит от состояния личности, наличия или отсутствия проблем, уровня достижений и т. д. Психофизиологическая модель гипнотерапевтической стратегии в основном развита и практикуется в России. Развивающая субмодель гипнотерапевтической стратегии в основном практикуется на Западе — в Западной Европе и США. Эта модель основана на психоаналитических теориях Фрейда, Эриксона и их последователей. В России и в мире сильные позиции занимает русская научная психофизиологическая школа (Сеченов, Бехтерев, Павлов, Платонов, Ухтомский, Узнадзе, Лурия, Анохин, Давыденков, Лобзин). Пассивная субмодель гипнотерапевтической стратегии в основном развита на Востоке (Индия, Тибет, Китай, Япония и др.), и базируется на йогических и религиозных картинах мира, где основой современной восточной терапии является пассивная медицинская практика, которая в современной медицинской науке считается малонаучной, совершенно неэффективной в большинстве случаев; эта субмодель гипнотерапии отрицает роль врача и необходимость врачебной помощи. Поэтому в современных развитых странах мира эта субмодель запрещена в официальных государственных медицинских учреждениях как ненаучная.

3) Модель патогенетической гипнотерапии. Эта модель сходна с методами рациональной и разъясняющей психотерапии, но отличается от них еще большей объемностью и количеством функций, направленностью на исследование и коррекцию личности по трем стратегическим направлениям отношений: к себе, к окружающему миру, к своему заболеванию. Патогенетический

метод предусматривает поиски психотравмирующей ситуации и личностное отреагирование на нее. Для этого необходимо исследовать весь жизненный путь пациента, особое внимание уделяя конкретным психотравмирующим ситуациям, которые в силу избирательной значимости человека могли привести к расстройству его личностных ношений.

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

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

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

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

Модель 4. Гипноз является приятным, повышающим настроение переживанием, которое предполагает высокий уровень согласия между гипнотизером и пациентом. Эти приятные

ощущения могут быть усилены позитивными, повышающими чувство уверенности в себе суггестиями и фантазиями.

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

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

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

гипноза через подходящей данному гипнотику феномен (например, регрессия возраста, каталепсия, галлюцинации и т.д.) 8) Нейрословесное программирование. 9) Постгипнотическое кодирование. 10) Выведение из гипноза.

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

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

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

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

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

Следует также включать в индукцию, по меньшей мере, одну суггестию, которая позволяет пациенту, если он внушаем, пережить некоторую степень диссоциации. Суггестии релаксации и

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

Гипноз — как психическое состояние — это форма повышенной готовности психики к приему информации, ее переработки, реализации в деятельности. Это сознание измененной восприимчивости связано с повышенной управляемостью почти всех функций организма. Гипнотическое изменение сознания отличается от патологических форм измененного сознания тем, что гипнотическое сознание не связано с патологией. К гипнотическому состоянию могут быть близки переживания внутренней сосредоточенности; задумчивости, внимательного слушания, когда внешние раздражители почти полностью игнорируются за счет этой внутренней сосредоточенности. Гипноз — это эволюционно сформировавшаяся система резервного состояния, система специального реагирования психики на особые формы человеческого общения, особой формы восприятия информации и, как следствие, возможность психофизиологической мобилизации. В гипнотерапии существуют различные техники. В данном значении техника может быть определена как способ ответа, предписанный терапевтом или, под управлением терапевта, пациентом, который направлен на осуществление желательных изменений в поведении, мышлении, чувствах и физиологических процессах. В настоящее время все виды психологической коррекции имеют целью осуществление перемен на одном или больше из перечисленных уровней. Например, программа поведенческой терапии может быть использована для помощи человеку в обучении более уверенному повседневному общению с окружающими; человек с низким уровнем самооценки сможет с помощью курса терапии соответствующей направленности прийти к более реалистическому или позитивному пониманию своей персоны; кто-то, страдающий от боли, может научиться снижать воспринимаемую интенсивность этой боли посредством какой-либо формы когнитивно-бихевиоральной терапии; а человеку, чье заболевание вызвано стрессом, могут помочь процедуры, направленные на физическую релаксацию. Каждая из этих разновидностей терапии связана с различными видами техник, которые отражают теоретическую модель, на которой основывается терапия. Гипноз снабжает терапевта совокупностью моделей, каждая из которых является источником набора техник, дающих терапевту возможность более успешного лечения

пациентов. При этом терапевтов интересует не столько точность модели, сколько полезность и эффективность техник, которые она порождает. Например, такой пример. Психика человека разделяется на сознание и подсознание. В подсознании (в бессознательной части сознания) содержатся воспоминания, чувства, конфликты т. д., которые вытесняются бодрствующей сознательной частью. Природа гипноза такова, что терапевт, осуществивший процедуру гипнотической индукции, в результате которой пациент погружен в гипнотическое состояние, может обращаться непосредственно к бессознательному пациента, получая, таким образом, доступ к вытесненным воспоминаниям, конфликтам и т. д. В дальнейшем этот материал может быть включен в сферу сознательного, после чего пациент сможет более успешно с ним справляться. Эта модель порождает разнообразные гипнотерапевтические техники, рассматриваемые, например, как гипноаналитические. Рассмотрим одну из таких техник, которая предполагает идеомоторную суггестию. Терапевт сообщает пациенту, что его подсознание может сигнализировать поднятием разных пальцев: один палец означает «да», другой — «нет», третий — «не знаю», и еще один — «не хочу знать». В соответствии с этой моделью считается, что с ее помощью таких пальцевых движений можно добраться до бессознательного материала, постепенно довести его до осознания, после чего интерпретировать и ассимилировать так, чтобы он меньше вредил эмоциональной жизни пациента. Например, можно видеть, как в сфере альтернативной медицины метод идеомоторного сигнализирования применяется с целью диагностики заболеваний и даже для подбора лечения.

Рассматривая психоаналитическую теорию гипноза, заметим, что основоположником является врач-психиатр и невролог доктор Фрейд. Изучая технику гипноза у Шарко в Париже и у Бернгейма в Нанси, Фрейд со временем отошел от классического гипноза, разработав собственный метод, получивший название психоанализ. Причем к разработке этого метода Фрейда как раз подтолкнули гипнотические феномены, которые он наблюдал и практиковал как врач-гипнолог. При этом некоторые ученики Фрейда видели в гипнозе и внушаемости эротическую основу и восстановление инфантильно-эротической, мазохистской установки. Гипнотизированный является или образом отца (отцовский гипноз), или прототипом матери. Центральное место в психоаналитическом гипнозе занимают побуждения из области Эдипова комплекса. В качестве примеров следует обратить внимание на тот факт, что гипнотизируя женщин, гипнотизер может наблюдать перед засыпанием и перед пробуждением блуждающий взгляд, дрожание, которые характерны для сексуального возбуждения. Поэтому по правилам, если врач-мужчина гипнотизирует женщину, то в комнате должен находиться кто-то третий. Истероидное застывание в начале гипноза идентифицируется с двигательными явлениями при половом сношении. Если гипнотизер попытается получить от загипнотизированного сведения о его состоянии, то очень часто услышит о приятном чувстве, блаженной усталости и т.п., а нередко об эротическом. У

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

Согласно психоаналитической концепции гипноза, применяемые технические средства — фиксирование взглядом, поглаживание — являются общими для гипноза и эротики. Кроме того, в характере и форме гипноза выражается сексуальная конституция индивидуума, и люди, особенно расположенные к влюбленности, имеющие тенденцию к сильной установке на объекты любви, легко впадают в глубокий гипноз. Мышечные феномены гипноза — полную расслабленность и катаlepsию — согласно психоаналитической концепции гипноза — выражение безволия, разрешение делать с собой все, что угодно. Психоаналитическая концепция открыла новый аспект анализа отношений между гипнотизером и гипнотизируемым с позиции теории перенесения и бессознательного. Гипноз — это психическое состояние такого уровня, которое позволяет человеку действовать непосредственно на уровне бессознательного без вмешательства сознания. Гипнотик действует в соответствии со своими бессознательными представлениями. Его поведение не связано с обычными представлениями сознания, оно строится в соответствии с той реальностью, которая существует для него на уровне бессознательного в данной гипнотической ситуации. Пока он находится в сомнамбулической стадии, реальностью для него являются его принципы, воспоминания, идеи. Все то, что окружает его в реальной действительности, имеет для него значение лишь в той мере, насколько оно вовлечено в гипнотическую ситуацию. Следовательно, реальная действительность не обязательно должна состоять для него из объективно существующих предметов со свойственными им качествами. Гипнотик может машинально писать на бумаге и читать им написанное. Но в такой же мере может вообразить себе бумагу и карандаш и манифестировать моторные движения письма, а затем читать им написанное. Истинное значение конкретного карандаша и бумаги зависит от жизненного опыта гипнотика; как только они пущены в дело, они перестают принадлежать его гипнотической ситуации в целом.

Известно, что существует т.н. антисуггестивный барьер, проявляющийся как в негативной установке на психотерапию, так и на методы, связанные с особыми состояниями сознания. Антисуггестивный барьер связан с понятие внушаемости — внутренней способности личности сопротивляться навязываемому извне, и зависит от возможности проверить истинность того, что внушается: если проверить невозможно или объективных критериев, либо знаний недостаточно, контрвнушаемость снижается. При этом контрвнушаемость избирательна. Один и тот же человек обнаруживает разную степень контрвнушаемости как в отношении разных суггесторов, так и зависимости от разного содержания внушений, исходящих от одного и того же лица. Это связано с

тем, что восприятие человеком новой информации всегда динамично. При этом, в последние 20 лет число высоко внушаемых лиц подходит к 100% и поэтому такое положение порождает достаточно серьезные социально-культурные проблемы. В психофизиологически нормальном человеке свойству внушаемости противостоит свойство контрвнушаемости. И первое и второе свойство являются обязательными и выполняют важные регуляторные функции. Внушаемость содействует формированию общественной психологии людей, внедрению в их психику сходных взглядов, убеждений, мнений, оценок, норм деятельности и поведения, делая человека социально управляемым существом. Контрвнушаемость способствует формированию прямо противоположных тенденций: стремления к самоопределению, независимости от посторонних влияний. Контрвнушаемость предохраняет личность и социум от психологической экспансии извне, способствует сохранению этнических и культурных традиций, проявлению собственной внутренней активности личности, личных интересов. Нарушение филогенетически сложившегося равновесия между этими психическими функциями приводит к развитию неблагоприятных личностных особенностей, а вместе с тем и специфических деструктивных процессов в обществе. В частности, чрезмерный рост внушаемости у основной массы населения формирует следующие социальные тенденции: 1) Снижение инициативности и жизненной активности с усиленным проявлением склонности удовлетворяться «стадными», групповыми вкусами и интересами. 2) Ослабление способности к саморегуляции, самоорганизации поведения и работоспособности и как следствие — рост интереса к феноменам примитивного общественного сознания (гаданию, колдовству, самодеятельному целительству). 3) Возрастание количества истероидных поведенческих реакций (попрошайничества, юродства) и психосоматических болезней, развивающихся по механизму психического заражения. 4) Более интенсивное проявление различного рода психопатологии сексуального характера (половых извращений, детской сексуальности), а также криминогенных действий, возникающих по механизму подражания. 5) Снижение моральных требований и уровня культуры в обществе. Культура не является продуктом подражательного поведения, она — результат активной переработки суммы накопленных знаний, усвоения нравственных законов и норм. В обществе с высокой внушаемостью преобладает подражательный стиль поведения, при котором предпочитают внешние его атрибуты, а не внутреннее содержание. Поэтому в таких обществах получают преимущественное развитие маргинальные формы культуры, то есть ее низшие, суррогатные виды. 6) Появление большого количества лиц с «мессианскими» претензиями — целителей, колдунов, магов, астрологов, и т. п. В данном случае очень эффективно работают те обратные связи, которые исходят из высоко внушаемой социальной среды. Ее высокая готовность «внимать», беспрекословно выполнять команды и «установки» легко убеждает новоявленных «мессий» в совершенной

исключительности их возможностей. В свою очередь эти «мессии» способствуют численному росту той среды, которая в прямом и переносном смысле становится для них питательной. В итоге образуется порочный замкнутый круг, в котором в массовых масштабах производится социальный продукт в виде ущербной психики. Таким образом, неоправданно широкое использование гипнотических воздействий в различного рода учреждениях: в учебных заведениях, спортивных клубах, армейских организациях и т.п., а тем более массовое применение таких воздействий на телевидении и радио, приводит к чрезмерному росту внушаемости населения.

Выделяют следующие виды контрвнушаемости: 1) Непроизвольная и произвольная. В основе первой — свойственная всем людям некоторая степень критичности, скептицизма и недоверия, проявляющихся на бессознательном уровне и включающихся в момент суггестии. Вторая действует в соответствии с конкретными, осознанными целями и намерениями личности, когда она критически анализирует то, что ей пытаются внушить, сопоставляя содержание суггестии со своими знаниями и убеждениями. 2) Индивидуальная и групповая контрвнушаемость. Индивидуальная обуславливается характерологическими и возрастными особенностями личности, а также ее жизненным опытом. Групповая контрвнушаемость зависит от качественного и количественного состава группы, степени ее сплоченности, ценностно-ориентационного единства и т. п. 3) Общая и специальная контрвнушаемость. Первая основывается на общей критичности личности в отношении внешних воздействий. Этот тип отличается широким Диапазоном проявлений, но, как правило, небольшой силой. Специальная контрвнушаемость имеет более узкую сферу Действия, вплоть до установки на одного человека, или конкретную информацию и бывает резко-выраженной. Чем выраженнее антисуггестивный барьер, тем меньше терапевтический эффект. В связи с этим на этапе вводных разъяснений психотерапевту следует подчеркивать, что терапия, опирающаяся на особые состояния сознания, никогда не проводится против желания пациента. Она не назначается как лекарство или инъекции. О психотерапии в особых состояниях сознания психотерапевт и пациент всегда договариваются (заключают терапевтический контракт), поэтому здесь обязательны обоюдное согласие и активное участие самого пациента в проводимой терапии. Часто на начальных этапах полезно рассказать, что во время особых состояний сознания нормализуются процессы высшей нервной деятельности и работа внутренних органов, улучшаются психические функции, приобретаются навыки самоконтроля. На последнем стоит делать особый акцент, так как некоторые пациенты уверены, что лечение, основанное на использовании особых состояний сознания, мешает развитию или вовсе подменяет их собственную волю. Главное на этих стадиях — возбудить у пациента интерес к лечению, усилить его уверенность в успехе и добиться максимального доверия к психотерапевту. Как мы отмечали выше, предварительная подготовка и вводные разъяснения — по сути, начало психотерапии. Кроме того, уже здесь психотерапевт может

составить предварительное впечатление о степени подверженности пациента трансу и заранее спланировать свои лечебные стратегии и тактику.

Основные навыки, которые необходимы психотерапевту на этих этапах: 1) подстройка (психотерапевт исследует и затем тонко имитирует невербальную стилистику поведения пациента); 2) принятие и утилизация (психотерапевт, выслушав пациента, принимает эту информацию независимо от содержания и в той или иной форме использует в своей работе); 3) дыхание (гармония в контакте, которая достигается благодаря тому, что психотерапевт вырабатывает у себя привычку говорить на выдохе пациента, а важные слова произносит в конце своего выдоха); 4) выбор слов (психотерапевт использует в работе мета-модель пациента, формируя на ее основе милтон-модель). Милтон-модель — способ употребления речевых средств целью наведения, поддержания и использования для психотерапии особых состояний сознания. Ее применение в психотерапевтической практике позволяет войти в контакт с психофизиологическими резервами человека тем же самым путем, по которому следует естественная работа мозга. В основе милтон-модели лежит понятие функциональной асимметрии мозга — специфического распределения психических функций между правым и левым полушариями. Нейрофизиологические эксперименты, в которых измерялась активность полушарий при решении самых разнообразных задач, показали, что полушария выполняют различные, но комплементарные (дополняющие друг друга) функции. Так, было установлено, что левое полушарие (у правшей) является доминирующим и его функция состоит в оперировании вербально-знаковой информацией в ее экспрессивной форме, а также в чтении и счете. Функция же правого полушария заключается в оперировании образами, ориентацией в пространстве, в различении музыкальных тонов, мелодий и звуков, а также в распознавании сложных объектов (в частности, человеческих лиц) и продуцировании сновидений и фантазий. Было установлено, что оба полушария способны к восприятию и переработке слов и образов (хотя возможности правого полушария в отношении экспрессивной речи минимальны), но эти процессы протекают в них по-разному. Левополушарное мышление является дискретным и аналитическим, поскольку с его помощью осуществляется ряд последовательных операций, обеспечивающих логический, непротиворечивый анализ объектов и явлений по определенному числу признаков. Благодаря этому формируется внутренне непротиворечивая модель мира, которую можно закрепить и однозначно выразить в словах или условных знаках. Правополушарное (пространственно-образное) мышление — интуитивное и синтетическое, поскольку создает возможность одномоментного схватывания многочисленных свойств объекта в их взаимосвязи друг с другом и во взаимодействии со свойствами других объектов, что обеспечивает целостность восприятия. Благодаря такому взаимодействию образов в нескольких плоскостях они приобретают свойство многозначности. Эта многозначность, с одной

стороны, лежит в основе творчества, а с другой — затрудняет выражение связей между предметами и явлениями в логически упорядоченной форме и даже может препятствовать их осознанию. Именно это свойство правого полушария использует милтон-модель.

Использование милтон-модели перегружает доминирующее полушарие и автоматически вводит человека особое состояние сознания (состояние свободной работы правого полушария). Для этого используется логическая или сенсорная перегрузка (так, чтобы все семь — плюс-минус два — элемента внимания были заняты) либо апелляция многозначности. Поэтому то, что говорит психотерапевт, может звучать многозначно. Во фразе «Я не знаю, хотите ли вы и теперь закрывать глаза на огромное значение особого состояния сознания, в котором находитесь» — «закрывать глаза» несет два значения и, выделенное интонационно, может служить скрытым приказом. В русском языке существует много слов, имеющих различные смыслы в зависимости от контекста (например, утка, липа, запор и т. п.). Кроме того, существуют слова, которые, имея различное значение, звучат приблизительно одинаково (например, назад — на зад, погода — по году, оперуполномоченный — опер упал намоченный). Другой формой многозначности может выступать синтаксическая множественность значений, например: «Гипнотизирование гипнотизеров может быть обманом». Такое высказывание в равной степени может означать и то, что гипнотизеры, занимающиеся гипнозом, могут быть жуликами, и то, что погружение в особое состояние сознания одного гипнотизера другим также может оказаться обманом. Возможна также пунктуационная неоднозначность. В этом случае два предложения соединяются между собой с помощью слова, которое служит одновременно и концом первого предложения, и началом второго. Классический пример — всем нам известное со времен школы: «Казнить нельзя помиловать». Поэтому суггестивное воздействие всегда правополушарно. Правое полушарие также характеризуют следующие особенности: 1) Правое полушарие отражает мир как участник происходящего, выявляя индивидуальные особенности объектов и событий. Нарушение его функций приводит к изменению восприятия в сторону снижения актуальности событий для человека (иногда до дереализации или деперсонализации). 2) Правое полушарие тесно связано с чувственной информацией, которая воздействует «здесь и сейчас». Перерабатывает сигналы, получаемые человеком непосредственно от своего тела (в подавляющем большинстве неосознаваемые). 3) При коммуникации правое полушарие чувствительно к тону голоса, громкости и направленности звука — всем тем аспектам речи, которые составляют контекст сообщений, а не его вербальное содержание. 4) С правым полушарием связано произвольное запоминание. 5) Связь отрицательных эмоций с правым полушарием объясняется тем, что неприятные ситуации связаны с опасностью, а последняя требует быстрого и точного реагирования. Таким образом, способствуя обострению влияния, отрицательные эмоции повышают скорость реакций и тем самым улучшают оперативный прогноз.

б) Правое полушарие связано с порождением целей и неосознаваемыми эмоциональными процессами. 7) Правое полушарие более «искренне» и на левой половине лица выражается в большей мере «истинное чувство», тогда как на правой мимика в большей степени произвольно корректируется. 8) Правостороннее мышление не чувствительно к противоречиям.

Действительность как таковая сама по себе не знает логических противоречий, они возникают лишь как результат взаимодействия с ней человека. 9) Правосторонний язык адекватен особым формам человеческой практики, где он обладает большей выразительностью, чем левосторонний. Образный язык, свойственный переработке правого полушария, в большей степени общий для всех народов.

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

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

терапевтическое воздействие, ориентированное на усовершенствование самосознания. Следует выделить три метода: терапия, направленная на изменение поведения (перевоспитание); метод катарсиса; гипноанализ.

Рассмотрим подробнее.

— терапия, направленная на изменение поведения (перевоспитание). Используется прямое внушение. Терапевт убеждает и воспитывает.

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

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

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

1) Фиксация внимания — психотерапевт стремится зафиксировать сознательное внимание пациента, причем важно использовать особенности лексики пациента, изученные во время сбора анамнеза. Можно попросить его зафиксировать свой взгляд на каком-либо предмете (классический метод традиционной гипнотерапии) или прислушаться к окружающим звукам, или почувствовать что-то, или вспомнить вкус какой-либо пищи и т. д. Для фиксации внимания рассказывают истории, но при этом можно использовать и невербальный язык, привлекая внимание пациента. Избавляя пациента от боли, фиксируют на ней внимание пациента: детально расспрашивал о ее качестве, интенсивности, иррадиации, частоте приступов. Работа, фиксировавшая внимание пациента в основной проблеме, влекла за собой быструю депотенциализацию сознательных процессов.

2) Депотенциализация сознательных процессов — обычный тип психического функционирования изменяется в сторону функционирования в особом состоянии сознания. Этот

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

3) запуск бессознательного поиска — самая важная часть работы психотерапевта. Она требует использования особых средств, которые благоприятствовали бы возникновению новых ассоциаций. Чаще всего для этого применяются следующие способы: открытые внушения, воспоминания и использование диссоциативного языка (в одной и той же фразе происходит обращение к сознательным процессам пациента и к его бессознательному, при этом обе части фразы соединяются сложными союзами). Например: «Ваш сознательный разум слушает мой голос и слышит мои слова, в то время как ваше бессознательное занято другим...»;

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

Рассмотрим важные принципы научения или переучивания. Любое обучение включает в себя четыре стадии. Первая стадия — неосознанное незнание. Человек не только не знает, как что-то сделать, но также не знает и того, что он не знает. Вторая стадия — стадии осознанного незнания (некомпетентности) человек обнаруживает свое незнание и начинает учиться, полностью отдавая

этому свое внимание. Именно в это время он усваивает большую часть необходимого. Третья стадия — стадии осознанного знания (компетентности) человек полностью осваивает отдельные умения, но еще не овладевает мастерством (т.е. целостным применением навыка без участия сознания). Четвертая стадия — стадии неосознанного знания все отдельные умения сливаются в единый бессознательный паттерн, давая возможность сознанию поставить задачу и дать подсознанию выполнять ее, освободив внимание для других целей. Ученые-гипнологи выделяют в человеке 4 самостоятельных личности: две внешние и две внутренние. Физиология, психика и поведение наружной внешней личности определяется психофизиологией обычного состояния сознания (ОСС) человека, находящегося в обычном здоровом бодрствующем состоянии и способного более-менее трезво, адекватно и правдоподобно оценивать и реагировать на происходящее во внешней и внутренней среде. Психофизиологию и поведение скрытой или истинной внешней личности определяет трансовое состояние сознания. В России это состояние сознания еще называют гипнозом, термином, который ввел английский хирург Брэд в 1843 году, когда увидел выступление магнетизера Лафонтена. Работа обеих внешних личностей, наружной (или иллюзорной) и трансовой (или истинной) определяется как каждое мгновение изменяющийся (непостоянный) результат одновременной активности двух самостоятельных внутренних личностей человека — левополушарной и правополушарной. При снижении активности наружной личности (ОСС) вскрывается трансовая или истинная личность человека. Это значит, что в трансе, в зависимости от содержания и доминирования в итоговой, результирующей нейропсихофизиологии левого или правого полушария мозга мы имеем огромный спектр истинных состояний человека, т.е. транс обнажает истинное лицо конкретного человека, транс показывает активность какого полушария преобладает в психофизиологической активности человека — левое полушарие (аналитический ум и логическое мышление) или правое полушарие (инстинкты, влечения, чувства, эмоции и т.д.) Сознание у человека занимает по объему 10%, а бессознательное (подсознание) 90%. Вся информация, проходящая в спектре жизнедеятельности человека откладывается в подсознании, и позже влияет на сознание (осознается), руководя мыслями и поступками такого человека. Появляясь в сознании, такая информация частично исчезает. На этом построен психоанализ Фрейда. Именно З.Фрейд первый в мире понял и научно доказал, что если травматический опыт извлечь из подсознания, заставив человека пережить какую-то ситуацию заново, то все что составляло симптоматику невроза — исчезнет. Восприятие большинства людей субъективно, такие люди видят, слышат и чувствуют только сквозь призму своих внутренних личностей — левополушарной и правополушарной.

I. Личность, базирующаяся в основном на психофизиологии левого полушария: 1) Язык личности — внешняя и внутренняя речь. 2) Способ мышления — вербальное логическая

мышление. 3) Основные свойства — хранит весь опыт, выполняет функции критического анализа и моральной и социальной цензуры, является сосредоточением сознания и самосознания.

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

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

Гипноз подразделяется на гетерогипноз и аутогипноз. Аутогипноз — это самогипноз. В аутогипноз человек входит самостоятельно. В гетерогипноз — с помощью другого специалиста. Обучение самогипнозу происходит двумя способами: 1) под гипнозом (с помощью психотерапевта); 2) самостоятельно. При этом следует еще раз напомнить, что загипнотизировать человека без его желания — невозможно. Любой гипноз — это самогипноз. Самогипноз (аутогипноз) — это состояние повышенной внушаемости, во время которого происходит самокодирование. С помощью самогипноза можно погрузиться в глубины подсознания и избавиться от любого негативного образа мыслей и неадекватного представления о себе. Любой человек, практиковавшийся в самогипнозе, способен достичь любого профессионального успеха и изменить свое поведение. Самогипноз снимает стресс и содействует личностному росту. Гипноз, самогипноз, внушение, транс, саморегуляция — позволяют человеку общаться с собственным бессознательным, помогают другими глазами посмотреть на свои проблемы, разобраться в себе и в других людей, снять боль, стресс, депрессию, излечиться от многих болезней (особенно психосоматического характера), позволяют вернуть утраченные силы и запрограммировать себя на исключительный успех во всех делах. Мысль человека материальна. В мозге любая мысль прокладывает связи между нейронами, и программирует человека на совершения заданных мыслью действий. По схожей схеме осуществляется воздействие других людей. В этом случае образуется доминанта (очаговое возбуждение в коре головного мозга), подсознание человека получает психологическую установку, а в бессознательном психики формируется паттерн поведения. Таким образом — любая мысль программирует человека на совершение каких-либо действий. При самогипнозе — происходят самопрограммирование. При гетерогипнозе — в роли «программиста»

выступает другой человек. Такой человек в зависимости от его целей зовется или гипнотизер, или психотерапевт, или манипулятор, или педагог, или психолог, или...

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

Основатели НЛП как специалисты в области математического моделирования и коммуникационных процессов воспринимали человеческую психику как биокомпьютер. Запрограммированность мозга происходит в результате уникального генетического набора, закрепления внушений значимых лиц, самопрограммирования, стрессовых состояний различной степени интенсивности, сопровождающихся трансом, т. е. специфической диссоциацией психики. Большая часть таких программ не осознается человеком и находит отражение только в глубинных речевых структурах (т.е. неосознаваемой идеи того, что хочет сказать говорящий. Сокращая эту глубинную структуру, чтобы выразиться ясно, говорящий высказывает поверхностную структуру). НЛП предполагает, что поскольку люди общаются с внешним миром посредством нейрофизиологических, социокультурных и индивидуальных фильтров, то они вынуждены создавать карты, которые используют для управления своим поведением. Именно благодаря таким картам человек способен осмысливать свой опыт, помещая его в определенный контекст. Исходя из этого, НЛП рассматривает любое человеческое поведение сквозь призму выборов, которые предоставляет человеку его карта. Отсюда вытекают основные критерии оценки поведения — его адаптивность, многообразие, гибкость и эффективность в достижении поставленных целей. Каждый человек всегда делает лучший выбор, доступный ему в рамках собственной «карты» мира. Все внутри— и межличностные конфликты имеют в своей основе ту или иную ограниченность «карты» мира. Причем любой человек создает свою «карту» посредством трех универсальных моделирующих процессов: обобщения (генерализации), исключения (стирания) и искажения. Такие процессы служат адаптивным целям, но если человек начинает принимать субъективную реальность за одну-единственную истинную действительность, эти же процессы ограничивают его и лишают способности реагировать гибко.

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

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

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

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

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

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

НЛП наиболее активно используется в различного рода манипуляциях психикой человека (объекта), так как весьма эффективна. Известна такая методика закрепления необходимых реакций у объекта, как техника якорения. Якорем называется пусковой стимул (триггер), по ассоциации запускающий искомое эмоциональное переживание из прошлого (наподобие лампочки в

лаборатории академика Павлова, стимулировавшей слюноотделение у подопытной собаки). Якоря весьма распространены в жизни каждого человека, просто большинство их не замечает. Якоря участвуют в формировании установок человека, и весьма распространены, например в рекламе. Возникают якоря двумя способами: 1) путем длительного повторения и 2) появляются на пике интенсивного эмоционального переживания. Причем повторение требуется только тогда, когда нет эмоциональной вовлеченности. Чем менее эмоционально вовлечен человек, тем больше повторений ему необходимо, чтобы закрепить ассоциацию. Установка и использование «якорей» позволяет получать быстрый и эффективный доступ к необходимым ресурсам. Для кинестетических «якорей» обычно выбирают незаметные касания, сжимания (например, запястья или локтя), похлопывания (по плечу). Для аудиальных якорей используют слова или фразы. Визуальный якорь — образ или символ. Якоря не должны повторяться и по возможности являться частью обыденного поведения объекта.

Одной из известных техник НЛП является рефрейминг (переформирование). Процессы человеческого мышления базируются на хранящихся в памяти людей многочисленных структурах данных — фреймах, с помощью которых человек осознает зрительные образы (фреймы визуального восприятия), понимает слова (семантические фреймы), рассуждения, действия (фреймы-сценарии) и повествования (фреймы-рассказы). Считается, что смысл любого события зависит от того, в какую рамку оно помещено. Изменение рамки приводит к изменению смысла, что, в свою очередь, меняет программы сознания и поведения. Рефрейминг — это способность человека помещать события в самые различные рамки. Выделяют два вида рефрейминга: рефрейминг контекста и рефрейминг содержания. В основе рефрейминга лежит различие между намерением и поведением, тем, что человек делает, и тем, чего он на самом деле пытается при этом достичь. В НЛП известны также такие техники, как взмах и взрыв. Первым этапом техники взмаха является определение проблемы и той пусковой картинке (звука, ощущения), которая предшествует нежелательному поведению или симптому. Затем создается вторая картинка — образ желательного состояния, в котором пациент уже как бы избавился от проблемы. Взмах состоит в том, что сначала клиента просят представить первую пусковую картину как большую и яркую, а в нижний правый угол поместить пока еще маленькую и тусклую вторую картинку. Затем требуется резко и максимально быстро заменить большую картинку маленькой, сделав последнюю большой, яркой и контрастной. После этого делается непродолжительная пауза, а затем внутренний экран очищается и картинка взмахивается снова. Для достижения устойчивого результата рекомендуется проделывать это не менее пяти раз. Результат взмаха проверяется следующим образом: клиента просят вызвать первый, проблемный образ. Если взмах был эффективным, то это будет трудно сделать, а если и удастся, то образ будет тусклым, размытым, удаленным и, главное, неприятным.

При использовании техники взрыва клиента просят подумать о проблеме, связанной с навязчивыми мыслями. После этого его просят подумать о желании, к которому он относится более-менее безразлично. Так определяется, какие именно субмодальности формируют навязчивое состояние и какие — нейтральное отношение. В завершение производится взрыв доминирующей субмодальности, формирующей навязчивость. Это либо одноразовое мощное усиление доминирующей субмодальности до такой степени, что кинестетическая реакция превышает верхний порог и исчезает вместе с навязчивостью, либо используется метод, заключающийся в быстром и многократном повторении усиления-ослабления доминирующей субмодальности. Повторения идут последовательно и быстро до победного завершения.

2. Внушение.

Любые поступки человека продиктованы первоначально полученным внушением. Внушение может исходить как из внутренних побуждений (самовнушение), так и быть получено от других людей (гетеровнушение). Внушение становится возможным в результате быстрого перехода клеток головного мозга в тормозное состояние. Поэтому основным психофизиологическим механизмом внушения является разорванность в результате снижения тонуса коры больших полушарий головного мозга слаженной работы коры мозга и возникновение функциональной нервно-психической разобщенности всей корковой деятельности. Внушение — это процесс воздействия на психическую сферу человека, связанный со снижением сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, с отсутствием целенаправленного активного его понимания, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта. Внушение становится возможным тогда, когда удастся снизить критичность сознания психики. Внушение (суггестия) – это непосредственное воздействие речи (информации), имеющей определенную смысловую значимость или императивный, повелительный характер, на психофизиологические функции и поведенческие реакции человека, к которому обращена речь. Внушаемость — степень восприимчивости к внушению — определяется субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться директивному воздействию. Гипнабельность — характеризует степень и амплитуду лабильности нервной системы человека, его готовность переходить в измененные состояния психики.

Внушение становится возможным, когда удается воздействовать на человека в обход его критической личности. Поэтому внушение происходит при раздражении словом, заключающим в себе приказ гипнотизера, больших полушарий коры головного мозга, в результате чего вызывается эмоция из-за раздражения подкорки, и рождаемое вследствие этого отрицательная индукция благодаря малому сопротивлению распространяется на всю кору головного мозга. Таким образом, слово или приказ являются изолированными от всех влияний, и человеку уже ничего не остается,

как подчиняться. Другими словами, внушение – это условный рефлекс. Внушение вызывает ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывает воздействие на вегетативные функции без активного участия личности, без логической переработки воспринимаемого. Внушение можно использовать в любом виде общения, и в т.ч. в воспитании детей, потому что дети всегда находятся в состоянии первой стадии гипноза. Поэтому и легко обучаются дети как раз благодаря этому состоянию.

Нейрофизиологически внушение объясняется предварительным формированием очагового возбуждения в коре головного мозга, которое далее переходит в психологическую установку, и служит образованию паттерна поведения. Причем, устойчивые связи (установки или паттерны поведения) бессознательно оказывают влияние на психику человека, а значит влияют на его жизнь. Поэтому любые мысли, а значит и поступки человека — результат имеющихся в его психике доминант (установок, паттернов поведения). Мысли и поступки человека не носят произвольный характер, а являются следствием сформировавшихся ранее в коре головного мозга очаговых возбуждений, приводящих к паттернам поведения и установкам в подсознании. Существуют пассивные доминанты, вследствие чего наступает состояние схожее с трансовым. То есть, если активная доминанта означает, что в коре головного мозга формируется активный очаг возбуждения коры, и вследствие этого наблюдается временное затишье соседних участков мозга, то пассивная доминанта, в этом случае, автоматически тормозит и подчиняет себе все соседние участки коры головного мозга, постепенно выключает все органы чувств кроме одного: гипнотик слышит только голос гипнотизера. Таким образом генерируется транс, т.е. измененное состояние сознания, когда максимально ослаблена (выключена цензура психики), а значит любая информация, подаваемая в данный момент, прочно отложится в подсознании и далее будет служить руководством к действию (посредством в т.ч. и сформировавшихся паттернов поведения).

Следует обратить особое внимание на то обстоятельство, что внушение в неизменном виде присутствует в нашей жизни. Всегда и везде. Любое общение — это внушение одного лица другому. Выступление или речь оратора перед собранием народа — внушение. Внушение словом, жестами, мимикой, интонацией голоса и т.п. Как известно, информация улавливается психикой человека посредством трех репрезентативных (визуальная, аудиальная, кинестетическая) и двух сигнальных систем (чувства и речь). Любая информация, которая проходит в зоне восприятия репрезентативных и сигнальных систем человека практически в неизменном виде откладывается в его подсознании и трансформируется там, смешиваясь с уже имеющейся информацией, и тем самым усиливает и закрепляет старые установки (паттерны поведения) или формирует новые. Таким образом формируется личное бессознательное. Однако существует еще один (дополнительный) способ формирования бессознательного, это коллективное бессознательное. В

этом случае следует говорить о том, что весь опыт человечества, опыт предшествующих поколений представлен в бессознательном любого человека. Именно потому в состоянии гипнотического транса человек может делать то, навыков чего в сознательной жизни он не имел (например, водить машину, первоклассно драться на мечах, профессионально ездить на лошади, и т.п.).

Говоря о внушении, следует заметить, что под внушением объединяются три последовательных процесса. Первый — это внушение программы поведения, передаваемой через одного человека другому человеку или массе (толпе). В этом случае активизируется процесс самовнушения, а значит, источник и исполнитель программы совмещаются в одном человеке. Второй процесс — мозговые психофизиологические механизмы, обеспечивающие исполнение привитой ранее программы. Третий — выход психонервного процесса на исполнительные системы. В таком случае поведение, восприятие и телесные функции становятся адекватной привитой ранее программе. А само внушение завершается превращением программы в действие.

Внушение – это закономерное психическое явление. Внушение может быть положительным и отрицательным. В последнем случае таким внушением активно пользуются люди с криминальным видением мира, которых на самом деле очень много, особенно если брать во внимание, что почти у каждого из индивидов имеется свой собственный взгляд на те или иные вопросы, а значит и на методы достижения обозначенных в подсознании результатов. Так устроена психика человека, что у каждого есть какая-то тайна, что-то, о чем он не хотел бы, чтобы знали окружающие. А если есть тайна, то существует и тайная цель у такого человека. Выбор цели зависит от интеллекта, прожитого опыта, образования, социального окружения и т.д. Тайное желание присутствует в бессознательном и до какого-то времени не осознается психикой. Но если не осознается, это не значит, что не существует. Существует! И только анализируя человека (его поступки, слова, и т.п.) можно понять его истинные, т.е. бессознательные, намерения. Причем особенно неприятные ситуации психика сама вытесняет в подсознание (бессознательное). А когда их удастся извлечь из подсознания — они исчезают. На этом построен психоанализ и большинство других психотерапевтических методик, когда соблюдается главный принцип: при осознании наступает исцеление и избавление от страданий. Другой вопрос, что существует определенная категория индивидов, которые не желают знать о себе больше, потому как в этом случае может наступить противоречие с имеющимся у каждого мнением о себе (а большинство людей всегда видит окружающий мир исключительно со своей плоскости восприятия, поэтому и не замечает многого, что видят другие). В этом случае нарушение внутренних установок (мнения данного человека) могут позволить себе только уверенные в себе люди. Такие люди, чаще всего, как показывает практика, люди образованные, стремящиеся добиться в этой жизни большего, чем другие. И не обязательно это большее может измеряться в финансовых показателях. Хотя и следует

говорить, что если все схемы выстроены правильно, то финансовый вопрос постепенно снимается с повестки дня, не отвлекая человека на выживание, потому как умеренная обеспеченность и возможность позволить себе многое, а то и все, что необходимо — помогает двигаться далее на пути достижения своей цели. И за несколько философски расплывчатым объяснением скрывается истина. Хотя и каждый такую истину зачастую понимает по-своему. Существует такой феномен психики, как мнительность человека. Известный врачам пример — это болезнь студентов медицинского вуза на определенном курсе. Будучи совершенно здоровыми и занимаясь изучением какой-либо дисциплины, они вдруг ни с того ни с сего находят у себя подобное заболевание, явно представляя в реальности не только всю симптоматику, но и последствия болезни. Считается, что между мнительностью, суеверием и внушением нет большой разницы. Чтобы стать действенным, внушающий импульс должен быть не только воспринят, но и переработан лицом, получившим информацию; причем процесс переработки образов не остается пассивным, а осуществляется благодаря соответствующей установке этого лица.

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

Чтобы лучше понимать суть вопроса, кратко рассмотрим психику. У человека два полушария головного мозга — левое и правое. В мозге выделяют кору головного мозга и подкорковые, сублиминальные глубинные структуры. Поверхность коры и глубинные структуры разбиты на участки, управляющие различными функциями организма. Кора головного мозга обеспечивает физиологию сознательной жизни (осознавание действительности), а подкорковые, сублиминальные слои мозга — бессознательную деятельность. Левое полушарие мозга принимает поступающую информацию, верифицирует ее, подвергая анализу. Правое полушарие — бессознательное. Левое полушарие — логика, правое — чувства. Это очень важно помнить при воздействии на человека в бодрственном состоянии, в т.н. гипнозе наяву, или в одной из его разновидностей — т.н. цыганском гипнозе. По структуре психика состоит из трех составляющих: сознания, подсознания (бессознательного), и цензуры психики (барьер критичности на пути

поступаемой из внешнего мира информации). Цензура психики располагается между сознанием и бессознательным. Прием и обработку информации, поступающей из внешней среды осуществляет нервная система через процесс восприятия раздражения рецепторами. Нервная система состоит из головного и спинного мозга, а также из проводящих путей, соединяющих рецепторы (глаза, уши и др.) с эффекторами (мышцы, железы и др.). Нервные клетки состоят из нескольких миллиардов нейронов, которые делятся на две категории: нейроны центральной нервной системы (головной и спинной мозг) и нейроны периферической нервной системы (черепно-мозговые и спинномозговые нервы). Нейроны состоят из тела клетки, содержащего ядро, и отростков — одного аксона и одного или нескольких дендритов. Нейроны подразделяются на сенсорные (чувствительные), моторные (двигательные) и вставочные. Нервный импульс идет по пути, состоящему из трех нейронов: одного сенсорного, одного вставочного и одного моторного. Скорость прохождения информации по нервному волокну зависит от состояния самого волокна. Начинается такое движение после раздражения (т.е. после начала поступления информации и воздействия ее на репрезентативные или сигнальные системы). Аксоны и дендриты в нервных стволах объединяются в общей соединительной оболочке. Соединение между последовательными нейронами называется синапсом. Через синаптическое соединение нервный информационный импульс передается с кончика аксона одного нейрона на дендрит следующего путем выделения у кончика аксона определенных химических веществ, которые вызывают появление нервного импульса в дендрите следующего аксона. Передача возбуждения через синапс происходит следующим образом: в чувствительных нейронах она идет от органов чувств к спинному и головному мозгу, а в двигательных — от головного и спинного мозга к мышцам и железам (т.е. происходит только в одном направлении). Направление информации определяется синапсом, потому что вещество, передающее информацию на другой нейрон, способен выделять только кончик аксона.

Основные информационные потоки в головной мозг идут через спинной мозг. Спинной мозг выполняет две важные функции: передает информационные импульсы, идущие в головной мозг и из головного мозга, и служит рефлекторным центром. Головной мозг обеспечивает прием и переработку информации, а также создание программ собственных действий и контроль за их успешным выполнением. В головном мозге выделяют шесть отделов: продолговатый мозг, варолиев мост, мозжечок, средний мозг, таламус и большие полушария. Каждое полушарие мозга контролирует противоположную часть тела (правое полушарие головного мозга — левую половину тела, а левое полушарие — правую). Кору головного мозга необходимо рассматривать как самоуправляемую систему. Система корковой саморегуляции — это система взаимодействия между клетками и той информацией, которая в них содержится. Подобное взаимодействие обеспечивает возникновение целостных картин.

Структура мозговой регуляции психической деятельности позволяет подойти к пониманию гипноза. Гипнотическое состояние возникает под воздействием внушающего слова гипнотизера и (или) разного рода монотонных воздействий. В итоге человек засыпает гипнотическим сном, попадает в измененное состояние сознания, состояние транса, и т.п., то есть временно теряет контроль действительности благодаря купированию информации, поступающей из внешнего мира (за исключением слов гипнотизера, который данный факт в некоторых случаях подчеркивает). Во время гипнотического сна клетки лобных долей головного мозга затормаживаются и отключаются. Процесс торможения клеток лобных долей и приводит к состоянию сна, наблюдаемому в гипнозе. Что касается других отделов коры головного мозга, то они могут бодрствовать. Их активность обусловлена тем, что отключен высший регулятор. Связующим звеном между высшей лобной регуляцией и всеми познавательными процессами является речь. Речевые зоны коры находятся в задней части лобной доли. Гипнотизер использует речь как способ управления психикой гипнотика. Внушение становится возможным в результате того, что происходит воздействие на правое (бессознательное) полушарие мозга. В этом случае временно отключается левое полушарие, а значит гипнотик не воспринимает речь гипнотизера с помощью логического левого полушария, а воспринимает то, что должно произойти — так, как будто это уже произошло. Внушение в этом случае может происходить в двух вариантах: в состоянии гипнотического сна (классический вариант гипноза) и в состоянии бодрственного состояния, т.е. гипноза наяву, гипноза с открытыми глазами. Это современный гипноз. Гипноз возможен благодаря воображению, благодаря которому гипнотик воспринимает образы, рождаемые речью гипнотизера. Образы могут быть из прошлого, из будущего, из настоящего. При эмоциональной пресыщенности воображения возможно появление галлюцинаций, которые можно вызывать и искусственным путем. Так как воображение становится внушением, когда преобразовывается в реальность, то необходимо говорить о том, что внушение — это чувственно переживаемое воображение, которое и воздействует на человека как реальность. Известно, что в основе деятельности мозга лежат условные рефлексы. Благодаря условным рефлексам мозг способен устанавливать устойчивые связи с внешним миром. При этом работа мозга не только не оторвана от деятельности организма, но и хорошо известно, что если мысленно воспроизводить какое-то движение или действие — мозг получает точно такие же сигналы, как если бы такое действие производилось в реальности. Отсюда мы можем говорить, что для мозга человека совершенно безразлично, совершается какая-то работа на самом деле, или же только мысленно воспроизводится. Сигналы мозг получает равнозначные. А при должной развитости воображения — и даже более четко выраженные. Становится возможным это, потому что мозг, управляющий через различные нервы всеми органами нашего тела, связан с ними. Например, вы думаете о предстоящем через минуту беге, а ваше сердце уже бьется чаще, обильнее

снабжая мышцы ног кровью. Вы только подумали в гневе о вашем противнике, а ваши руки уже напряжены. Вы переходите по узкой перекладине с мыслью, как бы здесь не оступиться, и сейчас же произойдет слабое непроизвольное движение, и вы упадете. Эти едва заметные движения мышц сопутствуют мыслям, и называются идеомоторным движением (весьма, кстати, распространенным в практике спорта). Другими словами, когда вы думаете об определенном движении, вы его невольно, этого не замечая, производите.

Наряду с внушением известно понятие внушаемости. Внушаемость — это степень восприимчивости к внушению, определяемая субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию, или готовность изменить поведение не на основании разумных, логических доводов или мотивов, а по одному лишь требованию или предложению, которое исходит от другого лица или группы людей. При этом человек не отдает себе отчета в том, что выполняет чей-то приказ, считая, что его действия продиктованы собственным желанием. Реализации внушения содействует психологическая установка и конформность. Психологическая установка -- это готовность человека к определенной деятельности или восприятию, т.е. готовность принять внушение. Чем больше выражена установка, тем больше внушаемость. Установка снижает барьер критичности, а значит, фактически направляет поведение человека. Конформность - это бессознательная подстройка поведения человека под поведение других людей, находящихся рядом с ним. Конформность означает что поступки, мнения, взгляды, оценки человека — зависят от поступков, мнения, взглядов и оценок других людей. Кроме того, конформность может проявляться в сопереживании, когда состояние другого человека вы ощущаете как свое собственное. В этом случае уместен термин эмпатия. И конформность и установка направлены на увеличения эффекта внушения. Причем, если установка располагает к внушению, потому что выражает потребность, которую внушаемый может удовлетворить, то конформность не всегда является неизменным спутником внушения, но необходима людям, которые без подражания (подражание — как основной признак конформности) не могут представить себе какой-либо образ, т.е. конформность в данном случае влияет на воображение.

Внушение разделяется на два вида: прямое внушение (через речь достигается внушение конкретной психической функции, например директивное внушение чтобы прошла боль) и косвенное внушение (внушение достигается с помощью посредника, т.е. опосредованно, например, мы знаем, что, выпив таблетку, снимем боль). Посредством внушения мы можем управлять глубинными биологическими процессами нашего организма. Известно, что прежде чем приступить к какой-либо деятельности, в мозге человека строится поэтапная модель окончательного результата подобного действия. Например, если мы решили взять со стола карандаш, то об успешности нашей деятельности в головной мозг поступают сигналы из зрительной, тактильной и мышечно-суставной

систем. Если мы не достигли цели и промахнулись, в головной мозг поступает информация о рассогласованности действий, и тут же вносится поправка, что позволяет вторую попытку сделать более удачной. Когда мы рассматриваем эффект внушения, то в данном случае мозговая информационная модель оказывается как бы изолированной от действительности. А в мозг не поступают сигналы от рассогласованности. В итоге, мы можем сидеть дома, за окном идет снег, а при должном уровне внушения нам будет казаться, что находимся мы где-нибудь на пляжах Египта или Турции. Для усиления воздействия от внушения необходимо соединить воображение с эмоциональным напряжением. Причем, следует еще раз обратить внимание на силу слова, потому что именно речь является необходимой возможностью для начала внушения. Слово несет в себе гипнотическое воздействие. Заключаящийся в слове элемент суггестии (внушения) оказывает воздействие на психику путем формирования образов, которые в последующем могут подменять и истинную реальность. Возникновение человечества характеризовалось появлением третичных полей коры головного мозга. За счет этих анатомических особенностей человек стал отличаться от животных способностью удерживать в памяти информацию из внешнего мира — и проецировать ее на мир внутренних. Таким образом, первобытный человек стал жить в двух реальностях — внешней и внутренней. Что провоцировало в нем невротическое расстройство. А одной из форм снятия подобного расстройства — была речь, потому что речь обладает суггестивными способностями. Речь, возникнув из потребности, связанной с трудовой деятельностью, вместе с трудом вывела человека в люди, подчинила его законам социального бытия. Слово — это нить, идущая от человека к человеку, скрепляющая настоящее, связывающее нас с ушедшими поколениями и тянущееся к потомкам. Слово — способ кодирования реальной действительности, средство общения, инструмент сознания мысли, выражение обобщенного (абстрактного) отражения действительности. Мыслей, свободных от языкового материала, не существует. Таким образом, основным средством внушения является слово. Поэтому любое слово несет в себе гипнотическое воздействие (т.к. слово формирует образы, а образы могут подменять реальность). Мимика и жесты оказывают дополнительное воздействие. При внушении поступающая от суггестора информация влияет на нервно-психические и соматические процессы. С помощью внушения вызываются ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывается воздействие на вегетативные функции без активного участия личности, без логической переработки получаемой информации. Люди всегда испытывают потребность в речи, в слове. Если мы доверяем человеку — его слово (речь) уже оказывает на нас суггестивное воздействие, т.е. перед нами внушение. Внушение, которое можно выполнить сразу, или же оно сначала откладывается в подсознании в роли установки, и позже непременным и длительным образом оказывает влияние на мысли и поведения человека, получившего подобную установку; причем сам человек, зачастую,

может и не обратить внимание, что получил когда-то какую-то установку. В этом и сила внушения, что сознанием в большинстве случаев оно не осознается, а прочно сидит в подсознании, руководя жизнью человека. При этом мы должны говорить о том, что внушаемость свойственна человеку также, как и большинство людей бессознательно желает кому-нибудь подчиняться. В первобытном обществе вождь интуитивно угадывал эффект от собственных слов, хотя и большинство представителей раннего человечества не знали и не понимали силы внушения. В те годы внушение тесно переплеталось с религией. Смерть в результате нарушения табу — ничто иное, как результат предварительного внушения, установки на запрет, нарушение запрета, и в результате этого смерть. Причем, здоровье какого-нибудь первобытного человека могло быть отменным, но в результате нарушения табу он умирал в течении суток. Первобытный человек боялся того чего не понимал: болезни, явления природы, смерть, все это и другое накладывало отпечаток на психическое понимание жизни таких людей, рождая способы защиты. Одним из способов защиты было внушение. Отсюда рождения первобытной религии. Люди молились, сдабривая богатствами различных богов, в надежде, что те пощадят их. Поэтому тотему и богам часто отдавали самое лучшее, что было в племени: лучшую еду, лучшую одежду, лучшие украшения, лучших девушек. Все для блага избавления от страданий. Внушение в таком случае способствовало усвоению и закреплению в сознании (с последующем переводом в подсознание, и как следствие — формирование коллективного бессознательного) таких религиозно-мифологических мироощущений как антропоморфизм, олицетворение природы, анимизм. И это было естественным явлением. Мир для первобытного человека представлял собой еще большую загадку, чем для человека современного. Первобытные люди понимали окружающий мир в спектре понимания своего племени, своего рода. Отсюда и бессознательные стремления к задабриванию богов средствами, которые были необходимы и самим людям. Постепенно, с развитием человечества, на первый план стали выходить религия и магия, различные обрядовые ритуалы. В этом тоже мы видим внушение. Первобытные люди бессознательно внушали себе что это так, что их ухищрения помогают им, а значит действуют, значит эффективны. Развитие религии и магии способствовало и развитию внушения, так как целиком и полностью базировалось именно на внушении, на вере человека. Именно поэтому в истории мира не существует ни одного народа или племени, в котором не существовал бы бог. В бессознательном современного человека, как известно, в полной мере представлены табу прошлого. В этом плане практически ничего не изменилось. Активируя тот или иной архетип — возможно и в наше время достаточно легко управлять человеком, который верит в различные предсказания, заклинания, гороскопы и прочую ересь. Ересь, если подходить к этому с материалистических позиций, и вполне научно обоснованное явление — если знать особенности функционирования мозга и иметь представление о внушении. О силе внушения. Внушения — как

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

Внушение зависит от степени внушаемости (гипнабельности) человека. Внушаемость зависит от предварительной установки, т.е. психоэмоциональной готовности принять внушение. Не

внушаемых людей не существует. Все в той или иной степени подвержены внушению, только у одних людей подобные способности выражены в большей мере, а у других в меньшей. В педагогике необходимо учитывать то обстоятельство, что дети практически все легко внушаемы (особенно до 12 лет). Именно в детстве в подсознание закладывается большинство установок, от которых трудно, а то и невозможно избавиться во взрослой жизни (по крайней мере, для этого требуется специальная работа, например, перекодирование). Внушением можно произвести любое физиологическое состояние. Если мы внушаем сон — это называется гипнозом. Сон может быть полным и частичным (т.н. разные стадии гипноза: легкая, средняя и сильная, или глубокая стадия). При частичном сне мы говорим о дремотных состояниях, когда человек вроде как спит, и в то же время не спит, а слышит наши команды. В таком состоянии снижается барьер (цензура) психики, поэтому информация от гипнотизера сразу проникает в мозг, и оттуда начинает оказывать свое воздействие. Таким образом, можно запрограммировать любого человека. Дело специальной психотехники и заданной необходимости — и можно совершить подобное кодирование. Можно на выполнение сиюминутных действий. Можно сделать так, чтобы гипнотик выполнил заданные ему действия через определенный промежуток времени. Через день, например. Или через год. Или через пять лет. В данном случае все зависит от знаний, навыков и таланта гипнотизера. Причем еще раз напомним, что для любого кодирования необязательно погружать пациента в сильный гипнотический сон (т.н. глубокий гипноз), так как зачастую такое внушение осуществляется наяву, т.е. в бодрственном состоянии объекта (гипнотика). К тому же необходимо говорить, что некоторые люди уже от рождения обладают сильными гипнотическими способностями. Получив такие способности от рождения (в т.ч. и способности к гипнозу наяву) такие люди закрепляют их в процессе социализации и уверенно используют. При этом стоит заметить, что для гипнотизеров, родившихся с данными способностями, дополнительное специальное образование, как правило, идет только на пользу. Образование — и постоянная практика наряду с самообразованием позволит достигнуть еще больших высот в искусстве внушения, ибо из внушения состоит вся наша жизнь, жизнь — как общение отдельных индивидов друг с другом.

Отдельный раздел внушения — внушение в состоянии естественного сна. Во внушенном сне объединяются в одно целое частичный сон (гипноз) и внушение (источник сна). При этом внушенный сон сочетает в себе особенности внушения и частичного сна. Сон представляет собой сложно организованное функциональное состояние мозга, во время которого отмечаются выраженные физиологические изменения во всех отделах и системах. Организм начинает работать на другом энергетическом уровне. Наиболее яркой характеристикой сна является его цикличность — чередование фаз медленного (ФМС) и фаз быстрого сна (ФБС). Периодичность состояний бодрствования и сна является циркадным ритмом, и эта ритмичность осуществляется с помощью

биологических часов (свойство головного мозга). Во время ФМС (обычного сна) отмечается замедление ритма дыхания и сердечной деятельности, а также появление на ЗЭГ медленных волн. Во время ФБС или сна со сновидениями наблюдаются быстрые движения глаз, изменчивость, нерегулярность вегетативных проявлений (пульса, дыхания и др.). ЭЭГ приближается к наблюдаемой во время бодрствования, хотя и имеет некоторые особенности (вспышки альфа-волн в затылочной области по частоте на 1-2 Гц меньше, чем во время бодрствования, обнаруживается низковольтная активность; вспышки острых волн частотой 2-3 в секунду в центральной области коры, длящиеся несколько секунд и связанные во времени с быстрыми движениями глаз). ФБС чередуется с ФМС, меняется в течение ночи 4-5 раз и длится каждый раз 6-8 мин, занимая около 20-25% всего времени сна. Первый период ФБС наступает через 45-90 мин после засыпания. Как для медленного, так и для быстрого сна характерен перерыв непрерывности потока сознания с утратой способности отдавать себе отчет в месте, времени и окружающем. При сновидениях — переживание иной ситуации. Между состоянием сна и бодрствования существует целая гамма переходов. Сон может быть частичным, а глубина сонного торможения — различной. Во время естественного сна у спящего нередко обнаруживают избирательную чувствительность к определенным раздражителям, в то время как другие (даже более сильные) раздражители могут не оказать заметного влияния. Это возможно в тех случаях, когда во время сна участки бодрствования образуют сторожевые пункты. Через него спящий может поддерживать контакт-раппорт с внешним миром. Сон со сторожевым пунктом будет частичным. Сторожевой пункт во время естественного сна может возникнуть, если человек засыпает при восприятии речи и связь между ним и источником речи продолжает сохраняться. Особенно если при этом произносить фразы: «Спите спокойно, не просыпайтесь. Слушайте и запоминайте слова. Наутро будете все помнить». Или если человек перед сном настроит себя на восприятие речи, внушит себе, что будет спать и слушать речь, не просыпаясь. Можно образовать сторожевой пункт и при помощи других приемов, например, путем предварительного внушения наяву или в гипнотическом сне. Сам процесс восприятия речи во время сна не осознается. Обследуемые не отдают себе отчета в том, что они слушают речь, которая воспринимается ими как мысли, спонтанно появившиеся или же возникшие по логическому ходу действий, развернувшихся в сновидении. Внушение во время естественного сна происходит путем нашептывания фраз спящему. Можно записать речь на магнитофон, и включать когда установился раппорт между вами и гипнотиком. Установить раппорт с человеком, спящим естественным сном, трудно, но возможно. Для внушения во время естественного сна необходимо сесть у изголовья спящего. Можно прикоснуться к его пальцу и слегка удерживать его так, чтобы не разбудить спящего, или положить свою руку ему на лоб (при этом глубина сонного торможения у спящего уменьшается). Далее в течение 2-3 мин тихим шепотом, в ритм дыхания,

повторяют слова: «Спите глубже, спите глубже». Внушение во время сна производится тихим внушающим голосом. Затем ритм слов начинают то замедлять, то ускорять. Если при этом ритм дыхания спящего также начнет, соответственно, то ускоряться, то замедляться, контакт установлен, и можно переходить к внушениям. До формул внушения следует сказать спящему: «Мой голос вас не будит, не пробуждает. Спите все глубже, глубже, глубже». Внушение делается ночью в течение первых 15-45 минут сна и далее под утро за 1 -2 часа до пробуждения. Еще раз напомним, что садиться нужно на расстоянии метра от спящего, но не рекомендуется садиться на постель. И тихим голосом произносят слова: «Спите глубже, глубже. Мой голос вас не пробуждает, вы спите все глубже, глубже. Спите спокойно, не просыпайтесь. С каждым днем почувствуете себя все лучше и лучше. Спите спокойно! Ваш сон тщательно оберегается и охраняется». Далее следует формула внушения, например: «Сейчас все ваше внимание приковывается к тому, что я говорю. Ваши руки стали словно пуховыми, воздушными. Их тянет вверх». В этот момент слегка дотрагиваются до рук спящего, словно подталкивая. Удостоверившись в том, что раппорт установлен, можно закладывать в мозг формулы внушения. Кроме того можно переходить к беседе со спящим. Нужно стремиться к тому, чтобы получать ответы на все задаваемые вопросы. Это будет свидетельствовать о наличии связи между гипнотизером и пациентом. При этом вопросы следует задавать такие, чтобы получать однозначные ответы: «да» — «нет». Заканчивая сеанс гипноза спящему, следует сказать, что в следующий раз он также легко вступит в контакт и при этом не проснется. Внушение можно производить и в просоночном состоянии. Спящего переводят из состояния сна в просоночное, с ним устанавливают раппорт, затем позволяют вновь заснуть. Для этого кладут руку на голову спящего, он слегка пробуждается, и ему предлагают выполнить простейшие действия: «Поднимите руку, выше, еще выше. Продолжайте спать. Спите глубже, глубже». Далее переходят к внушениям. Сеансы внушения во время естественного сна можно проводить как индивидуально, так и коллективно.

Говоря о внушении наяву, следует отметить, что такое внушение становится возможным в результате воздействия информации. Внушение это введение в мозг информации, которую человек воспринимает без какой-либо критической оценки. При этом необходимо обращать внимание на форму подачи такой информации, источник информации, индивидуальные особенности личности и другие важные моменты. Следует понимать, что в мозге человека при воздействии на него информации протекают процессы верификации, т.е. анализа такой информации и сопоставления ее с уже имеющейся информацией. Мы должны заметить, что если ранее схожая информация уже попадала в мозг, то отложившись в подсознании в виде, например, установок или паттернов поведения, такая информация легче вступит в коррелят с вновь поступающей информацией схожего характера. Если же какая-то информация поступает впервые, то в результате, например, очагового

возбуждения в коре головного мозга (образование доминанты) вследствие, например, сильной эмоции, — такая информация может сразу перейти в психологическую установку, а значит служить командой к действию. Для того чтобы «обмануть» сознание, и соответственно цензуру психики, наряду с прямой информацией руководства к действию, во время внушения необходимо давать еще добавочную информацию, которая будет придавать эффект правдоподобности главной внушаемой информации. Причем, если добавочной информации окажется недостаточно, то эффект внушения может быть снижен. При этом важна исключительно уверенная речь при вводе какой-то информации в подсознание другого человека. Именно в таком случае левое (логическое) полушарие мозга заметно снизит свою активность за счет ослабления цензуры психики, а значит, получаемая информация при прохождении верификационного отбора сразу пройдет в подсознание и закрепившись там в роли психологических установок и паттернов поведения окажет в последующем свое воздействие на сознание. В том числе и вследствие формирования в коре головного мозга очагового возбуждения, доминанты.

Как известно, существуют две сигнальные системы: чувства и речь. В зависимости от преобладания в человеке той или иной сигнальной системы, выделяют три типа высшей нервной деятельности человека:

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

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

3. Средний тип. У таких людей одинаково развиты обе сигнальные системы. В психофизиологии нет ярко выраженного доминирования одного из полушарий мозга. Внушение повышает прикосновения к объекту (пожатия, поглаживания, и т.п.). Существует т.н. принцип якоря (якорение), когда гипнотика сначала вводят в измененное состояние сознания (ИСС) за счет провоцирования в нем какой-либо эмоции, а после закрепляют подобное состояние соответствующим прикосновением (помимо прикосновения якорем может служить и кодовое слово), чтобы после, при необходимости, свободно вызвать подобное состояние, а значит перевести

режим восприятия в ИСС, когда включается правое полушарие и ослабляется работа левого полушария головного мозга, и тем самым заметно снижается верификация поступаемой информации, и формируются соответствующие паттерны поведения.

Способствует внушаемости последовательная и целенаправленная многократность воздействий и придание внушаемой информации элементов подлинности. Для этого периодически делаются ссылки на авторитеты, печать, телевидение, приводятся яркие, убедительные факты, сообщаются фамилии, адреса и т.д. Кроме того, внушаемость повышается в состоянии эмоционального возбуждения и страстного ожидания чуда. Чем выше вера и доверие, тем сильнее внушаемость. Также следует помнить, что внушение через чувства сильнее, чем через разум. И внушение оказывается эффективнее, если воздействие происходит сразу на большую группу людей. Причем если члены массы уже знают друг друга (т.е. аудитория собралась не в первый раз), а собранная группа эмоционально возбуждена, — внушение в этом случае окажется более эффективным. Здесь же заметим, что внушаемость в группе повышается и в зависимости от количества участников (чем больше — тем лучше), потому что в этом случае, помимо прочего, начинают работать законы и принципы массовой психологии (заразительность, подражание, повышенная внушаемость, и др.).

Для повышения внушаемости аудитории рекомендуется внедрять в группу своего человека или ряд лиц. Хотя, если вы уверены в себе как специалист по манипулятивному воздействию, то в подчинении аудитории вполне можете справиться и сами. Необходимо помнить, что при коллективном внушении внушаемость отдельного человека в большей степени зависит от реакции коллектива на оказываемые вами воздействия, чем от его собственных психофизиологических способностей. Общность однородных переживаний большинства людей в аудитории обладает сильным дополнительным внушающим зарядом, причем психическое заражение усиливается, если оно переплетается с подражанием, особенно когда аудитория сама становится участником опытов. Сила внушения в этом случае увеличивается за счет естественного проявления различных телесных явлений — пульсации сосудов в височных областях, сердцебиения, ощущения жжения в кистях рук, тепла, магнитного поля и т.д., особенно если внушающий указывает на эти признаки как подтверждающие цель внушения. Повышает внушаемость аудитории и специально подстроенный неумный вопрос-сомнение и убедительный умный ответ с фактической демонстрацией 100% доказательства, а также привнесение в психотехнику внушения элементов тайны, чуда. Внушаемость повышает и правильное построение информации, позволяющее лучше, полнее ее усваивать. В ряде случаев успех внушения зависит от профессиональной подготовки и личности того, кто производит внушение (гипнотизер, учитель, психолог, психотерапевт, тренер, начальник и т.п.). А также успех внушения выше и от присутствия в аудитории доброжелательных

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

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

Можно также коснуться вопроса веры и внушения, и сказать, что любая вера становится возможна только на внушении и никак иначе, ибо в другом случае – будет как в словах одного из отцов христианской церкви Тертуллиана, жившего много веков назад, *Credo quia absurdum est* (верую, ибо абсурдно). На вере, к сожалению, основаны и популярные у народа целители да экстрасенсы, которые своим обманом населения зарабатывают иной раз приличные деньги, хотя и народ сам платит эти деньги, ибо человеку свойственно верить в чудо, или, как говорил Сенека-старший - *Errare humnnum est* (человеку свойственно ошибаться). Причем, кстати, тот, кто верит в магов, экстрасенсов и прочих целителей – совершает тяжкий грех и перед церковью, ибо в Библии

строго настрого запрещено обращаться к тем, кто занимается подобного рода промыслом. «...не ворожите и не гадайте». (Лев.19:26). «...к волшебникам не ходите, и не доводите себя до осквернения от них». (Лев.19:31). «Непокорность есть такой же грех, что волшебство...». (1Цар.15:23). «Когда скажут вам: обратитесь... к чародеям, к шептунам и чрево вещателям,- тогда отвечайте: не должен ли народ обращаться к своему Богу?...». (Ис.8:19). «Я Господь, Который... делает ничтожными знамения лжепророков и обнаруживает безумие волшебников, мудрецов прогоняет назад и знание их делает глупостью». (Ис.44:24-25). «Вы не слушайте... гадателей, и... волшебников, и... звездочетов». (Иер.27:9). Но люди к сожалению слушают. А потому и надают, и ворожат, и обращаются ко всякого рода астрологам, экстрасенсам, бабкам и прочей нечисти, вместо того чтобы покаяться и обратиться к Богу, который и возьмет их под свою защиту. Но люди предпочитают больше верить гороскопам. Особенно после того, как для кого-то прогнозы сбываются. И не понимая, что происходят чудеса с гороскопами потому, что, во-первых, такие прогнозы как бы изначально адаптированы под общую массу (как бы для всех и ни для кого, когда включается т.н. «эффект Барнума»: человек склонен принимать на свой счет общие, расплывчатые, банальные утверждения, если ему говорят, что они получены в результате изучения каких-то непонятны ему фактов), а во-вторых, обычный эффект веры и психопрограммирования с учетом общей невротичности людей, представляющих собой любителей гороскопов. В науке известно исследование Стагнера, когда он дал заполнить 68 заведующим отделов кадров различных фирм психологическую анкету, которая позволяла составить детальное психологическое описание личности, а после этого составил общую фальшивую характеристику, использовав 13 фраз из разных гороскопов. Затем Стагнер попросил испытуемых прочесть эти характеристики, сказав им, что они разработаны на основании данных научного психологического теста. Участник опыта должен был ответить, насколько каждая фраза истинно отражает его характер. Градации оценок были предложены такие: поразительно верно, довольно верно, 50 на 50, скорее ошибочно и совершенно неверно. Более трети испытуемых сочли, что их психологические портреты набросаны поразительно верно, 40% — довольно верно, и почти никто не счел свою характеристику совершенно ошибочной. И это были специалисты по кадрам. Этот эксперимент раскрыл еще одну особенность. Две фразы участники эксперимента сочли наиболее верными: «Вы предпочитаете некоторое разнообразие в жизни, определенную степень перемен, и начинаете скучать, если вас ущемляют различными ограничениями и строгими правилами», и «Хотя у вас есть некоторые личные недостатки, вы, как правило, умеете с ними справляться». Первую сочли «поразительно верной» и «довольно верной» 91% участников, а вторую — 89%. При этом наименее верными были признаны такие утверждения: «В вашей сексуальной жизни не обходится без некоторых проблем» и «Ваши надежды иногда бывают довольно нереалистичными». Таким образом, было установлено,

что эффект Барнума срабатывает на положительных утверждениях, потому что всем людям не особенно приятно узнать о себе что-то отрицательное. Читая в газете астрологический гороскоп для своего знака зодиака на будущую неделю и видя, что эти предсказания, составленные в самых общих, неконкретных и допускающих разные толкования выражениях, вроде бы сбываются, человек думает, что если бы гороскоп делали лично на него, используя сведения о месте и времени рождения, он был бы еще более точным. Через некоторое время предсказания кажутся все белее и более обоснованными. На эту особенность памяти обратил внимание Фрейд. Человеку свойственно помнить положительные высказывания о себе и о своем будущем и забывать отрицательные.

Вернемся в феномену внушения. Наиболее эффективным оказывается внушение посредством влияния на бессознательное. В этом случае необходимо перевести гипнотика в состояние ИСС, состояние транса, т.е. необходимо добиться максимально суженного сознания за счет того, что следует затормозить активность коры головного мозга и перевести человека в состояние гипноза, просоночное состояние, медитативное состояние и т.п. аналоги измененного состояния сознания. Намеренно возможно усилить такое состояние соответствующей музыкой, например, записями шума прибоя, ливня, морских птиц, вечернего леса и т.п. Или расслабляющей музыкой. Так же соответствующей позой. Другими словами, следует дополнительно вызвать чувство глубокого покоя, комфорта, умиротворения. Дополнительный эффект оказывает также воздействие на фоне утомления. В этом случае левое полушарие с его критичностью психики уже не сможет так уверенно воспринимать поступающую извне информацию, т.е. процесс верификации будет нарушен и изменен. Важной составляющей внушения является также и развитие воображения у гипнотика. Необходимо активировать его чувства и эмоции (правое полушарие) и максимально остановить работу логики (левого полушария). Со стороны гипнотика (т.е. объекта ваших манипуляций) необходимо доверие и слепое подчинение. Гипнотик не должен пытаться анализировать получаемые от вас установки. Впрочем, позже мы рассмотрим способы, которые действуют всегда с большой долей эффективности, потому что базируются на нейрофизиологии и лучших методик гипноза, так что при правильном владении подчиняться внушению будут все. К любому можно подобрать свой ключик. Даже если этот человек сам владеет гипнозом. Не важно. Возможно совершенно все. Особенно если ежедневно совершенствоваться в искусстве внушения.

Внушение становится еще эффективнее, если сопровождается эмоционально-смысловой насыщенностью, а также мимикой, жестами и интонацией. Речь должна быть уверенная и четкая. Следует умело выделять ключевые слова, произносить их четче, резче, напряженнее, эмоционально насыщеннее и обязательно в повелительной форме. При этом не прямое внушение с отставным эффектом сильнее прямого, если внушаемый образ (а слова всегда рожают какой-то образ) не только встречают сопротивления психики, но и находят отклик в душе благодаря собственному

жизненному опыту гипнотика, имеющихся у него знаний, образования, установок, полученных в процессе социализации. Внушение выше у детей и подростков, особенно у девочек. При этом внушаемость у гипнотика любого возраста выше, если внушаемая ему информация не вступает в противоречие со смысловым оттенком информации уже имеющейся у него. Если вступает — следует предварительно (или в процессе гипнотического воздействия) сломать старые психологические установки в подсознании человека, для этого необходимо нацелить усилие на рождение новых доминант, т.е. сформировать в коре головного мозга новые очаги возбуждения в ущерб имеющимся, и таким образом сделать из гипнотика качественно нового человека, который будет легко подвергаться вашему внушению, а в его подсознании появятся установки, сформированные вами (т.е. перепрограммировать человека). Позже, при активации таких установок — вы получите безраздельную власть над этим человеком. Это секретные методики, потому что тот, кто владеет данными методиками, способен реализовывать практически любые свои желания.

Для повышения внушаемости хорошо предварительно показать какое-нибудь чудо. Тем самым мы задействуем определенный архетип в коллективном бессознательном гипнотика, и поэтому наше последующее воздействие будет наиболее результативным. Следует помнить, что внушение значительно сильнее через чувство, чем через разум. При этом необходимо уметь моментально уметь оценивать личность гипнотика (особенно, если видите его в первый раз) и далее уже строить ваше воздействие на него в зависимости от ряда причин. Например, в зависимости от образования. Если это интеллигент — следует воздействовать на него цифрами, схемами, графиками, процентами. Если пролетарий — воздействие исключительно на чувства: секс, деньги, страх. Провокация подобных зависимостей (потребности, инстинкты) приведет к полному подчинению вам этого человека. При этом он будет подчиняться бессознательно и ничего не сможет с собой поделаться. В этом сила внушения. Правильного внушения. Внушения, выстроенного с позиции нейрофизиологии, а также классического и современного психоанализа и различных его ответвлений (нейролингвистическое программирование и т.п.). В этом сила и чудовищная эффективность предлагаемого нами подхода к гипнотическому воздействию, к внушению. И очень важно помнить: чем выше вера и доверие, тем сильнее внушаемость. А любое внушение должно быть уверенным, искренним и честным. Гипнотик (внушаемый) должен верить личности гипнотизера и внушаемой им информации. Притом что внушение свойственно каждому человеку. В данном случае тут следует говорить о более или менее выраженной форме внушаемости. Но те, кто считает, что как будто и не поддается гипнозу — зачастую легко внушаемы от лиц, которым доверяют больше всего. А факт внушения чаще всего ими не совсем верно интерпретируется, подменяясь синонимами: якобы они сделали что-то полагаясь на свое решение сделать так. А то, что этому решению способствовала введенная ранее в их подсознание установка — об этом

многие не подозревают в силу не умения сопоставлять мельчайшие детали, а также по причине отсутствия необходимых знаний в области гипнологии. Тем более что различают прямое внушение (воздействие речью на гипнотика) и косвенное (осуществляется опосредованно через какой-либо раздражитель ЦНС – центральной нервной системы). При прямом внушении гипнотик четко определяет источник информации. Во время гипнотического сна — обычно наступает полная или частичная амнезия на сам акт восприятия речи и источник информации.

Необходимо помнить о том, что в подсознании любого человека таятся гигабайты информации. Определенная часть такой информации прошла верификацию сознанием, а значит, подобной информацией и будет пользоваться объект вашего манипулятивного внушения. Поэтому если вы, не зная толком личность собеседника, начнете разговаривать с ним о политике и проч., выдвигая мнение отличное от его, а собеседник не будет при этом погружен в гипнотический транс, то получаемая ваша информация наткнется на сопротивление его цензуры психики, что может привести к тому, что на пути всей последующей информации, поступающей от вас, у собеседника включится мощный барьер, и его цензура психики будет подвергать любые ваши слова повышенному контролю. А это чревато тем, что он не будет пребывать в состоянии повышенной внушаемости, и само внушение не получится. В момент любого общения, как прямого, так и опосредованного, возникают четыре психофизиологических процесса: внушение, согласие, сопротивление, контрвнушение. Разберем их подробней.

1) Внушение — бесконтрольное (со стороны сознания) проникновения информации прямо в подсознательные структуры мозга.

2) Согласие — способность внушаемого в моменты активных вспышек сознания согласиться с внушением. Т.е, в такие моменты общения, в результате внушения – информация не сразу проникает в подсознание объекта внушения (гипнотика), а для обработки такой информации у гипнотика включаются ранее суженные зоны сознания и возникает временный режим активного нормального восприятия, поэтому мозг гипнотика реагирует в основном только на логические умозаключения и эмоциональный фон общения. В этом случае результат внушения зависит от того, согласится или не согласится гипнотик с истинностью и доказательностью приводимой аргументации. В случае, если психотерапевт не знаком с психотехникой психоаналитического убеждения, то у внушаемого происходит процесс активации деятельности всей коры головного мозга, и он полностью выходит из состояния суженного сознания. А значит, возникает обычное нормальное критическое восприятие любой информации и таким образом возникает угроза срыва процесса внушения.

3) Сопротивление — существующая у каждого человека биологическая способность к устойчивому поддержанию и сохранению т.н. психофизиологического гомеостаза. Речь идет о том,

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

4) Контрнаступление — свойства личности, которые в процессе любого общения стремятся осознанно или неосознанно влиять на процесс общения с целью влияния на партнера по общению. Это естественное свойство личности, в норме позволяет сохранять личность в социуме. Но у очень многих людей контрвнушаемость развита настолько, что они всегда, в любой обстановке и при любых обстоятельствах, стараются навязать и внедрить в сознание своего партнера по общению только свои мысли, идеи, аргументы и т. п. — при этом совершенно игнорируя ту информацию, которую пытается навязать «противник». Иногда такие люди (это люди, как правило, склонные к лидерству и навязыванию своих мыслей всем и каждому) в процессе общения могут игнорировать не только любую важную для себя информацию, но и действовать явно во вред себе, лишь бы навязать свое. Подобные индивиды с сильной, почти патологической, контрвнушаемой заикленностью часто встречаются среди различных религиозных сектантов. Как правило, активность таких людей постоянно направлена во вне, то есть они все пытаются переделать, причем по-своему.

Мы уже говорили, что внушение становится возможным в результате воздействия информации. При этом само по себе внушение – это введение в мозг информации, которую человек воспринимает без какой-либо критической оценки. Однако не вся информация способна оказывать воздействие. В зависимости от подачи внушения и личности гипнотизера одна и та же информация может оказывать или не оказывать суггестивного воздействия. И происходит это потому, что в мозге человека протекают процессы верификации (т.е. определения достоверности) информации. Большая часть верификации происходит бессознательно (автоматически). Психика, таким образом, избавляется от проникновения не нужной информации в сознание (например, оборонительная реакция не возникнет, если ребенок, направив на вас игрушечное ружье, будет выкрикивать слова угрозы). Особенностью внушения является то, что помимо основной информации, определяющей содержание внушения, вводится еще добавочная информация, повышающая достоверность основной. (Например, психотерапевт говорит больному «Руке не больно». А потом он внушает: «Руке не больно!», но уже с подключением интонации, мимики, задействования авторитета врача. Если этой добавочной информации не будет или окажется недостаточно, то эффект внушения не наступит.) Чем увереннее говорит человек, тем более верифицирующее действие оказывает его речь. Верифицирующий эффект достигается и повторением информации. Повышенной

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

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

Повышению внушаемости также способствует: 1) Удобное время суток для внушения (вечер, ночь). 2) Отсутствие иной, кроме внушения, информации. 3) Мягкое полутемное фиолетовое освещение. 4) Наличие в воздухе небольшого количества трансгенных ароматов. 5) Внушительный и авторитетный вид гипнотизера. 6) Ситуация полной неосведомленности и некомпетентности в обсуждаемой информации. 7) Неопределенность самой ситуации. 8) Внезапное действие суггестивных факторов с дефицитом времени для принятия решений (например, паника). 9) Разнополость гипнотизера. 10) Внушение в группе (можно с привлечение легковнушаемых лиц). 11) Участие с внушаемым в эмоционально насыщенном мероприятии (в т.ч. совместное употребление пищи или алкогольных напитков). 12) Легкое касание тела гипнотика (напр., кисти рук, плечо). 13) Прямой взгляд глаза в глаза. 14) Уверенное поведение гипнотизера. 15) Выраженная превосходящая физическая сила гипнотизера. 16) Профессионализм и общая эрудиция гипнотизера. 17) Безвыходность положения гипнотика. 18) Мягкая, приятная, негромкая музыка.

Формулы внушения произносят утвердительно-повелительным тоном. Фразы должны быть короткими. Несколько раз повторяться. Речь может сопровождаться и соответствующей мимикой, жестами, интонацией. Направленность внушения может быть как на улучшение общего состояния, так и на конкретные изменения в организме. Предваряет внушение разъяснительная беседа об эффективности внушения. Чем выше доверие к суггестору (суггестия – внушение, суггестор – тот, кто внушает) — тем внушение будет эффективней. Если вокруг суггестора возведен ореол таинственности, у пациента (по сути – все, над кем осуществляются внушение – пациенты по жизни) сильная вера в излечение тайными магическими средствами, и проч. — то это повышает качество и эффективность внушения (этим пользуются различные маги и проч. представители антинаучных направлений).

Различают общее и специальное внушение. Общее внушение — внушение, направленное на общее улучшение организма, снятие болезненных состояний и легко устранимых симптомов. Специальное внушение — дается конкретная формула внушения конкретному человеку. Такие формулы внушения всегда индивидуальны, и зависят от состояния пациента, а также направлены на конкретные изменения личности или избавления от симптоматики, от которой в обычном состоянии сознания пациент сам избавиться не может. Методические приемы и технику гипноза мы рассматриваем отдельно. Сейчас обратим внимание на два важных обстоятельства: 1) Для повышения эффективности внушения наяву необходимо предварительно установить раппорт (бессознательный управляемый контакт) между гипнотиком и гипнотизером. 2) Научиться определять по внешнему виду гипнотика погружение его в суггестивное состояние, и тут же начинать свое воздействие (кодирование) на его психику.

Кратко рассмотрим эти два положения. Для повышения эффективности гипногенного (порождающего гипноз) контакта необходимо установить бессознательный управляющий контакт (раппорт) между гипнотизером и гипнотиком. Достигается подобное методом синхронизации и подстройки эмоционального состояния и поведения гипнотизера к эмоциональному состоянию, психоэнергетике, движениям, позе, дыханию, способам восприятия и обработки информации, манере поведения и реагирования гипнотика, а также к его основным психологическим стереотипам мышления, социально-мировоззренческим установкам, жизненным идеалам, убеждениям, верованиями т. д. Поэтому метод установления раппорта внешне выглядит как выражение сочувствия, желание помочь, желание что-то дать или сделать и т. п. Очень часто в самом начале контакта гипнотизер сразу старается чем-то необычным и логически тупиковым озадачить гипнотика и, пользуясь секундной приостановкой логико-аналитического мышления, мгновенно перевести и изменить его сознание в правополушарный режим воображения, чувств и эмоций. При этом вводится, как правило, навязывание главного ключа к глубинной бессознательной природе человека — страха. Следует помнить, что главным фактором установления успешного раппорта считается вера и доверие. Вера — это сознательное доверие. Осознанная вера — результат работы левого словесно-логического полушария мозга, а неосознаваемое доверие — результат работы правого, чувственно-образного полушария мозга. То есть становится важным и необходимым выполнить две задачи: 1) снизить барьер критичности (цензуру психики) левого полушария мозга; 2) вызвать устойчивую бессознательную связь с глубинной психоэмоциональной сущностью правого полушария мозга методом аналитического отождествления с ней и адекватной подстройкой к бессознательным проявлениям правополушарной активности: чувствам, движениям, мимике, дыханию, позе и поведению гипнотика.

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

1) Принять ту же позу, что у гипнотика, это называется подстройка, отражение, присоединение, отзеркаливание и т.п. Для гипнотизера очень важно сделать главную часть своего поведения похожей на аналогичную часть поведения гипнотика. Что касается отражения позы, оно может быть прямой (в точности как в зеркале) и перекрестной (если у гипнотика левая нога закинута на правую, то гипнотизер делает это же). Следует помнить, что большинство гипнотиков бессознательно «подключаются» к вам, если видят (на бессознательном уровне) что вы как бы случайно (бессознательно) начинаете подражать их поведению, манерам, привычкам, дикции речи и т.п. При этом следует остеречься слишком явного копирования. Необходимо быть особенно внимательным, если перед вами умный и хитрый гипнотик. В этом случае действуйте крайне внимательно, но вы все равно должны переиграть его. Причем так, чтобы он нисколько не заметил обмана с вашей стороны и оказался полностью под вашим влиянием. Это, как говорится, дело чести. Премахов и просчетов быть не должно. Все должны помнить, что если вы захотите — они окажутся под вашим влиянием и будут строго выполнять команды, которые вы введете им в подсознание. При чем такие команды гипнотик не должен осознавать, потому что вы воздействуете на его подсознание. И это важно помнить, потому как, именно в этом кроется исключительная эффективность гипноза наяву. При подстройке к позе необходимо помнить, что если общаются между собой люди, которые знакомы, живут вместе, дружат и проч., то уже автоматически между ними осуществляется необходимая подстройка. Поэтому в этом случае рекомендуется замечать действия партнера во время общения. Если его поза схожа с вашей — значит, возможно одобрение с его стороны ваших слов, если нет — то к согласию на словах следует относиться с осторожностью. Возможно кроется обман, и партнер не выполнит обещанного. Подстройка всегда происходит автоматически, бессознательно независимо от того, есть ли согласие или его нет. Поэтому при общении необходимо внимательно следить за реакцией гипнотика.

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

в этом случае он уже «подключен» к вам и бессознательно копирует ваши действия. В таком состоянии вы можете внушать ему почти все что угодно, вся информация отложится у него в подсознании, и позже он начнет следовать полученным установкам. Итак, для создания раппорта (бессознательного доверия) вы отражаете собой поведение гипнотика. Это называется подстройкой. Когда вы присоединились к поведению гипнотика, то меняете поведение у себя (при прямой подстройке), и гипнотик следует за вами. Значит, вы управляете им.

3) Необходимо учиться подстраиваться к движениям гипнотика. При общении гипнотик может жестикулировать, менять позу, кивать или качать головой, мигать и т. д.; все это может быть предметом для подстройки и присоединения к его бессознательному. Подстройка к движениям более сложна, чем подстройка к позе и дыханию, которые относительно постоянны и их можно спокойно рассмотреть и приступить постепенно к копированию. А движение — это быстрый процесс, здесь нужны наблюдательность и осторожность, чтобы гипнотик не смог осознать, что к нему подстраиваются. Движения можно подразделить на большие (походка, жесты, движения головы или ног) и малые (мимика, мигание, мелкие жесты, подергивания). Лучше всего подстраиваться к жестам рук гипнотика с помощью движений своих пальцев — отслеживайте пальцами примерное направление движений рук гипнотика и делайте какую-то разницу в амплитуде; здесь нужна скорость реакции. Не копируйте движения рук гипнотика зеркально, намечайте их, не заканчивая. Например, гипнотик почесал правой рукой лоб, а вы соответственно погладьте свой подбородок. Из мелких движений хорошо выбрать для подстройки мигание, этого никто не осознает. Мигайте с той же частотой, что и гипнотик, а потом вы можете прекратить мигать, что бы у гипнотика прекратилось мигание, или можете закрыть глаза, чтобы гипнотик сделал то же самое. И то и другое способствует возникновению гипноза. Понять то, что гипнотик готов к вашему воздействию (при внушении наяву), возможно по следующим признакам, заметным при визуальном контакте: у него расслабляются мышцы лица и тела, успокаивается дыхание, прекращаются произвольные движения, взгляд его становится неподвижным со слегка расширенными глазами, на лице выступают капельки пота, лицо розовеет или бледнеет, обмякает, могут наблюдаться легкие подрагивания в конечностях (шевеление пальцев, кивание головой, и т.п.) Способом усиления воздействия является проговаривание вслух наблюдаемых у гипнотика изменений во внешности.

При внушении выделяются два последовательных элемента: 1. Перевод сознания гипнотика со словесно-аналитического левомозгового в чувствительно-образное правомозговое. 2. Осуществление т.н. подстройки (отождествления себя с личностью гипнотика). Таким образом оказывается возможным воздействие на правое (язык символов и образов) полушарие мозга. Гипнотизер в данном случае не только отождествляет себя с гипнотиком, но и путем мысленного

приказа создает вымышленный образ отдаваемого гипнотику приказа, а после и переходит в тело гипнотика, внушая ему (себе) обязательное выполнение данного приказа. Кроме того, для наибольшего результата воздействия на гипнотика необходимо уделять особое внимание развитию зрения, слуха, развивать тактильные ощущения. Также на наш взгляд необходимо обратить внимание на некоторую недоговоренность, которая всегда присутствует в словах. В этом случае, исходя из того что каждый желает услышать то что он хочет услышать, правильно подобранными фразами становится возможным формировать некое ложное информационное пространство вокруг гипнотика. Позже он конечно (если сопоставит факты) сможет обнаружить обман, да в связи с тем, что большинство людей мнительны и неуверенны в себе, гипнотик вполне может и не сделать правильных выводов, подозревая во всем по привычке только себя. Кроме того, следует помнить, что для удачного воздействия на гипнотика необходима исключительная уверенность в своих словах. Чтобы вы не говорили — вы всегда правы. Только с такой установкой можно рассчитывать на результат гипнотического воздействия, на то, что вам будут подчиняться, подчиняться даже без своей воли, как бы бессознательно, не в силах ничего противопоставить вашему гипнотическому воздействию. Вы всегда должны быть уверены в своих действиях и в своих мыслях, ни тени сомнений или замешательства, только вперед, все что вы говорите — истина в последней инстанции. А те, кто не соглашается — ваша задача сломить его волю, полностью подчинив себе и заставив беспрекословно выполнять ваши команды. Причем, эти команды выполнять, якобы, по желанию самого гипнотика. Так ему должно казаться. Он не должен подозревать, что выполняет ваши команды, в его представлении подобные действия должны носить характер следования якобы собственной инициативы. А на самом деле вы подключились к этому человеку, к бессознательному (подсознанию) его психики, и он полностью находится в вашей власти. Вам решать, как и что с ним будет дальше, как он будет поступать, как он будет мыслить, действовать, жить. Если вы решите что не будет — значит, не будет. Решите, что будет — будет. Только так, только в этом случае можно говорить о том, что вы сломали его волю, что он стал полностью зависим от вас, и при этом — верх искусства гипноза наяву — сам не догадывается об этом. А вы ему не говорите. Хотя, если потребуется, для того, чтобы усилить ваше влияние — можно и сказать. А в некоторых случаях даже и нужно. Поэтому всегда необходимо давать исключительно утвердительные команды (приказы). В этих приказах должен быть посыл к действию, а не к размышлению над необходимостью выполнения этих действий. Только подчинение. Со стороны гипнотика должно быть только подчинение. Подчинение вашей воле, характеру, решительности. Следует акцентировать внимание гипнотика на его внутреннем мире, для этого и необходимо введение его в транс и последующее внушение. Если подобное становится затруднительно — необходимо умело — воздействуя на чувства гипнотика — вызвать в нем эмоции (отрицательные или положительные,

в зависимости от ситуации), и путем директивных команд внушить ему необходимость выполнения ваших команд.

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

Контрвнушение. Внушаемость содействует формированию общественной психологии людей, внедрению в их психику сходных взглядов, убеждений, мнений и т.д. Внушаемости противостоит контрвнушаемость. Контрвнушаемость — Антисуггестивный барьер — негативная установка на внушение. Контрвнушаемость проявляется по-разному как к разным суггесторам, так и зависит от разного содержания внушений, исходящих от одного и того же суггестора. Контрвнушаемость способствует формированию независимости от посторонних влияний. Виды контрвнушаемости. 1) Ненамеренная (степень недоверия, проявляющихся на бессознательном уровне во время внушения) и намеренная (включается при сопоставлении новой информации с уже имеющейся у человека информацией). 2) Индивидуальная (жизненный опыт человека) и групповая (зависит от состава группы, степени ее сплоченности и т. п.). 3) Общая (общая критичность личности в отношении любой новой информации) и специальная контрвнушаемость (критичность в отношении конкретного человека или конкретной информации). Радикальным способом контрвнушения может являться избегание источников информации. Способом преодоления контрвнушаемости является показная незаинтересованность (если человек считает, что его не хотят

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

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

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

Самовнушение. Самовнушение — это методика внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний себе самому. Любое внушение — это самовнушение. С помощью

самовнушения можно избавиться от любого негативного образа мыслей. Каждый человек с помощью самовнушения может достичь любых результатов и полностью изменить свое поведение. Самовнушение содействует личностному росту. Мысль человека материальна. Любая мысль программирует человека на совершение каких-либо действий. При самовнушении — происходят самопрограммирование. Таким образом, самовнушение тесно пересекается с саморегуляцией, самокодированием, аутогенной тренировкой, внушением в бодрственном состоянии.

Самовнушение бывает произвольным и произвольным. Произвольное самовнушение — когда мы сосредотачиваем мысли на одном объекте. Непроизвольное — сопровождается дополнительными к самовнушению факторами, усиливающими ее (авторитет гипнотизера, обстановка, музыка, проч.)

Лечение с помощью самовнушения не имеет противопоказаний. Даже в тяжелых случаях истерии, когда разъяснение не помогает, а гипноз и аутогенная тренировка не дают достаточного эффекта, больной в предчувствии надвигающегося припадка с помощью самовнушения («Не должно случиться припадка!») может «отодвинуть» или не допустить его. Формулы самовнушения должны быть простыми, состоять из нескольких фраз и быть направленными на позитивное осуществление действия, независимо что происходит в реальности, т.к. эти формулы-установки адресованы подсознанию. (Например: «С каждым днем мне становится все лучше и лучше». Или - «Я здоров, я совершенно здоров»). Поза при самовнушении принимается любая удобная. А затем четким, слегка монотонным голосом повторяют фразы внушения, методично вводя их себе в подсознание.

Самовнушение является основой многих методов психотерапии (напр., аутогенная тренировка) Процесс самовнушения осуществляется путем многократного (реже одно— или двукратного) повторения слов или определенных словесных формулировок. При целенаправленном самовнушении они должны быть заранее подготовлены и четко сформулированы. Это своеобразные модели будущего состояния, которые в ходе повторений «вводятся» в подсознательный уровень управления. Модели должны быть предельно четкими, простыми и ясными, максимально разгружающими сознание (исключение борьбы мотивов, выбора, принятия решения и пр.). Они не должны содержать отрицаний и быть реально выполнимыми в конкретной ситуации. Скажем, самоприказ «Не волнуйся» -- вызовет обратную реакцию, так как глагол активнее, чем отрицательная частица.

Кратко рассмотрим несколько методик самовнушений.

Методика самовнушения-1. Методика включает два этапа обучения: 1) научиться самостоятельно вызывать у себя состояние покоя (предваряют формулы самовнушения создание фонового состояния с помощью упражнений на мышечное напряжение, расслабление, дыхательные упражнения, словесные формулы самовнушения, образные представления). 2) научиться реализовать самоприказы для воздействия на физиологические процессы. На начальном этапе

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

Методика самовнушения-2. Данная методика заключается в концентрированном раздражении определенного участка коры головного мозга. В результате этого происходит затормаживание остальных отделов коры головного мозга, что приводит к изменению целостности существования.

Методика самовнушения-3. Такая методика самовнушения представляет собой прием самовнушения, производимого в состоянии легкого гипнотического сна, что характерно для начальных стадий гипноза. Пациент при погружении в состояние легкого гипнотического сна, трижды произносит слова самовнушения, направленного на устранение основного симптома болезни. При последующих сеансах добавляются самовнушения, направленные на устранение других болезненных нарушений. В дни между сеансами пациент должен повторять формулу внушения. Формула самовнушения произносится от первого лица, в утвердительной форме, в настоящем времени.

Методика самовнушения-4. Согласно этой методике, даже самый внушаемый человек невосприимчив к внушению, если противится ему. Поэтому сначала нужно провести тесты на внушаемость (сцепление рук, падение назад-вперед), согласно которым внушаемые должны убедиться, что у них развита внушаемость. После этого внушаемые должны закрыть глаза и произносить формулы самовнушения. Исходя из того, что поведением человека управляют воображение и подсознательные влечения, при мысленном повторении одних и тех же формул автоматически возникает внутреннее сосредоточение, действующее на бессознательное. Проводить самовнушение лучше в момент пробуждения или перед засыпанием. Погружению в самогипноз способствует сосредоточение внимания на каком-то объекте (пламя свечи в темноте) или на монотонных звуках (тиканье часов). В этом случае наблюдается утомление внимания, наступает расслабление и в ряде случаев сон. В период расслабления (транса) человек характеризуется повышенной внушаемостью.

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

3. Секреты манипулирования при общении.

Необходимо обращать особое внимание на возможность осуществления актов информационной агрессии в направлении психики того или иного индивида. Становится возможным подобное благодаря специфике человеческой психики, и продиктовано, в свою очередь, необходимостью достижения запланированного результата в общении одного индивида (манипулятора) с другим (объектом манипуляций). Известно, что в процессе жизни в социуме, тот или иной индивид не может избежать необходимости соблюдения определенных требований, установленных обществом, в котором проживает индивид (обществом, или если шире — государством), и заключающихся как, например, в выполнении обязательных правил (законов), при нарушении которых может последовать наказание (правил и законов, регламентирующихся уголовным законодательством, трудовым кодексом, правила техники безопасности, правила дорожного движения, и т.п.), так и соблюдении правил т.н. негласных, действие которых распространяется на всех членов общества, а в случае нарушения несет в основном негласное порицание; такие правила постигаются индивидом главным образом в процессе обучения и воспитания в школьном и учебно-трудовом коллективе, в семье, в общении со сверстниками, в наблюдениями за поведением других людей, то есть уже так или иначе мы можем говорить о воспитании посредством наблюдения за окружающей средой, посредством проживания в социуме. В этом случае, при нарушении собственным проступком тех или иных устоев общества, подобный индивид будет заслуживать общественного порицания, что, впрочем, может привести и к изгнанию индивида, совершившего проступок, из определенного социального круга, вынудив, в частности, сменить работу, место жительства, и проч. Но при этом — не привести к аресту и последующему заключению под стражу. Последнее осуществляется только в случае нарушения индивидом уголовно-процессуального, и в исключительных случаях административного, законодательства.

Ключевыми словами в любом психологическом воздействии является «слово», посредством которого уже в свою очередь и передается та или иная информация, а с помощью слова и информации — осуществляется воздействие на психику индивида (причем, как того, на кого направлено подобного рода воздействие, так и самого говорившего). При этом, информационно-психологическое воздействие как на говорившего (коммуникатора), так и на объект получения информации (коммуниканта) по силе своего воздействия иной раз сопоставимо, и, по сути, весьма опасно, так как приводит в результате осуществления подобного действия к определенному программированию, закладыванию соответствующих установок в психике (в подсознании), что в свою очередь способно привести к последующему выполнению таким индивидом подобных установок манипулятора. И не надо в данном случае слишком критически относиться к слову «манипуляции». Практически любое общение, как на межличностном уровне в общении одного индивида с другим, так и при общении в группах любой формы (собрание, коллектив, малая группа,

масса, толпа, проч.), несет в себе стремление (в лучшем случае бессознательное) продемонстрировать собственное превосходство путем подчинения психики другого индивида установкам, инициированным коммуникантом (манипулятором), т.е. нам следует говорить о бессознательном или сознательном стремлении одного — одержать вверх в общении над другим. Иного не только не дано, но и невозможно, если мы ведем речь об отношениях внутри социума, общества, с установленным обществом законами, нормами, системами ценностей, и выполнением прочих обязательств, которые накладывает проживание индивидов в любой социальной среде. Причем подобное характерно для любой форм общества, будь-то первобытнообщинный строй или социализм.

Рассматривая общение как форму коммуникации, мы должны говорить о том, что в большинстве случаев общение представляет собой информационно-психологическое воздействие одного индивида на другого (или на массу), и уже строится подобное воздействие на базовых законах человеческой психики. Как известно, мозг человека состоит из двух полушарий, правого и левого. Таким образом психика человека содержит в себе два противоположных психофизических начала — левомозговой положительный «духовный» и правомозговой отрицательный, или «животный». Правое полушарие мыслит чувствами и образами, поэтому языком и памятью правого полушария являются чувства и образы, так же как и у животных, и соответствует чувственно-образной бессознательной природе человека. Управляют реакциями «животного» правого полушария инстинктивные чувства, ощущения и образы, которые называются жизненными потребностями и к каковым относятся: инстинкт сохранения жизни, половой инстинкт, инстинкты голода, жажды, жилья, территории и др. Поэтому ключами к «животной» правомозговой природе человека являются чувства, образы и ощущения, удовлетворяющие его основные очеловеченные инстинкты-потребности. Мыслительная же деятельность правого полушария мозга очень проста — при удовлетворении инстинктивных потребностей человека оно генерирует положительные чувства, эмоции и образы, а при их неудовлетворении — отрицательные. Поэтому, зная бессознательное устройство правого (чувственно-образного) полушария мозга, манипуляторы используют различные способы воздействия на глубинную бессознательную правомозговую природу человека, которую большинство людей совершенно не контролирует, а поэтому и защититься от таких трюков манипуляторов не может. Левое полушарие мозга человека является его «словесно-духовной» природой. Запоминает левое полушарие мозга только слова. Языком левого полушария мозга являются также только слова, оформленные в человеческую речь, которая и создает идеальную духовную природу человека — его идеалы, принципы, убеждения, общие и профессиональные знания, его воспитание и нравственность, его совестливость и мораль, его общественные и социальные установки и т. д. Таким образом, психические функции распределены

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

Функциональная асимметрия полушарий головного мозга заложена в человеке только как предпосылка, а окончательно формируется и корректируется конкретными условиями жизни, обучения и воспитания. Для некоторых видов человеческой деятельности предпочтительна такая повышенная активность правого полушария. Например, для успешного ведения рукопашного боя человеку надо активизировать функции правого полушария и ослабить, притормозить деятельность левого, так как именно правое полушарие отвечает за положение тела в пространстве и ориентацию в нем, за координированность и скорость движений. Переживание любой ситуации в спектре ее пространственно-временных характеристик также осуществляется правым полушарием, работа которого позволяет человеку ощущать себя «здесь» и «сейчас», в конкретной данности происходящего и в текущий момент времени. Поэтому усиление активности правого полушария, его доминирование над левым, как бы раздвигает рамки ощущения времени и продлевает субъективное течение времени. Внешне это выражается в ускорении ответных реакций тела. Дело в том, что на словесном (абстрактно-логическом) уровне мышление человека успевает переработать не более 100 единиц информации в секунду, тогда как на образном и сенсомоторном (двигательном) уровнях — до 10 миллионов единиц! Благодаря этому тело, освобожденное от разума, мгновенно запускает нужную в ситуации двигательную реакцию. Вот почему мастера рукопашного боя отражают нападение и контратакуют раньше, чем сами успевают об этом подумать. Однако выбор тех или иных движений (связок приемов) мозг может осуществить лишь из числа тех, которые уже закодированы в виде стереотипов в собственной психике, а чтобы загнать их туда, требуется многократное повторение (не менее 5000 раз на каждый прием) и длительное упражнение, т. е. отработка в похожих, но все же различающихся деталями ситуациях. Иными словами, автоматизм действий в поединке требует предварительной наработки определенных серий движений. Впоследствии такие серии ударов и защит тренированный человек может выдавать практически мгновенно после общего опознания характера ситуации. Установлено, что на опознание ситуации, осуществляемое правым полушарием, требуется всего лишь 60 миллисекунд,

тогда как ее поэлементный анализ (работа левого полушария) занимает 320 миллисекунд. Но если, например, два удара идут один за другим с интервалом меньше этой величины, то человек физически не способен адекватно прореагировать на второй из них. Поэтому всякий раз, когда спортсмен пытается понять ситуацию в деталях, неизбежно опоздание с ответными ударами (и тем более с контратакой). И наоборот, воспринимая ситуацию в целом (т.е. не думая), на основе ранее отработанных приемов, которые закрепились в подсознании, спортсмен успевает выдать ответную реакцию в кратчайший промежуток времени. Это и есть автоматическое, т.е. интуитивное мышление мастера рукопашного боя. Доминирование правого полушария снижает чувствительность к боли и ослабляет критичность в оценке окружающей действительности. Соответственно, снижается выраженность реакций на реальную опасность, вплоть до полного пренебрежения ею. Если подобное состояние накладывается на готовность сражаться до конца и безразличие к смерти, то спортсмена проявляет удивительное бесстрашие. Такой человек перестает обращать внимание на что бы то ни было, кроме того, что имеет прямое и непосредственное отношение к действиям противника. Зато все, что идет от врага, даже самые слабые сигналы (выражение глаз, мимика, микродвижения конечностей и тела, интонации голоса и др.), воспринимается необыкновенно остро. Заметим, что в психике обычного человека левое полушарие мозга стремится все время контролировать правое. Однако в случае недостатка воспитания и образования, контроль психики ослабевает, а значит, начинает доминировать правое полушарие, с его животными инстинктами. Такие люди бессознательно стремятся к удовлетворению инстинктов и низменных потребностей. И в какой-то мере становятся в значительно большей степени подвержены манипулятивному влиянию извне, со стороны манипуляторов, в роли которых могут выступать те, кто знает механизмы воздействия на психику. И психика «простого» человека в данном случае оказывается более предрасположена к внушению, поэтому и массы зачастую образуются из представителей низших и части средних слоев населения, близких к низшим. Представители высших и близких к ним средних слоев предпочитают быть вне масс.

Как известно, для того чтобы информационное воздействие оказалось более успешным, необходимо снизить барьер критичности психики, что можно достигнуть, например, переведя хотя бы на непродолжительное время психику индивида в измененные состояния сознания (ИСС). В обычном состоянии (ОСС) психика воспринимает какую-либо информацию посредством того критического барьера, который стоит на пути подобной информации. Это состояние обычной жизнедеятельности индивида, т.е. то состояние, с которой связана готовность сознания индивида к восприятию себя и окружающего мира. Сознание делится на несколько характеристик. Первой психологической характеристикой сознания является способность представлять действительность (реальную и воображаемую), контролировать и управлять собственными психическими и

поведенческими состояниями, способность в форме образов воспринимать окружающей действительности. Второй характеристикой сознания является мысленное представление и воображение действительности. При этом, исходя из того, что воображение и представление не всегда связаны с волевым контролем сознания, следует говорить о предсознании (предсознание — промежуточная стадия между сознанием и бессознательным). Однако волевое управление психическими процессами и состояниями всегда считались прерогативой сознания, ибо человек в такой момент сознательно отвлекается от восприятия окружающего мира и сосредоточивает свое внимание на какой-либо идее, образе, воспоминании и т.п., рисуя и развивая в своем воображении то, что в данный момент он непосредственно не видит. Кроме того, сознание тесным образом связано с речью. В сознании (как и при помощи сознания) становится возможным осмысление осознаваемого, наделенность его определенным смыслом в градациях человеческой культуры. При этом в сознании отображаются только основные и главные характеристики предметов, событий, явлений, и проч. Третьей характеристикой сознания считается способность сознания к человеческому общению. С помощью языка человек передает другим не только сообщения о своих внутренних ощущениях, но и о том, что знает, видит и т.п., то есть передает объективную информацию об окружающем мире. Кроме того, особенностью сознания является наличие в нем интеллектуальных схем, т.е. определенных умственных структурах, в соответствии с которой человеком воспринимается, перерабатывается и хранится информация. Такие схемы включают в себя правила и понятия, используемые людьми для приведения имеющейся у них информации в определенный порядок (т.е. отбор, классификация информации, отнесение ее к той или иной категории и т.п.).

Обмениваясь друг с другом различной информацией, люди выделяют в такой информации главное. Так происходит отвлечение от всего второстепенного и сосредоточение сознания на самом существенном. Откладываясь в лексике и семантике в понятийной форме, это главное затем становится достоянием сознания человека по мере того, как он усваивает язык и научается пользоваться им как средством общения и мышления. Обобщенное отражение действительности и составляет содержание индивидуального сознания. Вот почему мы говорим о том, что без речи сознание человека невозможно. Кроме того, язык и речь образуют два пласта сознания: систему значений и систему смыслов слов. Значения слов — это то содержание, которое вкладывают в слово носители языка, когда принимаются во внимание всевозможные оттенки слов, отображенные в толковых и специальных словарях. Система словесных значений составляет пласт общественного сознания, которое в знаковых системах языка существует независимо от сознания каждого отдельно взятого индивида. Помимо прочего сознание существует также и в образной форме. В таком случае оно связано с использованием второй сигнальной системы, преобразующей соответствующие

образы. Наиболее ярким примером образного человеческого сознания является искусство, литература, музыка. Они также выступают как формы отражения действительности, но не в абстрактной форме, как это свойственно науке, а в образной.

Как известно, помимо сознания существует и бессознательное психики. Именно в бессознательном отображаются скрытые желания индивида, закладываются основы мыслей, желаний, поступков, и проч. Именно в бессознательном берет основу все то, что в последствие находит отражение в сознании. Можно даже сказать, что именно бессознательному необходимо определить главенствующую роль в психике, потому что то, что заложено в бессознательном, оказывает в последствие влияние на сознание, то есть на те реальные поступки индивида, которые открываются перед нами, и согласно которым мы можем судить о непосредственных деяниях данного индивида. Бессознательное психики индивида формируется различными способами. Можно говорить о том, что все эти способы в процессе жизни индивида дополняют друг друга. Перечислим их. Наиболее выделяется два. Это т. н. коллективное бессознательное, то, что уже находится в психике от рождения и является некой концентрацией опыта предков, опыта предшествующих поколений. И вторым механизмом наполнения (формирования) бессознательного является информация, поступающая при жизни индивида посредством трех репрезентативных систем: визуальной (зрительной), аудиальной (звуковой), кинестетической (мышечные ощущения, вкус, запах), а также двух сигнальных систем.

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

Таким образом, бессознательное нашей психики (т.е. подсознание) представлена личным и коллективным бессознательным. Личное бессознательное — поверхностный слой психики —

содержит личные содержания индивида, принадлежащие непосредственно самому индивиду, который может делать их осознанными, а значит, интегрированными в сознание. Сюда относятся бывшие содержания сознания, не доходящие до порога сознания, или подпороговые впечатления, различные комбинации слабых и неясных представлений и восприятий человек окружающей реальности, не соприкасающиеся с сознательной установкой. В личном бессознательном откладываются воспоминания обо всем, что пережито, прочувствовано, продумано индивидом или узнано им, но что больше не удерживается в осознании по причине вытеснения в подсознание в результате действия защитных реакций психики или, например, обычной забывчивости (которая тоже является следствием защиты психики, ибо мы забываем то, что нам не очень нужно или по каким-то причинам нас тревожит). Коллективное бессознательное содержит общие для всего человечества паттерны психического восприятия — архетипы. В силу того, что коллективное бессознательное является сферой архетипического опыта, коллективное бессознательное следует рассматривать как более глубокий и значимый уровень, чем личное бессознательное; как уровень, содержащий в себе принципиально иной психический источник энергии, целостности и внутреннего преобразования. Существование коллективного бессознательного связано с наследуемым опытом человечества, к которому сам индивид если имел отношение, то только фактом самого рождения. Также обратив внимание на тот факт, что коллективное бессознательное состоит из архетипов. Причем самих архетипов существует огромное количество, сродни тому, сколько встречается ситуаций в жизни. Бесконечное повторение подобных ситуаций запечатлело эти опыты в нашей психической системе не в форме образов, наполненных содержанием, а лишь в формах без содержания, представляющих просто возможность определенного типа восприятия и действия. При возникновении ситуации, соответствующей данному архетипу, он активизируется и появляется побуждение, которое, как и инстинктивное влечение, прокладывает себе путь вопреки всем доводам и воле, либо приводит к конфликту патологических размеров, то есть к неврозу. При этом поверхностный слой бессознательного является личностным бессознательным. Однако этот слой покоится на другом, более глубоком, ведущем свое происхождение и приобретаемом уже не из личного опыта. Этот врожденный более глубокий слой и является так называемым коллективным бессознательным. Коллективное бессознательное наиболее полно отражает природу психики, потому как, помимо личностной души включает и образы поведения, идентичными другим индивидам. Другими словами, коллективное бессознательное одинаково у всех людей. Рассматривая вопрос архетипов, как главных составляющих коллективного бессознательного, отметим, что архетип представляет собой то содержание бессознательного, которое изменяется, становясь осознанным и воспринятым. В таком случае архетипами являются некие коллективные

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

Вернувшись к вопросу о сознании и подсознании, рассмотрим, как связаны между собой сознательный и подсознательный аспекты мышления. Возьмем знакомую каждому ситуацию, когда мы теряем мысль, забываем, что хотели сказать, хотя секунду назад слово «вертелось» на языке. В этот момент мы говорим «забыл», хотя на самом деле то что мы забыли – прошло перешло из сознания в бессознательное психики. Забывание — вполне типичный процесс, при котором отдельные осознаваемые идеи теряют свою специфическую энергию из-за отвлечения внимания. Когда мы переключаем интерес на что-то, мы тем самым оставляем в тени те вещи, о которых думали ранее. Так луч прожектора, осветив одно место, оставляет в темноте другое. И этого нельзя избежать, поскольку сознание может удержать одновременно ясными лишь несколько образов. Схожая ситуация наблюдается и с органами восприятия. Например, если вслушиваться в какой-нибудь еле слышный, но долго тянущийся звук, то будет казаться, что он периодически пропадает и вновь появляется. В действительности, периодически прерывается не звук, а наше внимание. Также и когда мысль выскальзывает из нашего сознания, она не перестает существовать, по типу как машина, которая скрылась за углом, не растворилась в воздухе. Просто эта машина оказалась вне поля нашего зрения. Позже мы опять можем встретить эту машину, как можем и натолкнуться на ранее утерянные мысли. Кроме того, забытые идеи, вместе с тем, не прекращают своего существования. Хотя их нельзя воспроизвести по собственному желанию, они пребывают под порогом сознания, как раз ниже порога памяти, — откуда могут всплыть в любой момент, иногда после многих лет, казалось бы, полного забвения. Например, встречаются ситуации, когда мы видим и слышим что-то вполне осознанно, а впоследствии забываем. Наряду с этим мы видим, слышим, чувствуем запах и вкус множества вещей, не замечая этого либо потому, что наше внимание отвлечено, либо потому, что раздражитель, воздействующий на наши органы чувств, слишком слаб для осознанного восприятия. Тем не менее, эту информацию впитывает подсознание, и подобное подпороговое восприятие играет значительную роль в нашей повседневной жизни. Хотя мы не осознаем этого, оно влияет на наше восприятие событий и людей. Таким образом, наше подсознание бывает занято множеством временно угасших образов, впечатлений, мыслей, которые продолжают влиять на наше сознательное мышление, хотя и являются потерянными. Отвлечшийся или рассеянный человек пересекает комнату, чтобы что-то взять. На полпути он останавливается в смущении — он забыл, зачем шел. Он механически перебирает вещи на столе — хотя первоначальное намерение забыто, оно подсознательно движет им. Наконец он вспоминает, что хотел. Подсознание подсказало ему.

Наблюдая за поведением невротика, кажется, что он действует осознанно и намеренно. Однако, если спросить его, окажется, что он либо не осознавал своих действий, либо имел в виду совсем не то. Он слушает, но не слышит, смотрит, но не видит, знает, но не ведает. Подобные ситуации настолько понятны, что для специалиста очень скоро становится ясным, что подсознательная часть мышления проявляет себя подобно сознательной, а значит необходимо лишь определить, осознанны или нет мысли, речь и действия человека в такой ситуации. При этом, как настоящее может оказаться в подсознании, так и какие-либо идеи из прошлого, которые ранее никогда в сознании не были, также могут появиться из подсознания. Поэтому иной раз совсем неожиданно из подсознания могут всплывать совершенно новые мысли и творческие идеи, которые ранее никогда не посещали сознание и которые словно бы внезапно всплывают из глубин бессознательного психики. И таких примеров множество в истории науки, когда ученые, сталкиваясь с запутанными проблемами, внезапно находят идеи разрешения ситуации в подсознании. Вспомним того же Менделеева, который увидел свою таблицу элементов во сне (сон, как когда-то говорил Фрейд, королевская дорога к разгадке бессознательного). Если говорить о влиянии подсознания на манипуляции, стоит отметить, что манипулятор в данном случае воздействует на тот или иной архетип в психике индивида, и уже через него добивается появления в подсознании той установки, которая при корреляте с сознанием вынуждает такого индивида слушаться воле манипулятора. Поэтому специалисты по манипулированию — это весьма искусные люди, пользующиеся механизмами психики другого индивида для подавления оной с целью исполнения собственного желания.

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

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

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

У людей, переживающих страх, возможны следующие стереотипы состояний.

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

ноги. От других органов кровь в это время отливает, особенно от головного мозга. Именно поэтому его работа ухудшается и напуганный человек часто не знает толком, куда ему бежать.

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

3. Сумеречное сознание с неуправляемой агрессией. Это состояние проявляется в эмоциональном перевозбуждении, алогичности мышления и провале памяти (человек не помнит того, что он только что делал). Внешне сумеречное сознание выглядит как приступ безумия с непоследовательными и бессмысленными агрессивными воздействиями в отношении источника страха. Полномасштабная агрессия в качестве формы проявления страха встречается довольно редко: это злобное выражение лица, угрожающие жесты и поза, крик или визг. В их основе кроется бессознательное (животное) стремление испугать противника, что иногда удается, а иногда — нет. Выделяют 4 пары основных противоположных друг другу базисных эмоций, которые в основном и составляют чувственную жизнь большинства обычных людей. Учитывая, что реакциями и поведением чувственно-образного, животного правого мозга людей управляют животные чувства и инстинкты, считается, что правым мозгом, т. е. глубинной бессознательной природой человека, управляют следующие чувства, расположенные по своей убывающей значимости: уверенность — страх, удовольствие — отвращение, радость — горе, торжество — гнев.

Среди эмоциональных людей процесс переработки информации, поступающей в мозг через органы чувств (зрение, слух, кинестетические ощущения, обоняние и др.) выполняется тремя способами: 1. Наглядно-действенным (основан на интенсивном и разнообразном манипулировании собственным телом и предметами окружающего пространства). 2. Наглядно-образным (основан на эмоционально-чувственном восприятии предметов и явлений вне и внутри организма).

3. Абстрактно-логическим (основан на отображении причинно-следственных связей и тесно связан с памятью о прошлом, с предвидением будущего и с осознанием самого себя). У людей эмоционального типа ведущими видами мышления являются правополушарные, животные: наглядно-действенное и наглядно-образное. Абстрактно-логическое мышление левого мозга у людей данного типа развито плохо; более того, как только эти взрывные, эмоциональные люди зажигаются какой-либо эмоцией, то сразу же теряют и все остатки разумного, критико-аналитического словесного мышления. Следует обратить внимание, что в действительности могут наблюдаться некие расхождения в поведении, вызванные индивидуальными особенностями

отдельного человека. Информация, которую человек получает с внешнего мира, оценивается им по-разному, в зависимости от каналов восприятия. Наиболее эффективным оказывается показ с объяснением. То есть мы должны не только говорить (обычно посредством аудиального канала воспринимается только 20% информации) или показывать (визуальная репрезентативная система уже обеспечивает до 70% запоминания), но и совмещать демонстрацию (показ) и пояснение. В этом случае до 80-90% получаемой информации будет не только воспринято мозгом, но и отложится в памяти. При этом следует обратить внимание, что автор данной работы активно использует подобный метод в своей практике обучения различным системам боя (бокс, кикбоксинг, рукопашный бой), и на протяжении последних десятилетий были полученные хорошие показатели как среди воспитанников, становившихся чемпионами и призерами крупнейших российских и международных соревнований, так и среди тех, кто в силу возраста и общественного статуса ставит перед собой задачу не участие в соревнованиях, а овладение в кратчайший срок необходимых навыков бокса и рукопашного боя и последующего закрепления подобных навыков. Подобное обучение всех желающих автор проводит в собственном Бойцовском клубе («Бойцовский клуб чемпиона мира Сергея Зелинского» в Санкт-Петербурге), в который может поступить любой желающий овладеть техникой боя и научиться понимать себя, чтобы уже через познание себя (помните высказывание Сократа – познай себя) понимать других.

Обратим внимание, что в зависимости от целей строится та или иная форма воздействия на человека. Например, если необходимо чтобы человек что-то плохо понял — ему говорят быстро, без повторов, максимально длинными фразами. Если же необходимо чтобы что-то он обязательно запомнил, необходимо употреблять короткие, простые и понятные фразы, использовать обязательную демонстрацию, объяснять и повторять. Кроме того, известно, что средний человек реально способен выразить словами только 80-85% задуманного. Из которого другой человек способен понять только 60-70% получаемой информации, а запомнить всего 10-20%. Именно поэтому, для повышения запоминаемости необходимо вовлекать в процесс получения информации другим индивидом все его репрезентативные функции и сенсорные каналы (зрение, слух, чувства, эмоции, обоняние и тактильные ощущения). Кроме того необходимо учитывать такую особенность, как активное восприятие информации в течении первых 15-20 секунд, после чего наблюдается смена приоритетов внимания индивида: он начинает искать чтобы добавить к услышанному, а значит переключается на замедленность восприятия получаемой информации (потому что начинает слышать зачастую только себя). Именно потому, для предотвращения подобного рекомендуется помещать такого индивида в какую-либо ситуационную действительность, потому как именно ситуации большей частью управляют человеком. Большую роль оказывает при общении обычное человеческое слово. Слово для человека является таким же условным раздражителем, как и все

остальные раздражители. Слово оказывает воздействие на психофизиологию человека даже тогда, когда оно вообще не произносится, как это бывает при самовнушении. При этом первая сигнальная система человека находится в неразрывном взаимодействии со второй сигнальной системой, лежащей в основе речи и мышления. Благодаря всей жизни взрослого человека, слово связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария. Также очень важно помнить, что наиболее упрощенным и типичным условным рефлексом человека является внушение. Внушать — значит прививать к психике другого человека любые идеи, чувства, эмоции и прочие физиологические состояния в обход цензуре психики вашего собеседника, т.е. воздействовать так, чтобы со стороны его не было места критике и суждению. Внушение мы разбирали подробно в соответствующей главе нашей книги, а сейчас напомним, что действие внушения основано на быстром переходе корковых клеток в тормозное состояние. Отсюда, основной психофизиологический механизм внушения - это разорванность нормальной, более или менее объединенной работы всей коры, когда в результате внушения происходит сжигание тонуса коры больших полушарий головного мозга и неотразимо быстро, легко и автоматически возникает функциональная нервно-психическая разобщенность всей корковой деятельности. Таким образом, внушение является раздражением определенного района больших полушарий в форме определенного раздражения и действует, т. е. переходит в движение, в тот или иной двигательный акт, потому, что при слабой коре, при слабом, низком тоне оно как концентрированное сопровождается сильной отрицательной индукцией, изолировавшей его от всех посторонних влияний. Это и есть тайный механизм внушения, когда на кору головного мозга в определенный пункт как раздражитель направляется слово (т.е. приказ гипнотизера), и этот раздражитель концентрирует раздражительный процесс в соответственном пункте и сопровождается отрицательной индукцией, которая, благодаря малому сопротивлению, распространяется на всю кору. Вот почему слово как приказ является изолированным от всех влияний и делается абсолютным действующим раздражителем, даже и после возвращения человека в обычное состояние сознания. Воздействие внушением следует рассматривать как метод воздействия информацией. Внушение — это введение информации, принимаемой человеком без критической оценки и оказывающей влияние на нейропсихические процессы. Внушение невозможно при отсутствии смыслового содержания вводимой информации, потому что не каждая информация оказывает внушающее воздействие. В зависимости от форм подачи, источника поступления и индивидуальных особенностей индивида одна и та же информация может оказывать или не оказывать суггестивное влияние.

В мозге человека протекают процессы вероятностного прогнозирования, сопровождающиеся процессами верификации всей поступающей информации, т. е. происходит неосознаваемое

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

В зависимости от преобладания в человеке той или иной сигнальной системы, выделяют три типа высшей нервной деятельности человека: 1. Первый — художественный тип (преобладание первой сигнальной системы). Первая сигнальная система означает доминирование в психике активности правого полушария мозга. Правое полушарие мозга характеризуется чувственно-образной системой мышления, развитой интуицией, подчиненностью жизненным потребностям (инстинктам): инстинкту сохранения жизни, половому инстинкту и др., а также бессознательным стремлением к чувственным удовольствиям. К такому типу принадлежат эмоциональные люди, мыслящие живыми, яркими, конкретными образами. Они склонны к фантазии, подвержены воображению, мечтательны, мнительны, сентиментальны. Среди таких людей часто встречаются художники, музыканты, артисты, писатели и т. п. 2. Второй — мыслительный тип (преобладание второй сигнальной системы). Характеризуется доминированием активности левого полушария мозга с его рациональным словесно-логическим мышлением и склонностью к абстрактному, отвлеченному мышлению. Это, как правило, неэмоциональные люди, склонные к расчету и иногда мешающему им чрезмерному мышлению. Распространен подобный тип (за редким исключением) среди инженеров, бухгалтеров, экономистов и т. п. 3. Третий — средний тип (одинаково развиты обе сигнальные системы). В психофизиологии лиц третьего типа нет ярко выраженного доминирования одного из полушарий мозга.

Для осуществления манипулятивного воздействия при общении необходимо правильно выстраивать сценарии воздействия на людей и уметь прогнозировать все стандартные варианты их

реакций и поведенческих стереотипов. При этом, ожидаемые реакции и поведение большинства обычных людей на 90% предопределены их психофизиологией и наследственностью и на 10% — внешней средой и обстоятельствами. Это означает, что ключ ко всем реакциям, поступкам и поведению людей лежит внутри человека, а не в обстоятельствах, которые его окружают. Другими словами, внешние обстоятельства судьбы человека являются вторичными по отношению к внутренней природе человека, где и лежат в основном уже готовые реакции и поведение данного человека, способные сработать и выйти наружу в определенных ситуациях. Причем, чем ниже уровень интеллекта данного человека, тем легче срабатывает внутренняя природа данного человека, проявляя себя словами и поступками. Как сознательная, так и бессознательная жизнь человека проявляются в дневном поведении и деятельности, а ночью — в ночном сне. Если пассивный, ночной сон полностью определяется бессознательной частью психофизиологии человека, то дневная активная часть жизни определяется бессознательной, подсознательной и сознательной частями человеческой психофизиологии. Обычное сознание человека (ОСС) есть результат одновременной работы словесно-логического левого мозга (подсознания) и чувственно-образного правого мозга (бессознательного). Но сознание человека в течение суток может находиться в следующих режимах работы: режиме ночного сна (с его быстрой и медленной фазами, т. е. со сновидениями и без), режиме обычного результирующего состояния сознания (ОСС), режиме измененного состояния сознания (ИСС). В свою очередь измененные состояния сознания делятся на: 1) просоночные (перед засыпанием и при пробуждении); 2) трансовые левомозговые (с резким доминированием активности левого словесно-логического полушария мозга); 3) трансовые правомозговые (с резким доминированием активности правого чувственно-образного полушария мозга и торможением, до выключения, активности левого мозга); 4) трансовые с расширенным сознанием (резкой активизацией обоих полушарий и глубинных структур мозга с волевым контролем ранее произвольно неуправляемых функций); 5) трансовые патологические естественные и искусственные состояния (измененные состояния, вызванные болезнью, алкоголем, наркотиком, психотропным препаратом и т. д.).

Реакции и поведение любого человека необходимо прогнозировать по состоянию психофизиологии, в котором он находится. В обычном состоянии сознания (ОСС) любому человеку присуща способность осмысленного рассудочного поведения. Это значит, что его поступки, составляющие характер поведения, определяются осознанными интеллектуальными характеристиками существующих между объектами реальности связей и отношений. Поэтому в ОСС на реакции и поведение человека оказывают влияние как интеллект и психологические установки левого полушария мозга, так и чувства и животные инстинкты правого полушария мозга (половой инстинкт, инстинкт голода, жажды, и др.). В ОСС большинство поступков и особенностей

поведения человека определяются его привычными автоматическими действиями (привычками). Привычки — это устойчивые мозговые связи, отличающиеся повышенной готовностью к функционированию. Система таких устойчивых нервных связей служит основой стереотипов. Таким образом, реакциями и поведением большинства людей в ОСС управляют их привычки. Поэтому, перед осуществлением манипулятивного воздействия необходимо предварительно понаблюдать за будущей жертвой, чтобы как можно больше узнать о ее привычках, привычном поведении и привычном образе жизни. Располагая информацией о привычках объекта, мы получаем инструмент для успешного прогнозирования будущего поведения объекта наших манипуляций в той ситуации нашего обманного сценария, который мы выстраиваем, окружая свою жертву разного рода искусственно созданными обстоятельствами. Жертва в этих искусственно созданных обстоятельствах действует привычным для себя образом, что, собственно, и необходимо для осуществления манипулятивного воздействия. Подобным умело пользуются и преступники, которые предварительно наблюдают за жертвой, узнают ее привычный образ жизни, род занятий, местопребывание и т. д. и только потом совершают свои уголовно наказуемые деяния. В некоторых преступлениях криминальные специалисты специально формируют у своих будущих жертв специальные привычки, а потом, при совершении преступления, воздействием именно на эти привычки строят сценарии преступления. Например, наиболее распространенным преступлением такого рода являются преступления с наркотиками или на сексуальной почве, когда будущую жертву вначале приучают к привычке, а затем делают с ней что хотят или добиваются от нее того, что нужно преступникам. Поэтому всем гражданам следует знать, что человек в значительной степени сам предопределяет свою судьбу, так как реализует свое повседневное поведение через хорошие или плохие привычки, вызывающие и соответствующие последствия и соответствующую судьбу, т.е. соответствующий жизненный финал. Поэтому каждому из нас было бы полезно серьезно подумать о своих привычках и о том, куда они нас ведут.

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

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

В зависимости от доминирования в ИСС активности левого или правого полушария мозга, человек бессознательно мыслит и осознает все происходящее во внешней или внутренней реальности по одной из трех основных внутренних психофизиологических систем: 1. В основном воспринимает реальность через слова и мыслит вслух или про себя в основном словами (левополушарное словесно-логическое мышление). 2. В основном воспринимает реальность через визуальные образы, окрашивая их положительными или отрицательными эмоциями, и мыслит образами, картинками и чувством удовольствия или неудовольствия (правополушарное чувственно-образное или эйдетическое мышление). 3. В основном воспринимает реальность чувствами, определяющими из которых являются кинестетические ощущения. Эти три основные психофизиологические системы взаимодействия человека и реальности называются репрезентативными системами. Как правило, каждый человек как в ОСС, так и в ИСС познает и переживает реальность или через свои органы чувств (зрение, слух, кинестетика, обоняние и вкус) в ОСС, или через раппорт суггестора (голос, интонацию, жесты и т. д.) в ИСС.

Основные репрезентативные системы функционируют непрерывно, но поскольку большая часть этого постоянного потока сенсорного опыта по множеству причин является чрезмерной или ненужной, то мы обращаем внимание не на все его элементы, а предпочитаем фокусироваться на той его системе, которая доставляет информацию, наиболее соответствующую тому опыту, что у нас имеется. Таким образом, каждый человек имеет одну из трех основных репрезентативных систем в качестве ведущей, и именно ее он чаще всего, подсознательно или бессознательно, использует при своем взаимодействии с реальностью. А так как у человека весьма развиты и сигнальные системы (известны две сигнальные системы – чувства и речь), то становится возможным представлять свой жизненный опыт, основываясь на тот или иной сенсорный канал. Манипуляторы, в случае когда еще не сформировался раппорт (т. е. управляющая связь), стараются общаться с объектом (жертвой) на ее языке, т. е. устанавливают и развивают контакт с этим человеком на языке его основной репрезентативной системы, установить которую можно по словам данного человека, когда он произносит слова, обозначающие внутренние процессы (глаголы, наречия и прилагательные), например: 1. Визуальный канал: видеть, смотреть, глядеть, чертить, ри-

совать, светлый, яркий, ясный, смутный, мрачный, вспышка, озарение, свет, тусклый, бледный, прозрачный и др. 2. Аудиальный канал: слышать, звучать, тихий, громкий, шумный, мелодичный, звонкий, оглушительный, визжащий, неслышный и др. 3. Кинестетический канал: чувствовать, ощущать, трогать, держать, брать, схватить, терять, нащупать, притронуться, прикоснуться, теплый, холодный, сухой, влажный, мягкий, жесткий, гладкий, колючий, удобный, неудобный, тяжелый, легкий, пустота, зажатость, давление, распирающее и т.п. 4. Канал запаха, вкуса: нюхать, вдыхать, ароматный, кислый, сладкий, горький, пресный, безвкусный, вкусный и др. Таким образом, используя ведущий сенсорный канал, привычки и стереотипы поведения, систему жизненных ценностей и целей своей будущей жертвы, манипулятор устанавливает контакт с объектом, а затем развивает этот контакт в управляющий раппорт, добиваясь как можно более глубокого транса, а, следовательно, и более эффективного управления над попавшим в гипнотическую ловушку человеком, объектом манипуляций.

Для того, чтобы общение с объектом ваших манипуляций было результативным, необходимо не только уметь замечать изменения в психосостоянии собеседника, но и использовать следующие правила: перед общением необходимо провести этап предварительной подготовки, заключающийся в следующем: получением первоначальной информации об объекте, прояснением того, что нужно достичь в результате разговора (максимум и минимум), обдумыванием тактики контакта (сообразно с психологией объекта и другими факторами), прогнозированием подходящего момента, места, обстановки и обстоятельств контакта с объектом. Также следует по возможности четко обозначать следующие цели: изучение психологии и диагностика объекта, установление более тесных контактов, обеспечение сотрудничества, обсуждение конкретной проблемы, получение нужной информации, передача при необходимости дезинформации, убеждение или принуждение в чем-то. Если контакт состоялся, выделяют следующие фазы такого общения с объектом: предварительная подготовка, начало разговора с обеспечением подходящего психоэмоционального настроения собеседника, проведение своей темы и направление беседы в предусмотренном направлении, завершение диалога с закреплением достигнутого результата.

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

знакомства становится возможным при создании благоприятных ситуаций, часто возникающих сами по себе, поэтому иной раз становится попросту важно не пропустить момент. Оптимальные варианты знакомства часто зависят от профессии, пола, возраста, национальности, социального положения, культурного уровня, характера, привычек и прочих индивидуальных особенностей человека, а кроме того, от его настроения, места действия, окружающей обстановки и иных в различной степени влияющих факторов. При необходимости контакта с объектом обычно сразу же выбирается программа общения: симметричная или дополнительная, которая в последствии сохраняется зачастую в неизменном виде. Симметричная модель подразумевает равенство (возрастное, интеллектуальное, социальное, и т.п.) общающихся сторон. Дополнительная программа утверждает неравенство и фиксирует дистанцию общения. Исходя из специфики психики, следует помнить, что большинство людей сразу же, с первых минут контакта (по первому впечатлению), составляет мнение о новых знакомых. На 55% подобное зависит от визуальных впечатлений, на 38% от манеры говорить, и только на 7% — от того, что говорит другой человек. Поэтому для достижения необходимого результата необходимо изначально продумать свой внешний вид и манеру поведения исходя из предпочтений объекта. Если нет возможности заранее узнать о таких предпочтениях, необходимо интуитивно выявить их в процессе общения, при необходимости используя подстройки (мимика, жесты, поза, проч.) к нужному объекту. В осуществлении этого поможет следующая информация: — благодаря такой специфике психики, как окрашивания одним качеством всех остальных, общее благоприятное впечатление о человеке обеспечивает позитивные оценки его пока еще неизвестных (в частности моральных) качеств; и — наоборот; — явная физическая привлекательность улучшает положительную оценку как черт личности, так и отдельного поступка; — если мужчину сопровождает хорошо одетая женщина с симпатичной внешностью, он оценивается выше, чем в сопровождении некрасивой и неаккуратно одетой женщины; — мужчины ниже, чем полагают женщины, оценивают их деловые и интеллектуальные качества, а женщины ниже, чем полагают мужчины, оценивают их физическую привлекательность; — когда встречаются мужчина и женщина, бессознательно они оценивают друг друга с эротических позиций, хотя и внешне в основном стараются не обнаружить подобного; — застенчивость бессознательно воспринимается как привлекательность; — приветливая доброжелательная улыбка способствует возникновению доверительности, сметая недоверие и недопонимание; — честное, твердое, мужественное рукопожатие в сочетании с прямым взглядом в глаза нравится почти всем; — энергичная выразительная жестикуляция отражает положительные эмоции и воспринимается как признак заинтересованности и дружелюбия; — собеседник, который смотрит в глаза, симпатичен, однако пристальный или неуместный взгляд в глаза создает неблагоприятное впечатление, ибо воспринимается как признак враждебности; — люди,

отклоняющие при разговоре корпус назад или развалившиеся в кресле, нравятся заметно менее, чем те, кто наклоняет корпус к собеседнику (последнее воспринимается как заинтересованность); — женщина обычно нравится сильнее, когда она сидит в спокойной позе с непересекающимися руками и ногами; — скрещивание рук на груди часто разрушает уже образовавшийся контакт и отталкивает собеседника; — выраженные крайности в одежде (очень модный или слишком устарелый костюм) часто могут сыграть отрицательную роль в установлении контакта; — женщины оценивают мужчину за 45-60 секунд, обращая при этом особое внимание на его речь, глаза, прическу, руки, обувь, одежду (именно в такой последовательности); — внешний вид часто располагает к последующему доверию; — дружеская обстановка, вкусная пища, приятная музыка, неожиданное везение и все прочие моменты приводящие субъекта в благодушное настроение всегда способствуют благоприятному восприятию им нового знакомого; — важную роль иногда оказывает вовремя сказанный комплимент.

При контакте с объектом, необходимо исключить (особенно в первых фразах) извинения и выказывания признаков неуверенности (кроме специальных приемов), любого проявления неуважения и пренебрежения к собеседнику, а также психологического давления на объект, вынуждающего его занимать оборонительную позицию. Исходя из тех или иных особенностей психики объекта, необходимо пользоваться следующими правилами для установления и закрепления контакта: а) с особо чувствительными и болезненно ранимыми — избегать всего, что неприятно им; при этом помнить, что если таким людям-невротикам все время потакать — они станут тиранами; б) с недоверчивыми и подозрительными — быть предельно осторожным и терпеливым; в) со сварливыми — быть твердым и решительным, а если нужно — дать отпор; г) с теми, кто капризен — разговаривать спокойным тоном и не обращать внимание на их капризы; д) с излишне хвастливыми и самоуверенными — прибегать к иронии; е) с лицами застенчивыми или без чувства юмора — избегать какой-либо иронии.

Также следует помнить, что человеку обычно нравится, если вы: — начинаете разговор на интересующую его тему или задаете вопросы, на которые приятно отвечать; — помните его имя; — искренне даете объекту почувствовать его значительность и превосходство в какой-нибудь области; — проявляете внимание к объекту, и предоставляете ему возможность что-нибудь рассказать о себе; — излагаете свое мнение, которое полностью совпадает с мнением объекта (это ему понравится и расположит вас к нему, а значит, через время можете смело начинать программировать его психику, потому что вследствие доверия к вам барьер критичности психики вашего собеседника заметно ослабнет, и исходящая от вас информация будет беспрепятственно проникать в его мозг, откладываясь в памяти и в последующем влияя на сознание, а значит и на поступки такого индивида, ставшего объектом ваших манипуляций).

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

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

1. Провоцирование объекта на оказание вам помощи:

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

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

— «забывание» своей вещи рядом с объектом;

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

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

2. Прибегание к помощи, которую оказываете объекту вы:

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

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

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

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

3. Знакомство через общих знакомых:

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

— непосредственная просьба к общему знакомому познакомить вас;

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

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

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

— подключение к эмоциональному реагированию объекта на зрелище;

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

— выдача безадресных замечаний, могущих заинтересовать объект;

— кратковременное оставление своего места с просьбой присмотреть за ним.

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

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

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

6. Знакомство на основе хобби:

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

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

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

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

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

— инсценирование пропажи ребенка и разыгрывание роли его спасителя.

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

— зная слабости объекта, привлечение его внимания игрой на этих слабостях (для женщин, если объект мужчина, имитация сексуальной заинтересованности, и т.п.; для всех категорий — привлечение внимания с помощью одежды, шуток, анекдотов, оригинальных суждений, интересной

информации, притягательных намеков о своих возможностях что-то достать, нечто узнать, куда-то устроить и т.п.);

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

Основными побуждениями к более частому общению могут служить:

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

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

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

В случае если контакт по каким-то причинам срывается, или только предстоит контакт с неизвестным лицом, необходимо внимательно следить за следующими компонентами объекта: мимикой, жестами, тембром голоса, пауз в речи, походкой, движениями глаз, оговорками, повторениями в словах, возникающими ассоциациями у объекта, выбор им тем для разговора и проч. Для этого необходимо выявить объект на предмет правды и лжи, для чего, помимо прочего, следует вынудить рассказывать о себе, причем периодически, через определенный промежуток времени задавать как бы невзначай уточняющие вопросы по теме предмета его недавнего рассказа,

и тем самым сопоставлять озвученные ранее объектом факты. При этом ваша мимика и тембр речи должен быть максимально нейтральными, чтобы в случае если заметите у объекта тень недоверия, успеть вовремя подыграть ему, искусственно приняв его точку зрения (а самому тут же сделать надлежащие выводы).

Так же необходимо помнить, что:

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

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

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

— человек раскрывается, когда рассказывает о себе;

— собеседник познается в споре;

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

— манера смеяться является самым хорошим показателем характера человека;

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

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

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

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

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

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

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

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

— тревожный человек охотнее обсуждает свои слабости и недостатки, чем не тревожный;

— следует помнить, что объект слышит и понимает намного меньше, чем хочет показать;

— стоит человеку в чем-то проявить себя лидером, как на него и в других ситуациях будут смотреть как на лидера;

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

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

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

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

— объект более восприимчив в состоянии сильных эмоций;

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

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

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

— помните, что люди любят рассказывать о себе;

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

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

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

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

— ваше искреннее сопереживание объекту способствует его большей откровенности;

— любому человеку нравится, когда ему сообщают приятные вещи;

— грамотно (ненавязчиво; по ситуации) используйте комплименты;

— не следует слишком много задавать объекту вопросов, чтобы это не походило на допрос и бессознательно не вызвало зажатость объекта;

— следует меньше говорить о себе;

— необходимо улыбаться во время общения с объектом;

— нельзя льстить, казаться высокомерным, быть грубым, угрюмым, болтливым, давать непрошенные советы.

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

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

Возможны следующие произвольные (бессознательные) реакции тела:

— покраснение лица (иной раз пятнами) — стыд, гнев;

— побеление лица — страх, признак виновности;

— расширение зрачков — интерес, удовольствие, согласие, сильная боль;

— сужение зрачков — неудовольствие, отвергание;

— усиленные биения пульса на венах рук или артериях шеи (подергивание галстука на шее из-за активного сердцебиения) — тревога, страх, стыд, обман;

— снижение частоты пульса — повышенное внимание;

— быстрое или поверхностное дыхание — внутреннее напряжение;

— короткое дыхание через нос — злость;

— нарушение дыхания, спазматические движения горла и рефлекторные сглатывания слюны — тревога, стыд, обман;

— пересыхание рта (сглатывания, облизывание губ, жажда) — страх, обман;

— внезапное обнажение зубов — признак ярости, агрессивность;

— испарина, пот — гнев, смущение, нервозность, обман;

— дрожь (в пальцах рук и ног, мышцах лица) — внутреннее напряжение, страх, обман;

— скрип зубами — сильнейшая нервозность, стресс, отсутствие возможности осуществить задуманное.

По позам объекта также становится возможным выяснить его истинные намерения:

— Уверенность в себе.

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

— Осознание своей слабости.

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

— Воля к сопротивлению.

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

— Внутреннее напряжение.

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

— Усталость или угнетенность.

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

— Враждебность.

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

— Нервозность и неуверенность.

Суевливость, частая перемена позы, чрезмерная жестикация, движения руки поперек тела (взять или поправить что-то), покусывание ногтей, отбрасывание «мешающих» волос со лба, усиленная мимика рта, закусывание губ, высокий и пронзительный голос, быстрая речь, испарина, пот.

— Хорошее настроение.

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

— Плохое настроение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Поэтому, общаясь с объектом, необходимо обращать внимание на:

- величину зрачков (сужение или расширение);
- цвет лица (побеление или покраснение);
- биение пульса (на шее, на висках и на запястьях рук);
- дыхание (по колебаниям грудной клетки, а также по ямочке у основания шеи);
- сухость рта (по сглатыванию слюны или облизыванию губ);
- потливость кожи (на ладонях рук и лице);
- тремор мышц (дрожь в руках, в пальцах конечностей и в некоторых частях лица).

Для налаживания контакта с объектом следует помнить о следующих способах.

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

6. Давайте людям почувствовать их значительность.

Двенадцать способов убеждать в своей точке зрения:

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

Способы изменить точку зрения собеседника:

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

И самое главное – относитесь к людям так, как хотели бы, чтобы они относились к вам.

Манипулирование.

Психика человека по своей природе предрасположена к некой восприимчивости, которую используют для скрытого воздействия (манипулирования). Манипулирование — это психологическое воздействие одного человека на другого. Цель такого воздействия — выполнение воли манипулятора. Следует заметить, что манипулирование встречается везде и всегда. Невозможны отношения в обществе без манипулирования. Манипулирование в данном случае будет завуалировано стремлением одного индивида — подчинить (оказать воздействие на психику с целью подчинения) другого. Вследствие предрасположенности людей к различного рода невротическим зависимостям, всегда найдутся те, кто пожелает воспользоваться слабостью для навязывания своей воли. Таких людей называют манипуляторами. Манипуляторы для управления другим человеком провоцируют в нем невроз (т.е. вызывают невротическую симптоматику), выдвигая определенные условия, выполнение которых приведет к избавлению от невроза, т.к. подчинение — всегда является избавлением от невроза. Точнее, в этом подсознательно уверен человек, подвергшийся манипуляциям. Подсознательно — потому что манипулятор всегда действует скрытно. Скрытность — это отличительная особенность манипуляций. Например, если вы открыто кому-то отдадите команду — это будет приказ. Человек воспринял вашу команду сознательно и уже подчиняется или не подчиняется в зависимости от обстоятельств. Тогда как скрытое, манипулятивное, управление — состоит в том, что манипулятором отдается как бы не явная команда к действию, а закамуфлированная, тайная команда, направленная не на сознание, а в обход сознания — на подсознание. И в этом случае сопротивляться зачастую невозможно. Скрытая команда в этом случае поступает сначала в подсознание, а уже оттуда переходит в сознание и оказывает влияние на сознание вследствие того, что сознанием руководит бессознательное психики. При этом, в случае скрытого манипулятивного воздействия в психике человека,

подвергшегося манипуляциям, словно все время мигает «лампочка», вызывая невротическую симптоматику; такая симптоматика исчезает, когда человек выполняет волю манипулятора, спровоцировавшего в нем невротическую зависимость.

Известно, что психика человека устроена таким образом, что вынуждена все время балансировать на грани между неврозом и обычным, нормальным состоянием (т.н. условной нормой). Мы не рассматриваем в данном случае невротиков, которых на самом деле намного больше, чем показывает статистика обращений к врачам. Психика почти всех без исключения людей подвержена специфическому воздействию, вызывающему соответствующую симптоматику, именуемую неврозом. Причем, как раз для снятия подобной (невротической) зависимости такой индивид вынужден подчиниться воле другого. И тогда симптом исчезнет. Наступит временное улучшение состояния. И в какой-то мере вся проблема для человека будет заключаться лишь в том, что он будет вынужден пойти на уступки манипулятору (выполнив его волю). Подобную особенность психики человека используют манипуляторы. Они намеренно создают дисбаланс в психике (нагнетают обстановку), а после предлагают своего рода «лекарство» (способ избавления от вызванной ими ранее симптоматики). Каким образом становится возможным такое воздействие? Прежде всего, еще раз обратим внимание, что очень важное значение в структуре психики занимает бессознательное. Именно в бессознательном берут начало мысли и рождаются желания, которые после переходят в поступки и действия. При этом создается впечатление, что поступки происходят под контролем сознания. На самом деле сознание в данном случае имеет подчиненную функцию, потому что причина происходящего сейчас заключается в том, что было заложено в подсознание раньше. Как формируется бессознательное? Все, что было когда-то индивидом услышано или увидено, все, что когда-то проходило мимо него (его зрения, слуха, органов осязания...) оседает в бессознательном психики. При этом так получается, что становится совсем не важен срок давности. А то и наоборот, для того, чтобы информация попавшая в подсознание обработалась — необходимо время. Другими словами, информация, заложенная в подсознание, может «выстрелить» и на другой день, а может только через годы, а то и десятилетия. Важность такой особенности взаимодействия сознания и подсознания (бессознательного) весьма существенна, ибо на этой особенности отчасти построено манипулятивное воздействие на психику. А потому для манипуляторов самое важное правило — воздействовать на подсознание другого индивида таким образом, чтобы он выполнял вашу команду (ваше завуалированное желание), но при этом считал, что делает это сам, по доброй воле и собственному усмотрению. Как возможно сделать подобное? Среди многочисленных способов выделяется один, который, за малым исключением, не оставляет шансов индивиду, на которого направлено манипулятивное воздействие, не поддаваться манипуляциям. И становится возможным подобное оттого, что

первоначально в манипулируемом провоцируется воздействие на какой-либо из базовых инстинктов (страх, например). А после — манипулятор демонстрирует способ избавления от того, что вызвало подобный негатив в психике (и начало развития психо- или невро- симптоматики). Подобный прием обычно действует безотказно. Например, вас сначала могут заключить в камеру, угрожать избить и проч., дождутся, когда ваше эмоциональное состояние будет на грани срыва — а после придет кто-то, кто вас спасет. Пригрозив обидчикам. Помимо вашей воли вы будете благодарны такому человеку. Это в масштабах, так сказать, отдельного человека. А вот пример в масштабах страны. Сначала власти посредством СМИ и других возможностей будут нагнетать обстановку, всячески высвечивая угрозу, например, терроризма. А после (когда «общественное мнение» будет соответствующим образом подготовлено) — объявят о мерах чрезвычайного воздействия, направленных на предотвращения терактов. И уже под эту кальку можно будет делать любое ужесточение, от прослушивания телефонных переговоров (которые и так прослушиваются; правда пока делается это выборочно, и робот-автомат реагирует на ключевые слова, после упоминания которых запись разговора включается автоматически), до массовых арестов и депортирования неугодных лиц из страны. Следует заметить, что к угрозе подобного воздействия люди становятся подвержены в период относительной стабильности. Когда психика человека в течение определенного времени не испытывает потрясений, как бы привыкает к состоянию покоя, расслабляется. И если в это время последует удар — подобное будет иметь гораздо более существенные последствия, нежели чем произвести манипулятивную атаку в период, когда организм индивида (прежде всего его психика, его эмоциональное состояние) находится как бы «на взводе». Помните: пролетариату нечего терять, кроме своих цепей? И в тоже время, имеющий какой-то материальный достаток человек всегда подсознательно опасается лишиться этого. Это заложено в природе. Причем, говоря о природе, мы должны отдавать отчет в том, что психика практически всех без исключения людей имеет общую структуру, а поведение отдельного человека складывается из механизмов психики, реагирующих на какие-либо обстоятельства. Именно общий характер проявления подобной реакции имеет как бы схожую направленность и почти не зависит от характера личности самого индивида. Да и сам характер формируется в результате нахождения индивида в той или иной социальной среде. Потому-то и в своей основной массе психика всех индивидов схожа, и имеет некоторое отличие большей частью объясняемое воспитанием, социальным окружением, и т.п.

Обратим внимание, что характер манипулирования, иной раз, не просто определить. Причем, именно т.н. невидимый характер манипулирования зачастую и является причиной факта возможности и результативности манипулирования. Да и большинство людей по природе склонно к доверию в значительно большей степени, чем это можно поначалу предположить.

Причем на данное обстоятельство как бы оказывает положительное влияние целый ряд факторов, берущих начало в структуре психики индивида. И при определенных обстоятельствах, через какой-то (заранее не планируемый) промежуток времени ситуация складывается таким образом, что психика индивида становится наиболее предрасположена к влиянию извне. А последующее воздействие иной раз несопоставимо как по масштабам, так и по силе оказываемого на психику воздействия — с чем-то, существовавшим доселе. Ведь вполне разумно предположить, что если мы рассматриваем психику взрослого человека, то имеем дело с уже сформированными в данной психике определенными установками (а все наши поступки — суть влияние установок, имеющих в бессознательном). Рассматривая вопрос манипулирования, заметим еще раз, что манипуляции не только осуществляются всегда и везде, но и носят преимущественно бессознательный характер. Можно предположить, что связано это с общей теорией выживаемости видов (человек такой же вид, как и другие животные), и простирается в плоскости подавления одними — других, установления собственной власти, показного величия, и прочих моментов, символизирующих в привычном нам понимании демонстрацию власти и могущество. Принимая во внимание, что власть и могущество — суть способ выживания. Не вы — так вас. Если не покажете силу — другие будут стремиться поглотить вас. Страх — лучше как страх (боязнь) вас, а не страх у вас (в отношении к кому-то). Потому как, если вас боятся — значит, вы имеете возможность предохранить себя от невольного или вольного покушения и тем самым имеете возможность продолжать заниматься своим делом, не опасаясь вмешательства извне.

Сохранение своей идентичности и самостоятельности мышления и поведения было важно во все времена, и по-особенному важно сейчас, в 21 веке, когда всеобщая глобализация значительно упростила выживание человека в пределах природы, а значит, порой значительно сократила необходимость расходования мускульной силы для жизни, выживания. Не поэтому ли (а недостаток расходования физической энергии приводит к стрессовой подверженности) в психике современного человека значительно больше прослеживается фактор агрессивности, возникающий из-за недостатка реализации той психической энергии, которая в былые времена расходовалась на борьбу со стихиями природы или врагами. Кстати, тема врагов может показаться весьма интересной, потому как на всем протяжении существования человека (начиная с библейских времен) всегда существовали враги по отношению одних индивидов к другим. А что такое враг? Враг — это угроза. Угроза существованию, угроза выживанию, угроза вообще жизни. И уже получается, что масштабы общества и в представлении Томаса Мора, и в учении Карла Маркса (коммунизм как высшая форма социализма, и утопия — как оптимальная, хотя и не совсем возможная модель общества) были в чем-то схожи. И прежде всего, ни в том, ни в другом не должно было существовать врагов. Явно предусматривая, что враги к тому времени или будут

уничтожены, или же — наподобие коммуны Макаренко — преобразованы в тружеников. Во что, в общем-то, верилось не особо, и потому словно для надежности и в зависимости от тяжести вины и общего вреда — врагов или уничтожали, или перевоспитывали в исправительно-трудовых учреждениях (колониях общего, усиленного, строгого и особого режимов). В нынешние же времена, когда массовые аресты могут привести к дестабилизации общества (или хаоса, который мы наблюдаем на примере оранжевых и бархатных революций в бывших союзных республиках), власть (власть — как основной и главный манипулятор массами; массы = народ) использует такой известный метод управления, как предварительное формирование образа врага. Если враг не сдастся — его уничтожают. Если врага нет — его выдумывают. А уже после, как бы «под шумок» проделывают свои «грязные делишки». Общий результат которых один: ужесточение, и связанное с таким ужесточением выгадывание всяческих благ себе. Ибо настоящей справедливости никогда не было, да быть может и не должно быть, так как все люди не могут быть одинаковыми, есть бездельники и лентяи, а есть труженики, есть умные, а есть от природы глупые, есть те, кто все время стремится к постижению знаний, а есть те, кому ничего не нужно больше того, чем у них уже есть. И в таких диалектических категориях проходит жизнь. И это в принципе нормально.

Еще немного остановившись на врагах, заметим, что обычно не имеет значения, кто будет играть роль врага. Это могут быть империалисты (как во времена СССР), террористы (во времена демократии), да и вообще, если не будет на кого свалить необходимость репрессивных мер — врага выдумают. (Вспомним Маяковского: если звезды зажигают — значит это кому-нибудь нужно.) При этом, существование врагов, как ни странно, вполне оправданно, если рассматривать их наличие как фактор общей мобилизации общества и рост, через это, научных технологий. Ведь известно, что именно войны (как реальные, так и только угроза нападения) во все времена являлись локомотивом прогресса. И во всем мире это было так. Только опасность, угроза, страх порабощения со стороны врага — стимулировали (подгоняли) индивидов к разработке тех технологий, которые не были у вероятного противника, а значит, могли привести к победе над ним. Например, в советское время для СССР таким противником были Соединенные Штаты, а для США — СССР. После распада Советского Союза, ориентиры угрозы Запада сместились в сторону исламских стран, с более чем выдуманным Усамой Бен Ладаном (Усама уже вошел в подсознание американцев как в бессознательном русских обитает Баба Яга и Кощей Бессмертный). В постсоветской России тоже обозначались свои ориентиры в поиске врагов народа. Причем глобальный масштаб возможной агрессии Запада переключился с Соединенных Штатов на страны третьего мира. Но при этом внешнее ведомство России явно обозначает т.н. официальных врагов (террористы исламского толка), но и при этом характером действий (самолеты вдоль границы, демонстрация ракет с ядерными боеголовками и проч.) явно показывает, что реальной угрозы все еще ожидает и от тех же

США, или бывших стран Антанты (Англия традиционно идет флагманом в тайном противостоянии СССР-России, начиная от лидерства в блоке Антанты в начале прошлого века, и заканчивая предоставлением политического убежища для современных политических диссидентов).

Рассматривая вопрос манипулирования, мы также должны выделить такую непреложную часть возможности манипулирования, как стремление индивидов к подчинению. Что такое подчинение? В общем плане — это выполнение воли другого. Отдельный вопрос: злая или добрая может быть воля, и сознательное ли выполнение воли (приказа) другого индивида, или подчинение бессознательное. Так же как и добровольное выполнение приказа, или вынужденное. Отбросим сразу какое-либо нагнетание обстановки, возможное с позиции подчинения к выполнению приказа. Манипуляторы так не действуют. Манипуляция вообще становится заметна (зачастую заметна лишь после анализа проблемы) только тогда, когда основное событие уже свершилось. Причем тот, кто в результате маневров манипулятора совершил какие-либо действия против себя, в момент совершения таких действий чаще всего не подозревал о нанесении тем самым вреда себе. В этом и искусство манипулятивного воздействия, когда манипулятор тайно вынуждает кого-то выполнять его команду, но при этом тот, кто выполняет ее — искренне считает, что инициатива исходит от него. Это особенность и определенное преимущество манипулятивных методик перед просто технологиями силы и подчинения, например, страх наказания (в результате манипуляций страх тоже может быть, но в данном случае страх страху рознь: при явной угрозе страх от сиюминутного осуществления угроз, а в случае манипуляций — страх как угроза от некоего фантома, когда последствия только предполагаются). Обычно манипулятор ни за что не признается в своих манипуляциях иной раз даже самому себе. То есть он понимает, что другие индивиды выполняют его какие-то требования, но сводит это не на требования, а на просьбы. Да и вообще, манипуляторы как маньяки: имеют приятную наружность, вкрадчивый голос, всем своим видом как бы располагают к себе. Но бойтесь их. Это волки в овечьей шкуре. Ибо, стоит им только добиться необходимого от вас, и уже способны напрочь исчезнуть их манеры. А если вы, по «доброте душевной», рассчитываете на продолжение «понимания» — ошибаетесь. В большинстве случаев манипуляторы рвут контакты сразу, и вы их больше не интересуете (если, конечно, у вас больше нет того, что нужно манипуляторам). Вообще же, говоря о манипуляциях, мы как бы волей-неволей должны поднимать вопрос доверия. Он, как никакой другой, проявляется в данном случае в наибольшей степени. Притом что сам факт манипуляций, как мы заметили, зачастую сразу не обнаруживается. А по-настоящему доверчивые лица и после свершившегося ни за что не могут предположить, что их попросту использовали. Поэтому будьте всегда настороже, сохраняйте трезвый ум, крепкие нервы, меньше чувств и больше холодного расчета. К сожалению, только так можно противостоять врагам, которые часто скрываются под личинами добрых приятелей,

знакомых, и особенно много их среди друзей. Вернее, среди тех, кто стремится всяческим образом навязаться к вам в друзья, заискивая, угождая, и проч. Не поддавайтесь на провокации.

Манипулятор это как лакей — сначала кланяется, а при случае с удовольствием обманет. А наиболее искусные манипуляторы могут походить и на дрессированных тигров. Будут прыгать через горящий обруч, давать себя гладить, показывая свою покорность и пресмыкаясь перед вами, а когда полностью усыпят вашу бдительность — загрызут без зазрения совести. Враг он и есть враг. Но враг еще опасней, если до поры до времени скрывается под личиной друга или всячески норовит показать свою слабость и беспомощность. И еще хорошо, если обман вскрылся сразу, и вы не успели привыкнуть к такому человеку. Но иной раз враг таится, выдавая себя за вашего сторонника. А если это хитрый враг-манипулятор, то и действует он осторожно, потихоньку «отщипывая куски от пирога». И может пройти много времени, прежде чем становится понятно, что нас обманывали.

Обман и ложь — это достаточно характерно для манипуляторов. Если что-то отняли у вас силой — это не манипуляция. А если вы сами что-то отдали, да еще чуть ли не упрашивали, чтобы у вас взяли — вот это уже похоже на манипуляцию. По крайней мере, манипуляторы действуют именно так. Они ни за что не заявят, что то, что имеется у вас, им необходимо. Но своим видом, словами, действиями, повадками и проч. будут показывать, незримо намекая, пока, наконец, вы сами не сообразите из-за внутренней порядочности, что другой человек нуждается в том, что есть у вас, и отдадите ему это, да еще уговорив, чтобы взял. Он возьмет, еще бы! Но при этом разыграет целый спектакль, и у вас еще возникнет чувство вины за то, что вы не отдали это ему раньше. Ну а после, когда обман обнаружится... Если разобраться, кто сможет сейчас вспомнить всех, с кем мы общались 5-10-20 лет назад. С кем как будто дружили. Вряд ли вспомним всех. Потому что прошло время. Со временем все проходит, говорил библейский царь Соломон. Поэтому и ваши нынешние страсти через 20-30 лет потеряют свой накал, а скорее всего и совершенно забудутся. Так стоит ли тогда и сейчас переживать? Может, если уж произошло, забыть. А еще лучше, по возможности быть бдительным, обезопасивая себя от вмешательств в подсознание с целью навязывания вам чужой воли. Воли манипулятора. По сути врага. И что уж точно — не друга. А кому-то из манипуляторов и вовсе нужен лишь миг. Они все сделают, чтобы хотя бы на миг вы почувствовали к ним особое очарование, и стали уверены, что все, что есть у вас, вам не принадлежит, вам не нужно, вам даже мешает. Через миг вы просветлеете, сознание вновь придет в норму. Но этого мига, пока вы пребываете в измененных, или ссуженных состояниях сознания, достаточно чтобы манипулятор присвоил ваше добро. Манипуляторам, этим врагам в человеческой шкуре, действительно этого будет достаточно. Потому что схватят они то, что хотели, и бежать. И не настигните вы их, трудно будет настигнуть, потому что опасны эти люди на самом деле, и может в иных случаях даже лучше отдать им все что просят, и больше не связываться с ними. Потому что

осуществление обмана против вас будет в таких случаях хоть какой-то гарантией, что на какое-то время (если повезет — навсегда) эти манипуляторы будут вас избегать. Да и то, что произойдет, для вас, быть может, тоже в какой-то мере окажется полезным. Ибо, во-первых, вы избавитесь от замаскировавшегося под друга врага, а во-вторых, в другой раз будете осторожными. А манипуляторам придется с каждым разом повышать свое криминальное мастерство. Но и без этого манипуляторам приходится работать над собой вдвойне, потому что для удачного осуществления, их схемы обмана должны быть выверены до мелочей, а сами манипуляторы должны быть как минимум на порядок выше «жертвы» по интеллектуальному уровню. Иначе ничего не получится. Их обман быстро раскусят. А при случае еще и побьют. Но верно одно: эти люди в большинстве своем уже не исправятся. Они будут приспособливаться, всячески мимикрировать в поисках новых удачных схем обмана. Но не исправятся. Потому что это их жизнь. А исправить их может только смерть. Но манипуляторы обычно всегда как-то по-особенному живучие...

Рассматривая вопрос возможности манипуляций, мы должны говорить и о том, что существует определенная категория людей, которые как бы излишне изначально подвержены манипулятивному воздействию. Кто эти люди? Это определенная категория индивидов, исключительно честных по своей природе, которые привыкли видеть в окружающем мире только хорошее, которые привыкли доверять людям, и которые сами по себе очень мирные и добросердечные, чтобы видеть в первом встречном врага (притом что манипуляторы чаще всего как раз и выступают в роли этих самых «первых встречных», быстро входят в доверие, становятся чуть ли не близкими друзьями или родственниками, а после того как притупили бдительность — обманывают и исчезают). Стоит заметить, что большинство подверженных манипуляциям людей населяло бывший Советский Союз, какая-то часть их еще до сих пор остается в провинции, заметно меньше их (почти не осталось) в крупных городах-мегаполисах, и особенно почти нет в двух столицах России. В свое время (после Перестройки и особенно после 1991 года) таких людей всячески высмеивали, ставя в укор устарелость их взглядов, тогда как весь вопрос заключался в том, что молодость и взрослая жизнь таких людей прошла при одном режиме власти, а после внезапно пришли новые экономические отношения с демократическим уклоном, и надо было срочно «перестраиваться» (от слова Перестройка). А «перестроиться» в те времена почти в большинстве случаев означало стать спекулянтом и расхитителем социалистической собственности. Что, по вполне понятным причинам, такие люди сделать не могли, ибо их не так воспитывали. Зато могли другие, бывшие комсомольцы, фарцовщики и спекулянты, которые всегда с особой долей условности воспринимали эпоху развитого социализма (или, по мнению ряда исследователей — коммунизма), а потому вовремя среагировали на ситуацию, и «перестроились»,

оставив позади более честных собратьев, в большинстве случаев обобрав этих самых собратьев до нитки.

Мы еще раз обратим внимание: в большинстве своем люди, подверженные к манипуляциям, очень честные люди. А манипуляция против них становится возможной в случае, если враг-манипулятор использует неосведомленность таких людей в каких-то вопросах. Во все времена было известно: вооружен — значит защищен. Вооружен знаниями, а значит и защищен против манипуляторов, из которых состоит практически каждый второй, а еще вернее — каждый гражданин любой страны, ибо манипуляция начинается в раннем возрасте, когда ребенок замечает, что свои хныканьем сподвигает родителей или воспитателей на выполнение каких-то действий, необходимых (выгодных) ему. Вот вам и простейший пример манипуляции. Когда ребенок вырастает — становится взрослым, он просто выбирает другие средства для того, чтобы заставить других выполнить свои условия, и зачастую ведь выполняют. А если выполняют, значит манипуляция осуществилась, мозг манипулятора получил соответствующий сигнал, который передается в сознание (а заодно и в подсознание) уже в виде установки, ну и дальше нечто подобное уже может осуществляться как бы бессознательно. Образуется что-то вроде условного рефлекса. Манипулятор, после удачно проведенной манипуляции, закрепляет свой успех. И уже становится неисправимым негодяем по жизни. Однако, не все так просто. Если рассматривать вопрос индивидов, подверженных к манипулированию, то мы должны говорить, что в иных случаях они сами провоцируют нечто подобное, своим поведением, например (по типу как провоцировала бы инстинкты местного контингента зашедшая в притон подвыпившая девица в мини-юбке). Люди подверженные манипулятивному воздействию, это в большинстве своем достаточно доверчивые люди. В большинстве это интеллигенция. А отличительной чертой интеллигентности со времен Достоевского и Толстого было «непротивление злу насилием». И вот тут то и оказывается, что те, кто проповедует подобный взгляд на жизнеустройство — в первую очередь и оказываются под прицелом манипуляторов как раз вследствие своей исключительной беззащитности. А значит и доверчивости. Ведь добродушного человека намного легче облапошить. Наличие доверчивости у таких людей словно располагает к совершению против них манипуляций. Как, например, следует говорить о неких индивидах, которые то ли внешностью, то ли складом характера, а скорее всего и помимо перечисленного еще чем-то, уже как бы бессознательно располагают преступников к совершению против них преступлений. Как это ни печально. И люди становятся черствыми, потому как в современной России это почти единственная форма выживания и адаптации в новом демократическом обществе. При этом мы не такие уж противники демократии. Но демократия демократии рознь. Например, форма демократии в США — это действительная свобода (когда министра могут снять с должности увидев его с проституткой). А в нашей стране — еще и вас

посадят за то, что вы увидели, что вам не полагается. Таким образом, мы вполне можем говорить о существовании определенной категории индивидов, которые всей своей внутренней сущностью словно располагают против себя, бессознательно вынуждая к совершению против них преступного умысла. Причем здесь, по-видимому, мы действительно должны говорить о некоей бессознательности совершения подобного. Под юрисдикцию оправдания в судебной практики, конечно, подобная форма задеирования подсознания не подпадает (это не состояние аффекта); но если подходить к вопросу с позиции наличия в психике индивида сознания и подсознания, то в этом случае следует обратить внимание, что обвиняемую сторону в этом случае вполне можно признать как бы и не виновной. Ну разве что виновной в том, что сознание на этот момент у такого индивида отключилось настолько, что он не смог сдержать внутреннего позыва посягнуть на другого индивида, уже получается вынудившего его своим внешним видом к манипуляциям, то есть к обману. При этом следует заметить, что здесь достаточно тонкая грань, и по всей видимости в реальности доказать что-либо подобное будет весьма затруднительно (а может и невозможно). Но уже то, что подобный факт существует в природе, как бы говорит за себя. Хотя и, опять же, если провести параллель между бессознательными желаниями, возникающими в подсознании, и их реальным воплощением, то следует заметить, что как минимум больше половины подобных желаний уголовно наказуемо. Потому и существует в психике такая инстанция как цензура, функция которой как раз — не пропускать в сознание негатив, прорывавшийся из подсознания. В случае же, если цензура психики по каким-то причинам не справляется с отведенной ей ролью (подобное возможно в результате нахождения индивида в измененных состояниях сознания), тогда обычно и становятся возможны преступления против личности, различного рода убийства да изнасилования.

Если остановиться на цензуре психики, то следует обратить внимание, что как раз наличие в психике цензуры служит причиной различного рода неврозов, потому как симптоматику последние провоцирует в т.ч. и культура, т. е. цивилизованность. Удовлетворение влечений дает нам не только счастье, оно представляет собой и первопричину тягчайших страданий, когда внешний мир отказывает нам в удовлетворении потребностей и обрекает на лишения. Поэтому можно надеяться на освобождение от части страданий путем воздействия на эти влечения. Такого рода защита от страданий направлена уже не на аппарат ощущений, она желает подчинить внутренние источники потребностей. Понятно, что в таком случае индивид как бы обязан держать в узде проявление своих чувств (животных инстинктов). А любого рода запрет вызывает различного рода невротические зависимости. Вопрос, что кому-то удастся с этим бороться, а кому-то нет. Те, кто борется, чаще всего сублимируют свои бессознательные желания во что-то положительное, помогающее хотя бы просто отвлечься от предмета страсти. Тогда как тем, кому не удастся — совершают преступления

против личности другого. Однако с развитием цивилизации — как раз большинству удается. Например, в то же творчество, когда человек достигает удовлетворения, повысив уровень наслаждения от психической и интеллектуальной работы. Тогда судьба мало чем может ему повредить. Такое удовлетворение, как, например, радость творчества художника при воплощении образов своей фантазии или радость ученого при решении проблем и познании истины. Заметим, что подобная форма защиты доступна немногим, а лишь избранным индивидам. Тогда как у тех, кто не хочет удовлетворять свои бессознательно-первобытные инстинкты и при этом не может сублимировать их, возможно развитие психического заболевания, заключающегося посредством воссоздания для себя вымышленного мира. Такой человек не может переделать мир, но может создать вместо него другой, в котором были бы уничтожены самые невыносимые его черты — они заменяются на другие, соответствующие нашим желаниям. Тот, кто в отчаянном бунте становится на этот путь, как правило, ничего не достигает — действительность слишком сильна для него. Он становится безумцем и чаще всего не находит себе помощников в попытках реализации своих иллюзий. Впрочем, можно предположить, что у каждого из нас есть свой «пунктик», и мы ведем себя подобно параноику, желая своими мечтаниями исправить ту или иную невыносимую сторону мира, привнося свои иллюзии в реальность. Также следует отметить, что сдерживание первобытных инстинктов индивидов происходит посредством роста культуры. Причем культура в данном случае пропорциональна росту цивилизации, а элемент культуры присутствует уже в первой попытке урегулировать социальные отношения. Не будь такой попытки, эти отношения подчинялись бы произволу, т. е. устанавливались бы в зависимости от интересов и влечений физически сильного индивида. Ничто не изменилось бы от того, что этот сильный индивид в свою очередь столкнется с еще более сильным. Совместная жизнь впервые стала возможной лишь с формированием большинства — более сильного, чем любой индивид, и объединившегося против каждого индивида в отдельности. Власть такого общества противостоит теперь как «право» власти индивида, осуждаемой отныне как грубая сила. Замена власти индивида на власть общества явилась решающим по своему значению шагом культуры. Сущность его в том, что члены общества ограничивают себя в своих возможностях удовлетворения влечений, тогда как индивид не признает каких бы то ни было ограничений. С одной стороны может показаться, что культура есть нечто навязанное противящемуся большинству меньшинством, которое ухитрилось завладеть средствами власти и насилия. И тогда уже любая культура вынуждена строиться на принуждении и запрете влечений. Надо считаться с тем фактом, что у всех людей имеют место деструктивные, то есть антиобщественные и антикультурные, тенденции и что у большого числа лиц они достаточно сильны, чтобы определить собою их поведение в человеческом обществе. Исходя из того, что важным для существования культуры является возможность убедить людей жертвовать слепым

удовлетворением страстей ради культуры, можно найти истоки зарождения и возможности существования культуры, потому что, как нельзя обойтись без принуждения к культурной работе, так же нельзя обойтись и без господства меньшинства над массами, потому что массы обычно всегда просты и недалекновидны, они не любят отказываться от влечений, не слушают аргументов в пользу неизбежности такого отказа, и индивидуальные представители массы поощряют друг в друге вседозволенность и распушенность. Лишь благодаря влиянию образцовых индивидов, признаваемых ими в качестве своих вождей, они дают склонить себя к напряженному труду и самоотречению, от чего зависит существование культуры. В то время, когда культура начала отход от первобытного состояния, тогда и стали появляться нормы, запреты, ограничения. При этом, до конца эти первобытные желания не были изжиты из психики. И особенно чувствительны к ним невротики, которые на эти отказы реагируют асоциальными отклонениями в виде реализации импульсивных желаний инцеста, каннибализма и кровожадности. Причем, отношение культуры к этим древнейшим импульсивным желаниям никоим образом не одинаково; лишь каннибализм представляется всеми отвергнутым и, для неаналитического рассмотрения, вполне преодоленным; силу инцестных желаний мы ещё можем почувствовать за соответствующим запретом; а убийство нашей культурой при определенных условиях до сих пор практикуется. Так происходило потому, что психика индивида не развивалась с древних времен в такой мере, как это наблюдалось на примере прогресса науки и техники, и сегодня все ещё такая же, как у первобытного человека. Развитие психики идет в том направлении, что внешнее принуждение постепенно уходит внутрь, и включает в себя цензуру психики (барьер критичности между сознанием и подсознанием). Каждый ребенок демонстрирует нам процесс подобного превращения, благодаря этому приобщаясь к нравственности. Поэтому барьер критичности в психике человека весьма ценное психологическое приобретение культуры. Личности, в которых оно произошло, делают носителями культуры. Чем больше их число в том или ином культурном регионе, тем скорее данная культура сможет обойтись без средств внешнего принуждения. Следует помнить, что весьма значительное количество людей повинется соответствующим культурным запретам лишь под давлением внешнего принуждения, то есть только там, где нарушение запрета грозит наказанием, и только до тех пор, пока угроза реальна. Это касается и тех так называемых требований культуры, которые в равной мере обращены ко всем. В основном с фактами нравственной ненадежности людей мы сталкиваемся в этой сфере. Бесконечно многие культурные люди, которые отшатнулись бы в ужасе от убийства или инцеста, 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. Таким образом, следует говорить, что необходимость соблюдения культурных

запретов — вынужденная необходимость. На самом деле дай волю, и большинству индивидов проще положиться на те первобытные желания, которые исходят у них изнутри, прорываются из подсознания, и как раз удовлетворение подобных желаний есть как избавление от страданий, так, собственно, и недопущение зарождения симптоматики невроза. Однако уже тут перед нами предстает достаточно тонкая грань, скорей всего подпадающая под юрисдикцию совести, да и вообще ответственности индивида перед обществом, потому как известно, что само нахождение внутри социума предполагает соблюдения определенных норм и запретов, т.е. системы ценностей, которые формируются практически у любого индивида, живущего в рамках цивилизации. Тогда как известно, что маргинально настроенные сограждане (причем таковые всегда будут в рамках любого цивилизованного общества) не стесняются себя рамками обязательств, данных обществу. И быть может как раз в душевном плане пребывают в несколько выигрышном положении.

Мы подошли к достаточно серьезной проблеме современного капиталистического общества. Известно, что богатство как таковое — предполагает и рост (чуть ли не одновременный с ростом доходов) неврозов. Причем, как оказалось, одно как бы уже не может существовать без первого, кроме как не находясь по отношению к нему в невротической зависимости. И вызвано развитие невроза, прежде всего, тем обстоятельством, что индивид, которому стало что терять, как раз опасается потерять это. В нем рождается страх. Страх приводит к ожиданию свершения того, что боимся. А ожидание как раз и вызывает невротическую зависимость, потому как - дабы избежать ее, необходимо не бояться потерять доходы, что может получиться лишь у незначительного процента людей, потому что психика человека стремится во что бы то ни стало удержать завоеванное. К тому же не вызывает сомнения тот факт, что при повышении жизненного статуса у человека происходят изменения и его сознания. Психика такого человека уже с иных позиций оценивает происходящее вокруг. И на какие-то старые обстоятельства уже не реагирует так, как то могло быть ранее. При этом следует говорить о том, что в данном случае оказывается как раз весьма важно то, что скрывалось доселе в подсознании такого человека. Ведь, как известно, любая информация, которая нами была когда-то услышана или увидена, откладывается в подсознании (бессознательном). При этом почти совсем не важно, что лишь незначительная часть проходит через сознание. Следует заметить, что когда это будет необходимо, та часть информации, которая раньше оказалась скрыта в бессознательном - окажется в сознании. А значит, человек сможет использовать эту информацию в том ключе, который тоже появится перед ним, и скорей всего бессознательно. Действительно, информация, хранившаяся в подсознании человека, впечатляет по своим размерам. Тут можно, конечно, заметить, что речь идет об индивидах, которые всячески стремятся пополнить копилку бессознательного психики. Что для этого необходимо? Читать, слушать, смотреть. Телевидение, книги, кино, — все это является средствами подобного рода

«пополнения». Суда же следует включить наблюдения в жизни. Т.е. окружающая среда также является фактором, работающим в обозначенном нами ключе пополнения информации. И не важно, что часть информации, как кажется индивиду, не усвоилась. Фактор усвоения рассматривается только через призму сознания. Тогда как хорошо известно, что необязательно (да и не бывает так), чтобы вся информация, полученная индивидом, пребывала в сознании. Но то, что она откладывается в памяти — несомненно. А значит, когда это будет необходимо, окажется извлеченным из памяти и появится в сознании. Говоря о связи богатства и невроза, развитие посредством обретения первого - второго, мы должны отметить, что фактически само богатство тут можно понимать несколько шире. Например, если разобраться в вопросе что такое богатство в психологическом плане, то мы можем заметить, что богатство есть то, что подавляющее большинство индивидов боится потерять. Отсюда — страх утраты. А страх утраты это уже ничто иное, как следствие развития какой-либо из форм невротической зависимости.

Вспомним развитию симптоматики невроза. Невротикам до конца не удается вытеснить идеи, с которой связано несовместимое желание. И хотя они устраняют их из сознания и из памяти и тем, казалось бы, избавляют себя от страданий, но на самом деле вытесненные из сознания желания продолжают существовать в подсознании; и ждут только первой возможности сделаться активным и перейти в сознание. И, зачастую в некой искаженной форме. Следует заметить, что люди, склонные к неврозу, интересуют манипуляторов всегда в первую очередь, потому как любая невротическая зависимость это как бы уже нарушение между сознанием и подсознанием. Невротик не отдает полный отчет реальности в том плане, что он, в отличие от психотика, если и находится в этой самой реальности, то в силу развития своего заболевания (даже если только находится в пограничной стадии) вынужден заботиться в первую очередь о том, чтобы его не слишком тревожил внешний (окружающий) мир, стремясь больше находиться в мире собственном, внутри себя, внутри своей души, другими словами. В то время как манипулятор, являясь представителем внешнего мира, вызывает в случае общения с невротиком дисбаланс в душе последнего, потому тот как бы и стремится поскорее выполнить волю манипулятора, и все только для того, чтобы его оставили в покое. Следует обратить внимание на данное обстоятельство: невротик всеми силами стремится остаться наедине с собой. Помимо невротика, подобного обычно желает индивид, находящийся по каким-либо причинам в состоянии измененного состояния сознания (ИСС). Известно, что помимо внешних факторов вхождения в подобное состояние (алкогольное и наркотическое опьянение), существует целый ряд сопутствующих обстоятельств, из-за которых в душе индивида может наступить временный душевный кризис, или, попросту говоря, дисбаланс психики. Что, заметим, почти всегда и нужно манипуляторам, потому как уже не вызывает сомнений, что в таком состоянии любой человек весьма восприимчив к разного рода информации

(потому как нарушается цензура психики и наступает временная потеря или снижение контроля сознанием). Другими словами, получается так, что манипуляторам весьма необходимы те, у кого по каким-то причинам наблюдается дисбаланс психики (не путать с помешательством рассудка, речь о патологии в данном случае не идет). И вот как раз в таком состоянии, характеризующейся значительной восприимчивостью психики, манипулятор может достаточно легко протолкнуть какие-либо свои идеи, направленные, в конечном итоге, на совершение акта манипулятивного воздействия против лица, находящегося в состоянии измененного состояния сознания, или, другими словами, проведения манипуляции. В подобное состояние, помимо прочего, человека можно ввергнуть путем нарушения спокойствия его внутренней жизни. То есть мы можем заметить, что психика практически любого человека находится в некой гармонии между миром внешним (окружающей средой) и миром внутренним. Тогда как прерогатива в подобных отношениях, как бы то, что ближе человеку, является внутренним миром. Это уже позже он находит различные способы защиты для противостояния (защиты) своей психики — контакту с внешним миром. Одним из способов такой защиты является, например, т.н. маска. Известно, что практически у каждого индивида существуют определенные модели поведения в различных ситуациях. Это оберегает его психику от чрезмерных потрясений. Кроме того, почти каждый индивид носит определенную маску при контактах с внешним миром. Маска — это своего рода некий вымышленный образ, который, по бессознательному мнению индивида, обезопасивает его психику при контактах с внешним миром. У иных индивидов может быть несколько масок. Но в целом не вызывает сомнений, что внутри каждого из нас есть свой определенный сформированный образ того, каким мы на самом деле должны быть; и пусть это в какой-то мере обман, но именно этот обман позволяет индивиду в большинстве случаев безболезненно общаться с внешним миром. Можно даже сказать — противостоять этому миру. И уже совсем не важно (это как бы отходит на второй план) каков этот окружающий мир на самом деле. Пусть даже он будет каким угодно, психика человека как раз и вырабатывает механизмы защиты (типа вышеупомянутой маски), предохраняющей психику от различного рода негативного воздействия. При этом сам человек может подстраиваться таким образом под внешнюю среду. И, в зависимости от того, каким его «хотят видеть» (что более сложно) и просто учитывая внешние обстоятельства, выдавать ту модель поведения, при которой, на его взгляд, для его психики (да и вообще жизни) будет введен механизм наибольшего благоприятствования.

Разобрав вопрос индивидов, склонных к манипулированию, мы должны коснуться и вопроса манипуляторов. Ведь по всему это не совсем обычные люди. Что же характеризует манипуляторов? Какие есть у них особые черты, которые позволяют им воздействовать на психику других, получая свою выгоду? Мы заметили, что манипулятор получает ту или иную выгоду от претворения в жизнь

своих намерений. Вероятней всего следует говорить о том, что в большинстве случаев, манипулятор действительно руководствуется в выстраиваемых им отношениях с другими какой-либо выгодой, необходимой, прежде всего, ему, и совсем не обращая внимание на то душевное состояние, которое будет являть после этого психика объекта, на которого была направлена манипуляция. Также верно то, что сам по себе манипулятор может являть или пример лидера, и явно пользоваться этим качеством собственной игры (маски), или же наоборот, демонстрирует пример внутренней забитости, и, опять же, через сострадание к нему добивается своего. На самом деле любая немощность - все та же игра. Разыгрывая подобного рода слабость, манипулятор добивается жалости со стороны выбранного им объекта манипуляции, а также явно пользуется своей мнимой слабостью для управления психикой другого, потому как известно, что в межличностных отношениях на передний план выступает барьер критичности, помогающий одному индивиду оценивать другого, пропуская получаемую информацию из внешней среды через призму сознания. Тогда как в случае, если перед нами некий «немощный» объект, то в этом случае происходит как бы недооценка противника, что обычно приводит к поражению. Ну а манипулятор, таким образом, за счет разыгрывания слабости, явно добивается своего и управляет другими посредством манипуляций. Кроме того, манипулятор, это человек, который, вероятно, в большей, чем кто-либо, степени прислушивается к своему бессознательному. Потому как известно, что главенствующую роль в психике индивида занимает именно бессознательное (подсознание). Как по объему находящейся там информации (миллиарды гигабайтов), так и по характеру выдаваемых решений. А значит при возникновении какой-либо критической ситуации, индивид, который полагается на собственное подсознание, выйдет победителем в гораздо больших случаях, нежели чем его оппонент, полагающийся исключительно на сознание. Сознание в таком случае обычно не очень надежно; уж слишком много факторов способно воздействовать на него. Ну и, как мы уже заметили, каким-то образом опытные манипуляторы почти безошибочно всегда находят свои жертвы. Да и последние оказываются настолько восприимчивы к воздействию на их психику, что им словно бы ничего иного и не остается, как подчиниться. Хотя и, вероятно, следует отделять т.н. профессиональных манипуляторов (тех, кто в силу специфики устройства собственной психики вынужден применять искусство манипуляций чуть ли не ежедневно) от любителей или полулюбителей (тех, кто лишь периодически пробует оказать манипулятивное воздействие на психику другого индивида; и естественно, выбор их возможной «жертвы» зачастую происходит хаотично, что предполагает ошибки, когда «жертва» может, как в случае нападения Шуры Балаганова и Паниковского на подпольного миллионера Корейко, окажет сопротивление, а то и побьет). Вероятное отличие профи-манипуляторов от манипуляторов-любителей следующее. Профессиональные манипуляторы становятся таковыми, в первую очередь, вследствие устройства

собственной психики, не позволяющей им жить иной жизнью. Тогда как манипуляторы, принадлежащие к классу «любителей», это те, кто пользуется манипуляциями время от времени, а значит, особо не рассчитывая на результат; хотя и можно заметить, что при повторяемости положительных результатов (т.е. проведения удачных манипуляций) есть вероятность, что манипуляторы-любители перейдут в следующую категорию, пополнив ряды манипуляторов профессиональных. Причем, следует понимать, что профессионализм, зачастую, только номинально может быть связан с работой. Скорей всего своими способностями управления волей других такие люди пользуются как бы в личных целях, например для повышения собственного социального статуса, или же в целях действительно личных, например, для того, чтобы влюбить кого-то в себя с различными, заметим, целями. Но при этом роднит любую категорию манипуляторов — непереносимое желание воздействовать на психику других с целью получения каких-либо выгод. Причем, выгоды могут носить как материальный характер, так и просто являть собой стремление к повышению собственной самооценки, что, как известно, всегда весьма благосклонно отзывается в душе такого индивида, ибо посредством обретения подобного рода побед формируются в подсознании правильные установки и паттерны поведения, которые позволяют безошибочно выходить победителем в последующих сражениях. Ведь жизнь — это непереносимое общение индивидов друг с другом. А общение — почти всегда борьба, стремление одержать победу в споре; поэтому жизнь — это еще и извечное противостояние одних индивидов другим с целью решения каких-либо собственных проблем да вопросов. При этом некоторые вопросы могут исключительно базироваться в бессознательном (являя пример, например, комплексов) и только оттуда управлять сознанием такого индивида, который, заметим, уже будет использовать манипулятивные методики для отыгрыша собственных невротических состояний, а равно для удовлетворения желаний собственной души.

Возвращаясь к вопросу индивидов, склонных к осуществлению против них манипуляций, стоит говорить о том, что существует те, кто ни при каких условиях не допустит против себя наличия манипулятивного воздействия. Причем, помимо профессиональных манипуляторов и психологов, такими индивидами могут быть просто опытные люди, «прошедшие жизнь», или в силу специфики собственной жизни общавшиеся с большим количеством различных людей. Заметим, что весьма эффективными навыками обладают некоторые профессиональные преступники, особенно те, кто имел длительные сроки нахождения в тюрьмах и лагерях. Сама по себе уголовная среда уже предполагает выживание как сильнейших (они становятся «авторитетами»), так и тех, кто, играя на слабостях других — тоже находит свое место в жизни за решеткой. Хорошо известно, что как раз в том мире, где в замкнутом пространстве находится значительное количество мужчин или женщин, выжить уже само по себе не просто. Тут явно

вычерчиваются все пороки, которыми наделена душа человека, поэтому любой обман становится сразу заметен, и весьма наказуем. Те же, кто сумел выжить в таких условиях — наделяются бесценным опытом общения с индивидами посредством обретенных психологических навыков. И т.н. «вор в законе», отсидевший десятки лет в закрытых учреждениях пенитенциарной системы, по своему знанию человеческой психике — иной раз намного превышает знания профессора психологии, не имевшего такого опыта выживания, где за каждую ошибку ставят не двойку — а бьют заточкой под ребра или опускают.

Среди последствий в результате как атаки манипуляторов, так и направленности самой атаки, пожалуй, следует выделить три, наиболее характерных: невроз (невротическая зависимость, симптоматика невроза), чувство вины, и страх. Далее следуют все остальные. Рассмотрим невроз и чувству вины — как факторы предрасположенности к началу манипуляций.

Невроз. При манипулировании происходит воздействие на психику с целью провокации невротической зависимости. Следует обратить внимание, что невроз, пожалуй, одно из самых печальных аспектов возможности манипуляции. В той или иной мере неврозу подвержена психика практически всех без исключения индивидов. Вопрос в том, что у кого-то невротическая зависимость проявляется в меньшей степени, и он может с ней бороться, а у кого-то невроз вызывает пограничные состояния. Ну и третья категория поистине несчастных людей вынуждена существовать с неврозом, мучиться, страдать, и фактически подстраивать жизнь под эту сильнейшую форму психической зависимости. Сами по себе неврозы оказывают весьма удручающее воздействие на психику индивида, подавляя его волю, и заставляя идти на поводу собственного невротического конфликта, разраставшегося в психике данного индивида. Согласно психоанализу, подобный конфликт возникает вследствие противостояния сознания (Эго) и подсознания (Ид). Рассматривая природу возникновения невроза, а также различая неврозы между собой, следует отметить, что неврозы перенесения возникают благодаря тому, что Эго не хочет воспринять мощного побуждения влечений, существующих в Ид, и не хочет оказать содействия моторному отреагированию этого побуждения, или же это побуждение неприемлемо для объекта, который оно имеет в виду. Эго защищается от него с помощью механизма вытеснения; вытесненное восстает против своей участи и, пользуясь путями, над которыми Эго не имеет никакой власти, создает себе заместительное образование, которое навязывается Эго путем образования симптома невроза. Эго находит, что это угрожает психике и продолжает борьбу против симптома подобно тому, как оно защищалось от первоначального побуждения влечений, и все это дает в результате картину невроза. Таким образом выходит, что невроз является бегством от реальности, а при неврозах перенесения Эго находится во взаимодействии с Альтер-Эго (цензурой психики) и реальностью, и попадает в конфликт с Ид. В итоге, невроз для психики индивида служит своего

рода спасением от угрожающей окружающей действительности. Поэтому в случае манипуляций происходит провокация некой невротической агрессии, в результате которой в психике индивида происходит конфликт между сознанием и реальностью, и как следствие такого конфликта — различного рода отрицательные процессы (депрессия, беспокойства, психосоматика, и т.п.).

Мы уже говорили, что неврозу подвержены не только явные невротики (т.е. больные люди), или индивиды, находящиеся в пограничных состояниях психики, но и практически каждый человек в той или иной степени предрасположен к невротическим зависимостям. Вопрос только в том, что кому-то удастся отыгрывать подобные состояния посредством, например, сублимации, или какого иного рода трансфера психической энергии с психики на посторонний объект, или же, например, замещать развивающийся в душе (в психике) негатив чем-либо, после чего симптоматика уже не проявляется так остро. Хотя и подобного рода способы освобождения от невроза возможны в редких, и может даже исключительных случаях. Большинству индивидов все же приходится страдать. Невроз негативно отражается на деятельности индивида, так как походит на дополнительный груз, который невротик вынужден все время волочить за собой. В какой-то мере невротические зависимости могут исчезать в домашней обстановке, когда индивид оказывается наедине с собой. Однако так в большинстве случаев происходит, если следствием наличия невроза является страх, выражающийся, например, в боязни контактов с другими людьми. В то время как следует заметить, что одним из способов защиты в таком случае может являться нахождение индивида в толпе, так как в толпе происходит слияние индивидов в единую массу, а значит один как бы чувствует невольную поддержку другого (вот почему в толпе даже слабые духом индивиды способны на мнимые подвиги или провокации, так как уверены в собственной безнаказанности и защищенности).

Если затронуть вопрос поведения индивида в толпе в применении избавления от невроза, то еще раз заметим, что такие индивиды чувствуют всю силу и мощь толпы, которая сможет при случае за них заступиться, а потому, при нахождении в массе, даже у индивидов-невротиков могут наблюдаться черты, раннее им как бы не свойственны. Например, таких индивидов может переполнять уверенность и даже излишняя самоуверенность. Тогда как, оставаясь один на один (с собой или с другими индивидами), невротики явно в большей мере демонстрируют свою забитость и ущербность. При этом мы должны говорить о ложном характере таких индивидов (невротиков) в сравнении с тем, когда они находятся в толпе и наедине с собой. Одной из форм избавления от невроза (любое подобное избавление, впрочем, носит временный характер) является почти обязательное периодическое посещение такими людьми мест массового скопления людей; причем желательно, чтобы все эти люди представляли не хаотичную толпу, а были связаны опосредованными связями, имели общую цель, или хотя бы таковую в перспективе (например,

футбольный матч — на стадионе). К тому же следует говорить о толпе не только подчиненной общей идеей, но и толпе, представляющей из себя большое количество индивидов, которые в обычной жизни ничем друг с другом не связаны, и многие из них в другой раз уже не встретятся. Кроме того, рассматривая вопрос снятия невротической зависимости, следует заметить, что в современных условиях невротическая зависимость может исчезать и в результате контактов, например, в интернет сети, а не только посредством общения в виде традиционной формы разговора (т.е. общения индивидов посредством речи). Причем в последнее время увеличивается возможность общения через контакты в сети (помимо собственно переписки через e-мэйл, это может быть общение в блогах, на форумах, и т.п.). О значимости подобного общения (и уравниваемости с традиционной формой общения) говорит тот факт, что с недавнего времени за некорректное общение в интернете (блоге, форуме, проч.) распространена уголовная ответственность. Что, опять же, свидетельствует также и о массовом распространении данного вида общения. Что значит «массовость» в подобном контексте? Это значит, что все больше индивидов снимают подобным образом свою невротическую зависимость. Что значит «значимость» в данном случае? А это значит, что среди каких-либо иных форм коммуникаций (общения) все большая часть индивидов выбирает общение посредством интернета. И даже не то, чтобы общение. Пожалуй, уместней вести речь о том, что это еще и проведение времени. Не за глупыми и разрушающими психику и интеллект компьютерными играми, а за поиском новой информации, за общением с другими индивидами (естественно, если это конструктивный диалог, а не «трепотня ни о чем»). В таком случае именно позитивное общение — есть обогащение собственного интеллекта новыми знаниями. А просто общение в сети... На наш взгляд, хотя это и несет в себе некоторое (большей частью условное) обогащение жизненным опытом, но все-таки предпочтительнее общаться с теми, кто располагает определенным запасом знаний; это во всех отношениях лучше, нежели чем вести разговор с малограмотными субъектами с суженным кругозором. Да, интернет становится массовым явлением. И можно предположить, что через какое-то время мы будем пожинать негативные плоды от подобной массовой вседоступности общения. И самое главное, общаясь с кем-либо, помнить: любая информация откладывается в подсознании, откуда через какое-то время начинает переходить в сознание, управляя фактически жизнью индивида. Поэтому «друзей» для общения следует выбирать более тщательнее.

Если вновь вернуться к неврозу, то стоит обратить внимание, что на образование симптома невроза влияет то, что какой-то душевный процесс не прошел до конца нормальным образом, так что он не мог стать сознательным. Симптом представляет собой заместитель того, что не осуществилось. Другими словами, в основе нервных заболеваний, лежат некие психические процессы, не доходящие до сознания. А значит, смысл симптомов всегда бессознателен. И уже как

следствие — эти психические процессы были когда-либо пережиты человеком, и после чего — благополучно забыты. Или, если быть точнее, — намеренно забыты им. Впоследствии того, что сознание человека по каким-либо причинам или боится или стыдиться самого воспоминания о них. Не проникая в сознание, эти забытые переживания не могут быть нормально изжиты и отреагированы (разряжены); они-то и вызывают болезненные симптомы. Таким образом можно заметить, что невротический симптом является попыткой разрешения ключевого конфликта. А согласно психоанализу Фрейда, ключевой конфликт в жизни индивида происходит в детском возрасте и такой конфликт является конфликтом, лежащим в основе невроза, и называется Эдиповым комплексом. Этот конфликт оборачивается неврозом в том случае, если под давлением возросших потребностей отказывают некогда эффективные приемы психологической переработки переживаний. Выражением этого состояния являются различные симптомы, а на уровне переживаний — душевные муки и страдания. Главный вред психических заболеваний заключается в душевных затратах, необходимых для их преодоления. При интенсивном образовании симптомов эти затраты могут привести к чрезвычайному обеднению личности в отношении находящейся в ее распоряжении душевной энергии и тем самым к ее беспомощности при решении важных жизненных задач. Прослеживается определенная взаимосвязь между невротическими симптомами и конфликтом, результатом которого они и являются. А причина образования конфликта заключается в том, что неудовлетворенное и отвергнутое реальностью либидо — вынуждено искать какой-либо иной путь для своего удовлетворения. Однако бывают причины, по которым симптом еще может не развиться в невроз. Это возможно в том случае, если регрессии либидо не вызывает возражений со стороны Эго. Тогда «либидо добивается какого-нибудь реального удовлетворения. Однако, если Эго не согласно с этими регрессиями, то создается конфликт. Либидо как бы отрезано и должно попытаться отступить куда-то, где найдет отток для своей энергии по требованию принципа удовольствия». В таком случае оно должно выйти из-под влияния Эго. И подобное «отступление» ему предоставляют фиксации на его пути развития, проходимом теперь регрессивно, против которых Эго защищалось в свое время вытеснением. Занимая в обратном движении эти вытесненные позиции, либидо выходит из-под власти Эго. Фиксации, необходимые для подобного прорыва вытесненного, можно искать в проявлениях и переживаниях инфантильной сексуальности и в объектах периода детства. В эти «периода детства» либидо вновь и возвращается и таким образом прослеживается явную связь либидо невротиков с их инфантильными сексуальными переживаниями. Поэтому при психоанализе взрослого невротика зачастую оказывается что его невроз связан с детским страхом и представляет продолжение его.

Чувство вины. Известно, что в результате существования в индивиде чувства вины лежит невроз, или некая невротическая зависимость, которая и приводит к подобного рода девиациям

психики. Если коснуться вопроса возникновения в природе психики индивида чувства вины, то следует говорить о совести, тогда как существование совести следует относить к существованию в человеке Бога. И когда мы нарушаем что-то, что является запретным (грехом) – следует душевное раскаяние. И человек страдает. Таким образом, чувство вины у современного человека действует и как покаяние в уже совершенных преступлениях, и как мера предосторожности против новых подобных (преступных) деяний. Психоаналитически под сознанием вины также можно понимать то напряжение, которое возникает в психике вследствие противостояния Эго и Альтер-Эго. Поэтому в качестве двух источников чувства вины рассматриваются страх перед авторитетом и позднейший страх перед требованием совести. Страх перед авторитетом заставляет человека отказываться от удовлетворения своих влечений, в результате чего у него не остается чувства вины. Отказ от влечений, обусловленных страхом перед Альтер-Эго, не устраняет чувство вины, т. к. от совести невозможно скрыть запретные желания. С психоаналитической точки зрения, человек оказывается как бы обреченным на напряженное сознание виновности. Склонность к агрессии против отца (имеется в виду Эдипов комплекс: бессознательное желание убить отца чтобы овладеть матерью) повторяется в последующих поколениях. Чувство вины усиливается при подавлении агрессии и перенесения ее в Альтер-Эго. Не имеет значения, произошло ли убийство на самом деле или от него воздержались. Это чувство является выражением амбивалентного (двойственного) конфликта в человеке, обусловленного вечной борьбой между Эросом и Тонатосом - инстинктом разрушительности и смерти.

Изучение неврозов способствует пониманию прослеживаемой взаимосвязи между чувством вины и сознанием вины, а чувство вины может ощущаться в качестве некой тревоги. Т. е. являться, своего рода, разновидностью страха. Например, у Ф.М.Достоевского получалось лучше всего сочинять, когда он залезал в огромные долги (из-за его пристрастия к рулетке в казино) и срочно необходимы были деньги, чтобы рассчитываться с долгами. Таким образом чувство вины было удовлетворено наказанием, к которому он сам себя приговаривал, и заодно исчезала затрудненность в работе. Чувство вины, развивающееся в индивиде, является общим следствием его невротического состояния. Самое печальное то, что по своей всеохватываемости чувство вины присуще не только невротикам, но и индивидам, находящимся в т.н. пограничных состояниях психики. А таких достаточно много. К тому же заметим, что чувство вины большей частью склонны испытывать люди, принадлежащие к такой прослойке общества как интеллигенция, люди ранимые и совестливые. Тогда как люди черствые душой, скорей всего вообще не знают что такое ни чувство вины, ни невроз, ни какие-либо иные душевные страдания. И не потому, что у них «нет души», а просто психика более крепче и нейтральнее к различного рода проекции интеллекта на окружающую жизнь и обратно. У «простых людей» все намного проще, и что наверняка —

спокойнее для их психики и жизни (потому как психика — есть проекция информации, получаемой с внешнего мира — в мир внутренний). Тем не менее, по своей всеохватываемости, чувство вины поражает все без исключения слои общества. В этом случае следует говорить о различии в устойчивости тревоги в душе того или иного человека. Кому-то удастся найти то, что позволяет за достаточно непродолжительное время (измеряемое, иной раз, секундами-минутами, а иной раз и затягивается на сутки и долгие месяцы) избавиться от чувства вины. Тогда как в случае продолжительного воздействия подобного рода человек не просто испытывает чувство вины, но и подчиняет ему собственную жизнь. Жизнь такого человека становится несчастной. На все жизненные ситуации он реагирует с позиции разрывающего его душу невроза, который подчиняет его мысли и поступки на совершении того, что, по мнению бессознательного психики, способно или унять «боль души», или же хоть как-то снизить удручающее воздействие, оказываемое на его психику посредством нахождения в его бессознательном особого рода невротической зависимости, вызывающей чувство вины. Притом что чувство вины проецируется почти на все мысли и поступки человека. Такой человек не может совершить шага, чтобы не соотносить необходимость этого шага с существующим в нем чувстве вины. То есть жить и действовать исключительно с оглядкой на разраставшееся безумие, которое до поры до времени ему удастся усмирять выполнением требований, вызванных невротической зависимостью. Причем самое печальное, что человек, страдающий неврозом, часто склонен объяснять свои страдания как заслуженные. У такого человека имеется тенденция по малейшему поводу чувствовать себя виновным. Если кто-то хочет увидеться с ним, его первая реакция — ожидание услышать упрек за что-либо им сделанное ранее. Если друзья не заходят или не пишут какое-то время, он задается вопросом, не обидел ли он их чем-то? Он берет на себя вину, даже если не виноват. Имеется лишь неустойчивое различие между этим чувством вины, готовым проявиться по любому поводу, и тем, что истолковывалось как бессознательное чувство вины в состояниях депрессии. Последнее принимает форму самообвинений, которые часто являются сильно преувеличенными. Кроме того, вечные старания невротика выглядеть оправданным в собственных глазах и в глазах других, а сам невротик, мучившийся чувством вины, все совершенные им поступки волен трактовать как ошибочные, легко признавая правоту того, кто способен что-то сказать ему против. Кроме того, навязчивое стремление к совершенству индивида есть ничто иное как стремление возвыситься над другими и избежать таким образом каких-либо обвинений в свой адрес. При этом следует заметить, что сам невротик как бы противиться избавлению от чувства вины. Чувство вины, подобно чувству собственной неполноценности, не является для него крайне нежелательным. Он даже сам настаивает на своей вине и сопротивляется любой попытке снять с него подозрения в невинности. Такие невротики обычно предъявляют огромные претензии на внимание и

восхищение и обнаруживают явное нежелание соглашаться с малейшей критикой. Поэтому становится очевидным, что многое из того, что кажется чувством вины, является выражением либо тревожности, либо защиты от нее. Отчасти это справедливо и по отношению к относительно психически здоровому человеку. Например, некоторые мужчины, которые говорят о сохранении верности на основе велений совести, в действительности просто боятся своих жен. Вследствие высочайшей тревожности при неврозах невротик чаще, чем здоровый человек, склонен прикрывать свою тревожность чувством вины. В отличие от здорового человека он не только страшится тех последствий, которые вполне могут иметь место, но заранее предвидит последствия, абсолютно несоразмерные с действительностью. Природа этих предчувствий зависит от ситуации. У него может быть преувеличенное представление о грозящем ему наказании, возмездии, покинутости всеми, и т.п. В итоге мы можем заключить, провокация невроза, и как следствия наличия его — чувства вины, является непрямым фактором возможности манипуляций психикой как индивида, так и психикой масс.

Как мы уже замечали, по направленности своего воздействия манипуляция становится возможной при атаке на психику индивида или масс и провокации вследствие этого невротической зависимости. Не вдаваясь в характер возникновения и действия различных неврозов (невроз навязчивых состояний и др.) мы будем говорить о том, что сама форма существования любой невротической зависимости (невроз, истерия, прочие состояния) вызывает в психике индивида определенный дискомфорт, выражающийся в необходимости подстраивать собственную жизнь под симптоматику существующего в психике заболевания, а значит, характеризуется невозможностью человека жить той жизнью, которой он хочет. В этом случае он вынужден строить свои жизненные отношения с оглядкой на существующую в его психике симптоматику. При этом мы обратили внимание, что у каждого индивида в той или иной мере можно вызвать невроз. В зависимости от состояния нервной системы и профессиональных навыков такого индивида просто будет различаться продолжительность действия невроза, в который окажется погружена его психика; но то, что спровоцировать можно любого (будь-то профессор психологии, или простой гражданин страны) — факт, которому способен найти подтверждение каждый, стоит только внимательно понаблюдать за окружающими, вступающими друг с другом в межличностные контакты. Невроз есть действительно у всех. И одной из форм манипулирования является провокация невротической зависимости. Остановимся здесь и рассмотрим подробнее. Все индивиды разделяются на тех, у кого невроз представлен в значительной степени (в этом случае он обычно заметен для окружающих), на тех, кто живет с симптоматикой невроза, но при этом невроз не мешает подобному человеку выполнять свои профессиональные обязанности, и может лишь иногда — затрудняет их выполнение. Много при этом объясняется скрытностью таких людей-невротиков. Невроз ведь это

не психопатия, которую скрыть трудно, а то и невозможно. То, что человек является невротиком, заметно лишь если пообщаться с этим человеком подольше, или поставить его в какое-то затруднительное положение (когда психика на грани — человек становится таким, каким он есть; играть перед смертью или в стрессе может только человек, полностью контролирующий себя). Первичной функцией слова было внушение как команда другой особи. И только позже слово стало походить на сообщение. Эта филогенетически первичная суггестивная функция речи не утратила своей коммуникативной специфики и нередко является манипулятивным информационным воздействием. Мы уже замечали, что психика индивида представлена тремя составляющими некоего структурного единства (сознание, бессознательное, и цензура, Альтер-Эго). В обычном состоянии, состоянии ровном, т.е. не удрученном какими-либо невзгодами, трудностями, волнениями, опьянением, чрезмерной усталостью и проч., человек находится в сознании. В таком состоянии (состоянии сознания, или обычном состоянии сознания, далее ОСС) важную роль играет цензура психики, которая стоит на пути между информацией, поступающей как из внешнего мира в мозг (в психику) индивида, так и (что менее заметно) на пути информации из мира внутреннего (бессознательного, или подсознания) в ту же самую психику (т.е. оказывает влияние на психику). Цензура психики представляет собой своеобразный барьер критичности, и основная роль цензуры — перераспределять информацию, поступающую из внешнего мира между сознанием и подсознанием (бессознательным). Известно также, что при определенном влиянии разных факторов цензура психики индивида может ослабевать, и в такое время информация, которая ранее могла быть отвергнута цензурой (и отправлена в бессознательное) оказывается в сознании, а значит, может сразу влиять на поведение индивида. Тогда как ранее ей приходилось сначала откладываться в подсознании, будучи отвергнутой цензурой психики, и только при создании определенных ситуаций, в благотворном ключе воздействующих на сформированные ранее полу-установки и полу-паттерны поведения, начинать оказывать свое влияние на сознание, т.е. на мысли и поступки. В случае ослабления цензуры психики мы можем говорить о нахождении индивида в измененных состояниях сознания (далее ИСС). При этом следует понимать, что сами ИСС в ряде случаев являются результатом каких-либо предварительных воздействий на психику, в результате которых психика на время теряет привычное ей свойство выставлять барьер на пути любой информации, получаемой из внешнего мира, информации как посредством межличностной коммуникации, так и информации, получаемой при помощи средств массовой коммуникации (далее — СМК). Кроме того, следует обратить внимание, что в ИСС психика индивида может погружаться как самостоятельно (в результате, например, алкогольного или наркотического опьянения, депрессии, немотивированной агрессии и проч.), так и намеренно, со стороны манипулятора. В этом случае манипулятор какими-либо своими действиями (словами, поступками, проч.) провоцирует психику

объекта манипуляций (жертвы), чем вызывает в психике последнего явный временный дисбаланс (психологический дискомфорт, результатом которого как раз является ослабление цензуры психики), проявляющийся в погружение на какое-то время такого человека в ИСС, в результате, например, ярости, вспышки агрессии, печали, и проч. симптоматики проявления явно деструктивного поведения, когда у человека временно исчезает способность контролировать себя (посредством сознания), и какое-то время он пребывает в т.н. «состоянии аффекта». При этом, повторимся, опытные манипуляторы (специалисты, прошедшие специальную школу подготовки в спецслужбах, врачи-психиатры, некоторые психотерапевты и психологи, иные лица, в т.ч. имеющие врожденные или интуитивно приобретенные в течении жизни способности) могут намеренно погружать нужного им человека в ИСС, провоцируя, например, у него невроз, и таким образом добиваясь «своего», потому что исходя из того, что в ИСС ослабевает барьер критичности, становится возможным запрограммировать такого индивида или на появлении у него определенных мыслей, которые приведут в последствии к определенным поступкам, необходимым манипуляторам, или сразу вызвать совершение поступков, через, например, повышение порога суггестии (внушения) в моменты ИСС.

Другими словами, человека можно сначала «вывести из себя», а после запрограммировать на выполнение «нужных» действий. И если необходимо чтобы кто-то выполнил то, что хотите вы, но это невозможно достигнуть пока этот человек пребывает полностью в сознании (в ОСС), психику такого человека нужно сначала перевести в ИСС (посредством, например, провокации невроза), а после уже внушить ему выполнение действий, которые от него необходимы. При этом, заметим, в зависимости от порога внушаемости и прочих обстоятельств (жизненный опыт, уровень образования), можно добиться быстрого или замедленного результата. А значит, будут различаться и способы воздействия на психику. Например, если мы рассматриваем психику неуравновешенного человека, то если какими-либо словами, жестами, или поступками произвести воздействие на этого человека, то можно перевести его нервную систему в состояние возбуждения, а значит тем самым спровоцировать такого человека на принятия каких-либо скороспелых действий (являющихся следствием состоянием аффекта, т.е. кратковременным превалированием порывов, идущих из под сознания — над сознанием). Позже, когда режим торможения сменит гиперактивность, такой индивид будет сожалеть и раскаиваться над совершенным им; но это уже будет после. А значит акт манипулирования психическим сознанием состоялся. Тогда как для тех индивидов, у которых наоборот, в коре головного мозга преобладают периоды торможения, необходимо будет использовать другую методику. К каждому человеку можно подобрать свой ключик. Не существует тех, кто не подвержен к воздействию. Вопрос только заключается в том, чтобы для разных индивидов подбирать свои «ключи», открывая дверцы в их психику, а значит и получая

возможность воздействовать на таких индивидов, в иных случаях фактически моделируя их поведение. Остановимся на подобных формах моделирования. В данном случае мы должны говорить не только о воздействии на подсознание такого индивида, но и о воздействии на архетипическую часть подсознания. Известно, что в бессознательном психики (в подсознании) хранится внушительный объем информации. Это как информация, попадающая в бессознательное в процессе жизненного опыта индивида (в результате задействования репрезентативных и сигнальных систем), так и информация, полученная генетическим (через ДНК родителей) и филогенетическим (опыт предшествующих поколений) путем. Причем важность каждой части подобного пополнения бессознательного психики поистине огромна, и имеет бесконечные характеристики. При этом, фактически невозможно предсказать каким образом в тот или иной момент произойдет активность соответствующих нейронов головного мозга, вызвавших в последствие ту или иную реакцию человека. Подобное зависит от разных факторов, и трудно поддается какой-либо разгадке в масштабах того или иного индивида. Как известно, все, что психика человека воспринимает через т.н. репрезентативные (визуальные, аудиальные, кинестетические) и сигнальные системы (чувства, речь) откладывается в подсознании (независимо от того, было ли это воспринято сознанием, или оказалось сразу вытесненным последним). Далее подобная информация помещается в глубинах памяти и при необходимости может быть извлечена наружу (то есть перейти в сознание, реализуясь в поступках человека). Кроме того, информация, перемещаемая в подсознание, может находить отклик с информацией, уже находящейся в бессознательном ранее. В этом случае можно говорить о сформировании в бессознательном психики паттернов поведения, т.е. неких устойчивых механизмов, которые формируются посредством того, что в бессознательном оказывается информация, которая имеет сигнал, полярный с ранее поступившей в подсознание, и сформировавшей там полу-паттерны. При таких условиях прежняя информация усиливает вновь поступившую, и служит образования полноценного паттерна.

Можно говорить, что бессознательно психика ставит некие «якоря», или «ловушки», попадая в которые новая информация почти тут же находит благотворный отклик. Такую информацию принимают «как свою», оказывают ей повышенное внимание, потому как она укрепляет информацию, находящуюся ранее, усиливает ее, и служит дальнейшей консолидации совместных усилий, когда появляется возможность перейти в сознание, а значит и претворится в действительность. При этом следует обратить внимание, что необходимость в данном случае — лишь как следствие возможности, потому как не каждая информация из бессознательного психики переходит в сознание. Причем, процесс перехода может иметь различную протяженность по времени. В ряде случаев можно несколько увеличить скорость реакции (т.е. скорость прохождения

информации), и почти сразу обратить информацию, получаемую из внешнего мира — в какие-либо поступки и прочие реальные действия индивида. Известно, что не вся информация поступающая из внешнего мира находит положительный отклик в цензуре психики, а значит попадает в сознание. Большая часть информации оказывается вытесненной (в результате барьера критичности психики). Об этом мы уже говорили. Однако какая-то часть информации, поступающая из внешнего мира, действительно оказывается способной сразу поступить в сознание. Т.е. цензура психики по каким-то причинам подобную информацию пропускает. Такие факты встречаются.

Следует обратить внимание, что психика индивида с повышенным вниманием относится к информации, которая имеет схожую кодировку с той информацией, которая поступила в мозг ранее. В этом случае новая информация как бы не противоречит поступившей ранее информации, которая закрепилась в подсознании, образовав или полноценные установки и паттерны (тогда новая информация усиливает уже сформировавшиеся установки и паттерны), или только наметив образование таких установок и паттернов (вследствие чего образовались полу-установки и полу-паттерны, а теперь новая информация схожей кодировки усиливает их, формируя полноценные установки и паттерны). Процесс формирования полу-установок и полу-паттернов используют манипуляторы, которые сначала преподносят объекту манипуляций информацию, которую этот человек хочет услышать, тем самым усыпляя его бдительность (т.е. нейтрализуя цензуру психики) и вызывая предрасположенность к себе, а значит, и становятся практически полноценными управленцами души подчинившегося им человека. Подчинившегося, заметим, не по воле своей, а в результате предварительно проведенной работы манипулятивного характера. Диверсии против психики. Вражеской вылазке с последующим порабощением психики. Подчинении и управлению волей. Влияния на совершаемые поступки, и даже на появление тех или иных мыслей. Т.е. злодей-манипулятор в ряде случаев может полностью подчинить себе того или иного человека, получив контроль над его психикой. Весьма эффективным методом манипулятивного воздействия на индивида является выведение его из психоэмоционального равновесия. Простирается этот метод в спектре воздействия на сознание и закладывание установок в подсознание и устойчивых механизмов (паттернов в бессознательное психики) в то время, когда психика индивида находится в ИСС; что, в свою очередь, достигается путем сознательного погружения индивида в трансовые состояния, провокацию, например, невротической зависимости, страха, и проч., в результате чего цензура психики на какое-то время ослабевает, и как раз в это время становится возможным навязать такому индивиду установки, которые в последствие он будет неукоснительно выполнять.

Кроме того, мы должны обратить внимание, что большинство индивидов на самом деле бессознательно желают подчиниться. Путем подчинения (выполнения воли другого) такие индивиды на время снимают с себя психологический груз ответственности (любой индивид

испытывает воздействие культуры, т.е. сознательного контролирования первичных инстинктов, а значит в той или иной степени находится в состоянии невроза). Подчиняясь другому, большинство индивидов бессознательно освобождаются не только от «щемящего их душу» чувства ответственности, но и подчиняясь, бессознательно успокаивают себя тем, что идя на поводу у другого — на самом деле оказывают ему своеобразную услугу, помогают ему. То есть, в данном случае, как и практически при всех видах манипуляций, перед нами искренняя заинтересованность объекта манипуляций (без этого любая манипуляция была бы затруднительна) в выполнении каких-либо действий, которые, заметим, угадал манипулятор. Угадал сознательно или бессознательно — другой вопрос. Сам факт манипулирования налицо, потому как манипулирование — это выполнение воли другого с искренним желанием эту волю выполнить. И перед нами навязывание подобного исполнительского желания со стороны манипулятора — объекту манипуляций. У самого объекта появляется желание даже не выполнить волю (это вторично), а он считает, что инициатива исходит от него, и что уж точно, никто его ни к чему не вынуждает. Наивное заблуждение. Объект не подозревает, что все его поведение было чуть ранее смоделировано злодеем-манипулятором. И, к сожалению, излишнее самомнение объекта манипуляций иной раз слишком дорого ему обходится. Но людям хочется выполнять чужую волю. В результате выполнения воли другого, индивид подспудно (т.е. бессознательно) понимает, что и ответственность за совершенные им действия как бы уже несет не он, а другое лицо (навязавшее ему свою волю). А значит, с такого индивида-ведомого словно автоматически снимается ответственность. И как следствие, исчезает тревога, потому как еще со времен развития цивилизации, культура накладывает свой отпечаток на личность индивида, погружая его психику в состояния необходимости постоянно сдерживать первичные инстинкты, что, в свою очередь, бессознательно вызывает рост обеспокоенности индивида, и как следствие — развитие тревожности и прочих форм симптоматики невроза.

Мы уже говорили, что зачастую цель жизни задана принципом удовольствия и именно культура встала на пути индивида, воздействуя на его психику в русле развития симптоматики невроза, вызванного необходимостью сдерживать свои архаичные желания, потому что сама по себе культура создается принуждением и подавлением первичных позывов. Мы также обращали внимание, что в психике любого человека присутствуют деструктивные (разрушительные) тенденции, а у некоторых людей они настолько сильны, что определяют его социальное поведение. Поэтому можно провести некие параллели между социальным устройством общества и спецификой масс. Сама по себе масса ленива и несознательна, и не любит отказа от инстинктов. А доказательствами ее нельзя убедить в неизбежности этого отказа, поэтому люди, находящиеся в толпе поддерживают друг друга в поощрении собственной разнузданности. На самом деле удовлетворение влечений дает не только счастье, но и представляет собой первопричину страданий,

когда внешний мир отказывает в удовлетворении потребностей и обрекает на лишения. Поэтому можно надеяться на освобождение от части страданий путем воздействия на эти влечения. Такого рода защита от страданий направлена уже не на аппарат ощущений, а желает подчинить внутренние источники потребностей. Крайним случаем такой защиты является работа над контролем над влечениями. Наиболее легко с этим могут справиться творческие люди, которые сублимируют невроз в творчество или интеллектуальную деятельность. Понятно, что такой метод подходит не для всех, а лишь для тех, кто наделен творческими способностями. В той или иной мере, конечно, каждый человек наделен определенными творческими способностями. Особенно если понимать творчество в расширенном аспекте и не ограничиваться только таким специфическим видом деятельности как литература, музыка, живопись и проч. подобной направленности. Например, колоть дрова — тоже своеобразное творчество; или мыть посуду; или убирать квартиру. Немного условно, но, по сути, допустимо. Поэтому сублимировать, на наш взгляд, возможно любую психическую энергию, которая, как известно, наполняет любого индивида без исключения. И сублимировать (находя выход подобной энергии) можно во что угодно: в пение, в физические упражнения, в занятия спортом и т.п. Во время развития психических заболеваний, индивид чувствует невыносимость существующего мира и всеми силами своего больного воображения стремится перейти в выдуманный мир. В этом его новом мире все происходит в соответствие с его желаниями. И такой человек, как ни странно для окружающих, чувствует душевное спокойствие, не замечая, что он сумасшедший.

Психоанализ проводит разграничения между актуальными неврозами (считая их происхождение связанным с действиями внешней среды в контексте «здесь и сейчас») и психоневрозами (прослеживая причину их возникновения в переживаниях, полученных в раннем детстве), выделяя в единую группу такие актуальные неврозы как неврастения, невроз страха и ипохондрия, которые не поддаются психоаналитическому лечению (в отличие от психоневрозов). Среди психоневрозов выделяются невроз навязчивых состояний (при развитии которого больные заняты мыслями, которые им неинтересны, и вынуждены повторять однотипные действия, благодаря которым наступает временное избавление от невроза; т.е. перед нами обсессивно-компульсивное расстройство), невроз переноса (истерия, невроз страха и невроз навязчивых состояний) и нарциссический невроз (парафрения, паранойя; больные нарциссическим неврозом недоступны психоаналитическому лечению). К травматическим неврозам относятся неврозы, развившиеся вследствие перенесенных катастроф и проч. аварий (фиксация у подобных больных происходит на моменте травмы). Таким образом, все неврозы рассматриваются с травматической точки зрения. При этом тревога может объясняться сложившейся конфликтной ситуацией. Однако, если при неврозе характера мы сталкиваемся с порождающей тревогу ситуацией, нам всегда

приходится учитывать имевшие место ранее состояния тревоги, чтобы объяснить, почему в данном конкретном случае возникла и была вытеснена враждебность. Мы обнаружим, что эта тревожность являлась результатом существовавшей ранее враждебности. Для более полного понимания вопроса нам необходимо возвращаться к детству. При исследовании историй детства людей, страдающих неврозом, общим знаменателем для всех них является окружающая среда. Главным злом является отсутствие подлинной теплоты и привязанности. Ребенок может вынести очень многое из того, что часто относится к травматическим факторам, но лишь до тех пор, пока в душе чувствует, что является желанным и любимым. При этом ребенок очень тонко чувствует, является ли любовь подлинной, и его нельзя обмануть никакими показными демонстрациями. Главная причина того, почему ребенок не получает достаточной теплоты и любви, заключается в неспособности родителей давать любовь вследствие их собственных неврозов. В этом случае родители маскируют реальное отсутствие теплоты заявлениями, что делают все ради ребенка, и якобы учитывают интересы только его. Кроме того, мы обнаруживаем различные действия или формы отношения родителей к детям, такие, как предпочтение других детей, несправедливые упреки, непредсказуемые колебания между чрезмерной снисходительностью и презрительным отвержением, от временной невнимательности до постоянного вмешательства и ущемления самых насущных и законных желаний. Например, попытки расстроить его дружбу с кем-либо, высмеять проявление независимого мышления, игнорирование его интересов — будь то художественные, спортивные или технические увлечения. В целом такое отношение родителей если и не умышленно, то все равно означает ломку воли ребенка. Дети могут выносить лишения если чувствуют что они необходимы. Ребенок не против приучения к чистоте, если родители не перегибают в этом деле палку и не принуждают к ней ребенка с утонченной или явной жестокостью. Ребенок также не против того, чтобы его иногда наказывали, но при условии, что в целом он чувствует к себе любовь, а также считает данное наказание справедливым, а не преследующим цель причинить ему боль или унижить его. Ревность также может играть отрицательную роль, и быть источником ненависти как у детей, так и у взрослых. Ревность может проявляться при соперничестве детей в семье.

Рассматривая ревность относительно Эдипового комплекса, обнаруживается разрушительная роль глубинных реакций ревности в отношении одного из родителей. Ревность провоцировала страх и оказывала длительное травмирующее влияние на формирование характера и личных отношений. Предполагается, что Эдипов комплекс — это глубинная основа неврозов и установлено, что некоторые реакции ненависти легко возникают в европейской культуре как в отношениях между родителями и детьми, так и людей, ведущих тесную совместную жизнь. При этом, ревность присуща людям, и искусственно стимулируется той атмосферой, в которой растет ребенок. Среди факторов провоцирующих ревность можно считать отсутствие теплоты и дух

соперничества. Кроме того, невротичные родители обычно недовольны своей жизнью, не имеют удовлетворительных эмоциональных или половых отношений и поэтому склонны делать детей объектами своей любви. Они изливают свою потребность в любви на детей. Их выражение любви всегда крайне эмоционально насыщено. При этом именно невротичные родители своим запугиванием и нежностью зачастую вынуждают ребенка к страстным привязанностям, со всеми их скрытыми смыслами ревности. Следует обратить внимание на те психические реакции, которые ребенок испытывает при невротичных родителях. В таком случае имеют место различные опасности, возникающие вследствие вытеснения критики, протеста или обвинений, и одна из них заключается в том, что ребенок вполне может взять всю вину на себя и ощутить себя недостойным любви. Опасность, которая заключается в этом, означает, что вытесненная враждебность может породить тревожность. Имеется несколько причин, действующих в различной степени и сочетаниях, почему ребенок, растущий в такой атмосфере, будет вытеснять враждебность: беспомощность, страх, любовь или чувство вины. Ребенок в течение многих лет проявляет свою беспомощность, находясь в зависимости от окружающих его людей в удовлетворении всех своих потребностей. После первых двух или трех лет жизни происходит переход от биологической зависимости к той форме зависимости, которая затрагивает психическую, интеллектуальную и душевную жизнь ребенка. Это продолжается до тех пор, пока ребенок не созреет для начала взрослой жизни и не станет способен взять жизнь в свои руки. Однако имеются весьма значительные индивидуальные различия в той степени, в которой ребенок остается зависимым от своих родителей. Все это связано с тем, чего хотят достичь родители в воспитании своего ребенка: или это стремление сделать ребенка сильным, храбрым, независимым, способным справляться со всевозможными ситуациями, или их главным стремлением является дать ребенку уют, сделать послушным, продлить его инфантильное неведение окружающего мира, т.е. — искусственно продлить инфантильность психики повзрослевшего ребенка до двадцатилетнего возраста и более. При этом у детей, растущих в неблагоприятных условиях, беспомощность обычно искусственно закреплена вследствие запуганности, сюсюканья или вследствие того, что ребенка воспитывают и держат в состоянии эмоциональной зависимости. Чем более беспомощным делается ребенок, тем в меньшей степени он может осмелиться на сопротивление в своих чувствах или действиях. Страх может вызываться угрозами, запретами и наказаниями, и путем наблюдаемых ребенком эмоциональных взрывов несдержанности и сцен насилия; он может возбуждаться также таким косвенным запугиванием, как внушение ему мысли об огромных жизненных опасностях, связанных с микробами, уличным движением, незнакомыми людьми, невоспитанными детьми, лазанием по деревьям и др. Чем сильнее ребенок переполняется страхами, тем меньше будет он осмеливаться показывать или даже ощущать враждебность.

Любовь может быть еще одной причиной для вытеснения враждебности. Когда отсутствует искренняя привязанность, часто имеют место обильные словесные заверения в том, сколь сильно родители любят ребенка и как они готовы всем пожертвовать для него. Ребенок, в особенности, если он запуган, может цепляться за этот суррогат любви и бояться нашалить, дабы не потерять эту награду за свое послушание. Другими словами, ребенок вытесняет свою враждебность по отношению к родителям, потому что опасается, что любое ее проявление ухудшит его отношения с родителями. Им движет страх, что они бросят его или будут настроены против него. Кроме того ребенку обычно внушают вину за любые чувства или проявления враждебности или сопротивления; то есть ему внушают, что он является недостойным или презренным в собственных глазах, если он либо выражает, либо чувствует негодование и обиду на своих родителей или если он нарушает установленные ими правила. Эти две причины, заставляющие испытывать чувство вины, тесно взаимосвязаны. Чем сильнее ребенка заставляют ощущать свою вину, тем меньше он будет осмеливаться ощущать недоброжелательность или выступать с обвинениями в адрес родителей. Также чувство вины может развиваться вследствие запретов против сексуального любопытства ребенка. В итоге все перечисленные факторы вытеснения враждебности порождают тревожность. Однако инфантильная тревожность все же является недостаточным условием для развития невроза. Если условия жизни не способствуют уменьшению тревожности, тогда тревожность не только приобретает устойчивый характер, но и усиливается, приводя к неврозу. Имеется огромная разница, будет ли реакция враждебности и тревожности ограничена теми обстоятельствами, которые вызвали у ребенка такую реакцию, или она разовьется во враждебную установку и тревожность по отношению к людям вообще. Если ребенку повезет иметь любящую бабушку, понимающего учителя, нескольких хороших друзей, его опыт общения с ними может предохранить его от убеждения, что от других людей можно ожидать только плохого. Но чем более травмирующими являются его переживания в семье, тем более вероятно, что у ребенка разовьется не только реакция ненависти по отношению к родителям и другим детям, но также недоверчивость или злобное отношение ко всем людям. Чем больше ребенка изолируют, препятствуя приобретению им собственного опыта, тем с большей вероятностью развитие будет идти в этом направлении. Чем больше ребенок скрывает недовольство своей семьей, например, путем подчинения установкам родителей, тем в большей степени он проецирует свою тревожность на внешний мир и, таким образом, приобретает убеждение, что мир в целом опасен и страшен. В таком случае, ребенок, выросший в подобной, негативной для его психики обстановке, будет воспринимать даже безобидное поддразнивание как жестокое отвержение. Он станет более ранимым и обидчивым, чем другие, и менее способным к самозащите. И это может привести его к одиночеству во взрослой жизни, потому что отдельные острые реакции на частные провоцирующие

ситуации кристаллизуются в склад характера. А значит, у такого индивида уже может развиваться невроз, или глубинная тревожность, связанная в свою очередь с глубинной враждебностью.

Глубинная тревожность лежит в основе отношения к людям. В то время как отдельные или частные состояния тревоги могут быть вызваны действующей в данный момент причиной, глубинная тревожность продолжает существовать, даже если в наличной ситуации нет никакого специального ее возбудителя. Если сравнить невротическую картину в целом с состоянием невротической нестабильности в обществе, то глубинная тревожность и глубинная враждебность будут соответствовать лежащим в основании такой нестабильности недовольству и протестам против режима. Поверхностные проявления могут или полностью отсутствовать в обоих случаях или же проявляться в разнообразных формах. В масштабах государства они могут проявиться в виде восстаний, забастовок, собраний, демонстраций; в психологической сфере формы тревожности могут проявляться во всевозможных симптомах. При этом все проявления тревожности проистекают из общей основы. В простых ситуативных неврозах глубинная тревожность отсутствует. Она образуется вследствие невротических реакций на отдельные конфликтные ситуации, в которых участвуют люди. Ничто не может лучше прояснить значение глубинной тревожности, чем сравнение отдельных реакций в случаях невроза характера со случаями, которые относятся к группе простых ситуативных неврозов. Последние встречаются у здоровых лиц, которые оказываются неспособными сознательно разрешить конфликтную ситуацию, неспособны ясно осознавать природу конфликта, а значит и неспособны принять ясное решение. Одним из наиболее выступающих различий между этими двумя типами неврозов является поразительная легкость достижения терапевтических результатов в случае ситуативного невроза. В неврозах характера терапевтическому лечению приходится преодолевать огромные препятствия, и поэтому оно продолжается в течение длительного периода времени, иногда слишком долго для того, чтобы пациент мог дожидаться выздоровления; но ситуативный невроз разрешается сравнительно легко. Внимательное обсуждение ситуации часто оказывается не только симптоматической, но также каузальной терапией. В других ситуациях каузальной терапией является устранение затруднения путем смены окружающей обстановки. Глубинная тревожность проявляется как чувство собственной незначительности, беспомощности, покинутости, подверженности опасности, нахождения в мире, который открыт обидам, обману, нападкам, оскорблениям, предательству, зависти. В психозах часто встречается довольно высокая степень осознания наличия такой тревожности. У параноиков такая тревожность ограничивается отношениями с одним или несколькими определенными людьми; у страдающих шизофренией имеет место острое ощущение потенциальной враждебности со стороны окружающего мира, столь интенсивное, что они склонны воспринимать даже проявляемую по отношению к ним доброту как скрытую враждебность. Однако

в невротиках редко встречается осознание наличия глубинной тревожности или глубинной враждебности. Подспудное недоверие к каждому человеку может скрываться за поверхностным убеждением в том, что люди в целом являются вполне симпатичными; существующее глубинное презрение к каждому может быть замаскировано готовностью восхищаться. При этом глубинная тревожность может быть полностью лишена личностного характера и трансформирована в ощущение опасности, исходящей от грозы, политических событий, несчастных случаев, пищи, или в чувство того, что таких индивидов-невротиков преследует судьба. Но сам невротик обычно не осознает, что его тревожность в действительности относится к людям. Глубинная тревожность влияет на отношение человека к себе и другим. Она означает эмоциональную изоляцию, и сочетается с чувством внутренней слабости «Я». Т.е. глубинная тревожность закладывает конфликт между желанием полагаться на других и невозможностью сделать это вследствие идущего из глубины недоверия и враждебного чувства к ним. Она означает, что из-за внутренней слабости человек ощущает желание переложить всю ответственность на других, получить от них защиту и заботу. В то же самое время вследствие глубинной враждебности он испытывает слишком глубокое недоверие, чтобы осуществить это желание. И неизбежным следствием этого является то, что ему приходится затрачивать много энергии на укрепление уверенности в себе. Поэтому, чем невыносимей является тревожность, тем более основательными должны быть меры защиты.

Следует определять четыре основных способа защиты от базальной тревожности: любовь, подчинение, власть и реакция ухода (отстранения). Первое средство, любовь, происходит по формуле: если вы меня любите, то не причините мне зла. Второе средство, подчинение, условно разделяется на ряд показателей, связанных с тем, относится или нет оно к определенным лицам или институтам. Например, это может быть подчинение общепринятым традиционным взглядам, религиозным ритуалам или требованиям некоторого могущественного лица. Следование этим правилам или повиновение этим требованиям будет служить определяющим мотивом для всего поведения. Такое отношение может принимать форму необходимости быть «хорошим», хотя дополнительная смысловая нагрузка понятия «хороший» видоизменяется вместе с теми требованиями или правилами, которым подчиняются. Когда же отношение подчинения не связано с каким-либо социальным институтом или лицом, оно принимает более обобщенную форму подчинения потенциальным желаниям всех людей и избегания всего, что может вызвать возмущение или обиду. В таких случаях человек вытесняет любые собственные требования, критику в адрес других лиц, позволяет плохое обращение с собой и готов оказывать услуги всем. Далеко не всегда люди осознают тот факт, что в основе их действий лежит тревожность, и твердо верят, что действуют таким образом, руководствуясь идеалами бескорыстия или самопожертвования, вплоть до отказа от собственных желаний. Для обоих случаев формулой

является: если я уступлю, мне не причинят зла. Отношение подчинения может также служить цели обретения успокоения через любовь, привязанность, расположение. Если любовь настолько важна для человека, что его чувство безопасности зависит от этого, тогда он готов заплатить за него любую цену, и в основном это означает подчинение желаниям других. А если человек оказывается неспособен верить ни в какую любовь и привязанность, тогда его отношение подчинения направлено не на завоевание любви, а на поиски защиты. Есть люди, которые могут чувствовать свою безопасность лишь при полном повиновении. У них столь велики тревожность и неверие в любовь, что полюбить и поверить в ответное чувство для них почти невозможно. Третье средство защиты от глубинной тревожности связано с использованием власти — это стремление достичь безопасности путем обретения реальной власти, успеха или обладания. Формула такого способа защиты: если я обладаю властью, никто не сможет меня обидеть. Четвертым средством защиты является уход. Если предыдущие три средства рассматривали борьбу, противостояние, желание справляться с трудностями любым путем, то этот способ направлен на спасение путем бегства от мира. Подобное может достигаться различными способами, например накоплением определенного количества богатства для достижения независимости от других в удовлетворении своих потребностей, или же — сведением таких потребностей до минимума. Любой из четырех способов может быть эффективным в обретении желаемого успокоения. При этом отмечается удивительная параллель: вследствие того, что зачастую невозможно следовать только одному способу из-за чрезмерных требований, предъявляемых к себе, то случается так, что невротик может одновременно испытывать настоятельную потребность повелевать другими и хотеть, чтобы его любили, и в то же время стремиться к подчинению, при этом навязывая другим свою волю, а также избегать людей, не отказываясь от желания быть ими любимым. Именно такие абсолютно неразрешимые конфликты обычно являются динамическим центром неврозов. Наиболее часто сталкиваются стремление к любви и стремление к власти.

Столкновение между желаниями человека и социальными требованиями не обязательно приводит к неврозам, но может также вести к фактическим ограничениям в жизни, то есть к простому подавлению или вытеснению желаний или к страданию. Невроз возникает лишь в том случае, если этот конфликт порождает тревожность и если попытки уменьшить тревожность приводят к защитным тенденциям, которые несовместимы друг с другом. Для избавления от глубинной (базальной) тревожности люди различаются по способам на тех, для кого главным стремлением является желание любви или одобрения, ради которых они способны идти на все, на тех, чье поведение характеризуется тенденцией к подчинению, к покорности и отсутствием каких-либо попыток самоутверждения, на тех, для кого доминирующим стремлением является успех или власть или обладание, и на тех, кто склонен к уединению и обретению таким образом

независимости. При этом желание любви, тенденция к подчинению, стремление к влиянию или успеху и побуждение к уходу в различных сочетаниях имеются у всех индивидов, т.е. не только у невротиков. Поэтому все эти тенденции могут послужить успокоению от тревожности.

Рассматривая жажду любви и власти, следует заметить, что жажда любви и привязанности очень часто встречается в неврозах. При этом невротик зачастую оказывается неспособен здраво судить о том, какое впечатление он производит на других, поэтому и не в состоянии понять, почему его попытки установить дружеские, брачные, любовные, профессиональные отношения часто приносят неудовлетворенность. Такой индивид-невротик склонен заключать, что виноваты другие, что они невнимательны, вероломны, способны на оскорбление, не замечая причину в себе. При этом невротик оказывается перед дилеммой: он не способен любить, но, тем не менее, ему остро необходима любовь со стороны других. Говоря о любви, заметим, что намного легче определить, что не является любовью, чем то, что такое любовь. Можно очень глубоко любить человека и в то же время иногда на него сердиться, в чем-то ему отказывать или испытывать желание побыть одному. Но есть разница между такими, имеющими различные пределы реакциями гнева или ухода и отношением невротика, который всегда настороже против других людей, считая, что любой интерес, который они проявляют к третьим лицам, означает пренебрежение к нему. Невротик интерпретирует любое требование как предательство, а любую критику — как унижение. Это не любовь. Поэтому не следует думать, что любовь несовместима с деловой критикой тех или иных качеств или отношений, которая подразумевает помощь в их исправлении. Но к любви нельзя относить, как это часто делает невротик, невыносимое требование совершенства. Также следует считать несовместимым с понятием любви, когда видим использование другого человека только в качестве средства достижения некоторой цели, то есть в качестве средства удовлетворения определенных потребностей. Такая ситуация явно имеет место, когда другой человек нужен лишь для сексуального удовлетворения или для престижа в браке. Данный вопрос очень легко запутать, в особенности, если затрагиваемые потребности имеют психологический характер. Человек может обманывать себя, считая, что любит кого-то, а это всего лишь благодарность за восхищение им. Тогда второй человек вполне может оказаться жертвой самообмана первого, например, быть отвергнутым им, как только начнет проявлять критичность, не выполняя, таким образом, свою функцию восхищения, за которую его любили. Однако при обсуждении глубоких различий между истинной и псевдолюбовью мы должны быть внимательными, чтобы не впасть в другую крайность. Хотя любовь несовместима с использованием любимого человека для некоторого удовлетворения, это, не означает, что она должна быть целиком и полностью альтруистической и жертвенной. Это также не означает, что чувство, которое не требует ничего для себя, заслуживает названия «любовь». Люди, которые высказывают подобные мысли, скорее выдают собственное нежелание

проявлять любовь, нежели свое глубокое убеждение. Конечно, есть вещи, которые мы ждем от любимого человека. Например, мы хотим удовлетворения, дружелюбия, помощи; мы можем даже хотеть жертвенности, если это необходимо. Различие между любовью и невротической потребностью в любви заключается в том, что главным в любви является само чувство привязанности, в то время как у невротика первичное чувство — потребность в обретении уверенности и спокойствия, а иллюзия любви — лишь вторичное.

Иногда индивид-невротик стремится к любого рода привязанности в целях успокоения, т.е. он нуждается в любви и привязанности другого ради избавления от собственной тревожности. При этом такое стремление в его случае зачастую оказывается неосознанным. Невротик лишь чувствует, что перед ним тот человек, который ему нравится, или которому он доверяет, или к которому испытывает страсть. Но это может быть и не любовью, а лишь реакцией благодарности за некоторую проявленную по отношению к нему доброту, ответным чувством надежды или расположения, вызванным некоторым человеком или ситуацией. Тот человек, который явно или подспудно возбуждает в нем ожидания такого типа, станет автоматически наделяться важным значением, и его чувство будет проявлять себя в иллюзии любви. Часто такие отношения осуществляются под маской любви, то есть при субъективном убеждении человека в своей преданности, между тем как в действительности данная любовь является лишь «цеплянием за других людей для удовлетворения своих собственных потребностей. То, что это не искреннее чувство подлинной любви, обнаруживается в готовности его резкого изменения, которое возникает, когда не оправдываются какие-то ожидания. Один из факторов, важных для понимания любви, — надежность и верность чувства — отсутствует в этих случаях. Т.е., если индивид игнорирует личность другого, его особенностей, недостатков, потребностей, желаний, развития, то это, скорее всего, не любовь, а результат тревожности. Невротик, средством защиты которого является стремление к любви, оказывается не способен осознать свою неспособность любить. Большинство таких людей принимают собственную потребность в других людях за предрасположенность к любви. Кроме того, невротик фактически оказывается не способен принять любовь, к которой вроде как стремился. Притом что, даже если привязанность или любовь может дать невротiku внешнее спокойствие или даже ощущение счастья, то на самом деле это будет не так, ибо в глубине души невротик подобное воспринимает с недоверием, а то и подозрительностью или даже страхом. Он не верит в само чувство любви, потому что уверен, что никто его полюбить не сможет. Причем оказывается, уверен даже в том случае, если подобное противоречит его собственному жизненному опыту. У человека, который искренне любит других, не может быть никаких сомнений в том, что другие люди могут любить его. Но невротик может начинать искать в любви скрытые смыслы (которых там зачастую нет). Подозрительность — весьма характерная черта индивидов с

внутренней, глубиной, тревожностью. Поэтому, если привлекательная девушка открыто начнет проявлять любовь к невротiku, он может воспринимать это как насмешку или даже как умышленную провокацию, так как не верит в то, что такая девушка может его полюбить. Такая любовь вызывает в невротике тревогу и страх зависимости. Поэтому он всяческим образом старается избежать ее. Причем эмоциональная зависимость (а любая зависимость это манипуляции) действительно играет свою негативную роль. Обычный человек позволяет такой зависимости поглотить себя, а невротик всячески сопротивляется в ответ на любовь со стороны другого испытать позитивный отклик в собственной душе. Как вариант избегания подобного рода манипулятивного влияния на собственную психику — сознательное игнорирование любви, внушение себе, что человек проявивший любовь — на самом деле преследует свои, одному ему известные цели, причем исключительно негативного порядка. Ситуация, порожденная таким образом, сходна с ситуацией человека, который голодает, но не осмеливается принимать пищу из-за страха быть отравленным.

Рассматривая природу невротической любви, следует отметить, что первой отличительной чертой, которая поражает нас в невротической потребности в любви, является ее навязчивый характер. Всегда, когда человеком движет сильная тревожность, неизбежный результат этого — потеря непосредственности и гибкости. Проще говоря, это означает, что для невротика получение любви — не роскошь, не источник в первую очередь добавочной силы или удовольствия, а жизненная необходимость. Здесь заключена такая же разница, как в различии между «я хочу быть любимым и наслаждаюсь любовью» и «необходимо, чтобы меня полюбили, чего бы это ни стоило». Образно говоря, различие между тем, кто имеет возможность быть разборчивым в еде и испытывает удовольствие благодаря хорошему аппетиту, и голодающим человеком, который должен без разбору принимать любую пищу, так как не имеет возможности потворствовать своим прихотям. При этом основная ошибка невротика проявляется в том, что он стремится, чтобы его любили все люди, тогда как вполне достаточно (если так уж хочется) добиться любви только ряда конкретных лиц. Например, встречаются женщины, которые чувствуют себя несчастными и полны тревоги, если рядом с ними нет мужчины; они будут заводить любовную связь, вскоре разрывать ее, опять чувствовать себя несчастными и полными тревоги, начинать другую любовную связь, и так далее. То, что это не является подлинным стремлением к связи с мужчинами, видно по тому, что данные связи являются конфликтными и не приносят удовлетворения. Обычно эти женщины останавливаются на первом попавшемся мужчине, для них важно само его присутствие, а не любовная связь. Как правило, они даже не получают физического удовлетворения.

Существует схожее поведение и у мужчин-невротиков, которые всяческими путями стремятся добиться расположения многих женщин (чем больше тем лучше), ни на ком конкретно не

останавливаясь и чувствуя неловкость и беспокойство в компании мужчин. При этом мы должны говорить о том, что невротик будет платить любую цену за любовь, большей частью не осознавая этого. Наиболее частой платой за любовь является позиция покорности и эмоциональной зависимости. Покорность может выражаться в том, что невротик не будет осмеливаться высказывать несогласие со взглядами и действиями другого человека или критиковать его, демонстрируя только полнейшую преданность, восхищение и послушание. Когда люди такого типа все же позволяют себе высказать критические или пренебрежительные замечания, они ощущают тревогу, даже если их замечания безвредны. Подчинение может доходить до того, что невротик будет вытеснять не только агрессивные побуждения, но также все тенденции к самоутверждению, будет позволять издеваться над собой и приносить любую жертву, какой бы пагубной она ни была. Можно найти подобное родственным позиции подчинения. И в том и в другом случае явно проявляется эмоционально-невротическая зависимость, которая возникает в результате невротической потребности человека уцепиться за кого-то, дающего надежду на защиту. Такая зависимость не только может причинять бесконечные страдания, но даже быть исключительно пагубной. Например, встречаются отношения, в которых человек становится беспомощно зависимым от другого, несмотря на то, что он полностью осознает, что данное отношение является несостоятельным. У него такое чувство, словно весь мир разлетится на куски, если он не получит доброго слова или улыбки. Его может охватить тревога во время ожидания телефонного звонка или чувство покинутости, если человек, в котором он так нуждается, не может увидеться с ним. Но он не в состоянии порвать эту зависимость.

Обычно структура эмоциональной зависимости сложнее. В отношениях, в которых один человек становится зависимым от другого, присутствует сильное чувство обиды. Человек, попавший в зависимость от другого, бессознательно негодует по поводу этого факта, но продолжает делать все что от него хотят из страха потерять любовь. При этом такой человек может придти к выводу, что подчинение было ему навязано другим человеком, упуская мысль о том, что он сам спровоцировал подобное поведение своей излишней тревожностью. В любом случае он должен приложить серьезное усилие, чтобы избавиться от такого рода зависимости. Потому что любая попытка приводит к росту чувства вины и беспокойству. К тому же у ряда невротиков эмоциональная зависимость вызывает страх, что их жизнь рушится. Поэтому одной из форм противостояния такие невротики выбирают способ не обращать внимание на любовь даже понравившегося ему человека, опасаясь, что в итоге это приведет к зависимости их от этого человека. Также возможно, что в процессе ряда любовных неудач, подобные лица могут вырабатывать противоядие. Например, девушка, прошедшая через несколько любовных историй, каждая из которых заканчивалась ее зависимостью от очередного партнера, может выработать

независимое отношение ко всем мужчинам, стремясь лишь к удержанию своей власти над ними, и не испытывая никаких чувств. В этом случае она действительно оказывается способна управлять мужчинами, но в душе (бессознательно) ощущает собственную неуверенность, умело скрывая ее, поэтому если правильно подобрать ключик к душе такой девушки, то становится возможным спровоцировать в ней невротическую зависимость, а значит и заставлять ее делать все что необходимо вам, в ответ, например, на бессознательное ощущение избавления от внутренних страданий и душевного равновесия когда вы находитесь рядом. В этом случае действительно становится возможным управлять другим человеком, потому что он будет бояться потерять вас. При этом подобное можно использовать не только в любовных отношениях, но и просто в жизни, подчиняя к себе людей путем сначала провоцирования в их психике невротической зависимости, а позже умелым снятием волнения и беспокойства.

Особенностью невротической потребности в любви является ее ненасытность. Невротическая ненасытность может проявляться в жадности как общей черте характера, обнаруживаясь в еде, покупках, нетерпении. Большую часть времени жадность может вытесняться, прорываясь внезапно, например, когда человек в состоянии бессознательной тревоги (своего рода трансом состоянии) покупает много не нужных (модных) вещей. Также невротическая ненасытность может проявляться в стремлении жить за чужой счет. Жадность может проявляться в сексуальной ненасытности, или, например, в приобретении одежды, в осуществлении честолюбивых или престижных целей. При этом любая форма жадности связана с тревожностью, и помимо сексуального удовлетворения с партнером может проявляться в чрезмерной мастурбации или чрезмерной еде. Связь между сексуальным удовлетворением и едой показана тем фактом, что жадность может уменьшаться или исчезнуть, как только человек находит некую уверенность и покой: почувствовав любовь к себе, завоевав успех, выполнив творческую работу. Например, чувство, что тебя любят, может внезапно ослабить силу навязчивого желания делать покупки. С другой стороны, жадность может возникать или усиливаться, как только возрастает враждебность или тревожность; человек может чувствовать непреодолимую потребность делать те или иные покупки перед событиями, в связи с которым он очень волнуется. Но также следует говорить и о том, что существует много людей, которые испытывают тревожность, но у которых не развилась жадность. А невротики, которые ненасытны в своей потребности в любви, обычно проявляют жадность в отношении материальных благ, получении подарков, информации или сексуального удовлетворения, ради которых часто жертвуют своим временем или деньгами.

Рассматривая вопрос о роли любви и привязанности, выделяют три типа невротиков. К первой группе относятся лиц, которые стремятся к любви, в какой бы форме она ни проявлялась и какие бы методы ни применялись ради ее достижения. Ко второй группе относятся невротики,

которые тоже стремятся к любви, но, если терпят неудачу в каких-либо взаимоотношениях — отстраняются от людей и не идут на сближение с другим человеком. Вместо попыток установить привязанность к какому-либо человеку они испытывают навязчивую потребность в вещах, еде, покупках, чтении или, вообще говоря, в получении чего-либо. К третьей группе относятся невротики, психика которых была травмирована в раннем возрасте, и у них развилась позиция глубокого неверия в какую-либо любовь и привязанность. Их тревожность столь глубока, что они довольствуются малым — лишь бы им не причиняли какого-либо вреда. У таких людей развивается циничное отношение к любви; а потребность в любви такие невротики будут заменять потребностью в материальной помощи, совете, сексе. У невротиков весьма развита и невротическая ревность, которая в отличие от ревности здорового человека, которая может быть адекватной реакцией на опасность потери чьей-то любви, заключается в силе ревности, непропорциональной опасности. Такая болезненная ревность диктуется постоянным страхом утратить обладание данным человеком или его любовь; вследствие этого любой интерес, который может быть у объекта любви невротика, представляет для невротика опасность. Такой тип ревности может проявляться во всех видах человеческих отношений: со стороны родителей к своим детям, которые стремятся вступить в брак, между супругами, в любых любовных отношениях.

Невротическое желание абсолютной любви является намного более требовательным, чем нормальное желание, и в своей крайней форме невозможно для осуществления. Это требование любви, не допускающей никаких условий или оговорок. Оно предполагает, во-первых, желание, чтобы тебя любили, несмотря на любое самое вызывающее поведение. Любая критика воспринимается как отказ от любви. Во-вторых, невротическое требование абсолютной любви включает в себя желание быть любимым, не давая ничего взамен. В-третьих, невротик (часто это женщина) хочет чтобы ее любили, не получая от этого никакой выгоды. Сама же она охотно будет пользоваться вашим богатством и влиянием, крайне неохотно соглашаясь на секс, и периодически закатывая скандалы. Это особенно распространено в семьях т.н. новых русских и служит одной из форм того, что мужья заводят себе любовниц (или жены — любовников). Поэтому следует помнить, что невротики крайне подвержены внушению, поэтому с ними необходимо разговаривать директивным порядком, не оставляя им шансов к сопротивлению, и получать от них все, что вам необходимо (в т.ч. и в плане секса; причем в последнем случае можно вообще вызвать в женщине-невротике чувство вины, которое бессознательно начнется у ней, если она вдруг откажет вам в удовлетворении вашего желания; в психику человека, в т.ч. и женщины, можно ввести установки, или поставить «якорь», запрограммировав на определенный сигнал, при котором такой человек или женщина будет впадать в полутрансовое или трансовое состояние, во время которого можно делать с таким человеком все, что вам необходимо; но позже необходимо грамотно вывести такого

человека из транса, сформировав у него ощущение радости, например, или еще какого-то позитивного начала; в каждом случае тут индивидуально). При этом можно обратить внимание и на любопытную особенность. Чем строже вы будете обходиться с человеком-невротиком, тем большее уважение вызовете в его глазах. Люди бессознательно хотят подчиняться другому. А у невротиков подобное желание обычно развито в гиперболической степени. Помимо любовных провокаций невроза и собственно любви как способа снятия невроза, манипуляторами используется и такая форма снятия тревожности как обретение власти. Завоевать любовь и расположение— значит получить успокоение путем усиления контакта с другими, в то время как стремление к власти означает получение успокоения через ослабление контакта с другими и через укрепление собственного положения. Невротические стремления к власти, престижу и обладанию служат не только защитой от тревожности, но также и каналом, по которому может выходить вытесненная враждебность. Стремление к власти служит защитой от беспомощности, которая является одним из основных элементов тревожности. Невротик начинает испытывать тревожность там, где обычный человек воспринял бы ситуацию как должное (например, чей-нибудь совет, помощь, руководство, и т.п.). Невротическое стремление к власти является также защитой от опасности выглядеть ничтожным. Невротик вырабатывает жесткий и иррациональный идеал силы, который заставляет его верить, что он способен справиться с любой ситуацией, какой бы сложной она ни была, и может справиться с ней немедленно. Поэтому невротик, ориентированный на власть, будет стремиться управлять другими и держать все под своим контролем. Он хочет, чтобы не происходило ничего, что не одобрялось бы им, или не возникало бы по его инициативе. При этом невротик может давать себе обратную установку, т.е. сознательно предоставлять другим возможность иметь полную свободу, за малым исключением: он должен знать все, что делает человек, получивший от него свободу на деятельность. Причем, тенденции все контролировать могут вытесняться до такой степени, что не только сам невротик, но и окружающие могут быть уверены в его великодушии. Тогда как известно, что если человек столь полно вытесняет свое желание контролировать, то он за это начинает платить различного рода психосоматической симптоматикой (например, головной болью, расстройством желудка, и т.п.) Кроме того такие невротики всегда считают себя правыми, и сильно раздражаются, если кто-то попытается доказать им их неправоту. Источником раздражения также может являться любого рода отсрочка или вынужденное ожидание. Часто невротик не осознает существования управляющей им установки. Такое отсутствие осознания имеет важные последствия для любовных отношений. Если любовник или муж не оправдывает ожиданий невротичной женщины, если он опаздывает, не звонит, уезжает из города, она чувствует, что он не любит ее. Вместо того чтобы признать, что ее чувства — обычная реакция гнева на неподчинение ее желаниям, которые часто не высказываются вслух, она интерпретирует эту

ситуацию как свидетельство своей ненужности. Это заблуждение приводит к неврозу. Начало подобного обычно закладывается в детстве, когда деспотичная мать, чувствуя возмущение по поводу непослушания ребенка, начинает высказывать вслух, что ребенок ее не любит. Во взрослой жизни, если ребенок оказывается девушкой, это несет свои негативные последствия, потому как такая девушка-невротик не сможет полюбить «слабого» (в ее искаженном представлении) мужчину из-за презрения к любой слабости, но и не сможет сладить с «сильным» мужчиной, потому что имеет внутреннее (бессознательное) желание диктовать свою волю, а сильный мужчина ей этого не позволит. Он сам будет ей управлять, а значит, у таких девушек случится дисбаланс в психике, и последует продолжение развития таких форм невроза как истерия и проч. Эти особы хотят невозможного: мужчина должен быть сверхсильным героем, чтобы понравиться им, и в то же время стать «подкаблучником», чтобы с готовностью выполнять любые их патологические желания. Сам же невротик, будь-то мужчина или женщина, обычно стремится производить впечатление на других, являться объектом восхищения и уважения. Он будет демонстративно тратить деньги, пытаться щеголять знанием книг, знакомством со знаменитостями. Такой невротик с легкостью окажется готов сделать своим другом, мужем, женой, сотрудником и проч. того, кто и восхищается, и не восхищается им. В первом случае ему это необходимо для дальнейшего оказания власти на такого человека, во втором — сделав партнером индифферентного к нему человека, невротик тем самым бессознательно приблизится к порабощению его, и будет держать подле себя пока не почувствует что последний окажется в его власти. После с таким человеком невротику будет уже не интересно.

Дополнительной особенностью, возникающей в результате навязчивого желания доминировать, является неспособность человека устанавливать равные отношения. Если он не становится лидером, то чувствует себя полностью потерянным, зависимым и беспомощным. Он настолько властен, что все, выходящее за пределы его власти, воспринимается им как собственное подчинение. Вытеснение гнева может привести к чувству подавленности, уныния, усталости. Однако то, что ощущается как беспомощность, может быть лишь попыткой обходным путем достичь доминирования или выразить враждебность из-за своей неспособности лидировать. Например, супруги решили отправиться в поездку по незнакомым местам. Жена заранее изучила карту и взяла на себя лидерство. Но в пути они отклонились от заданного маршрута, свернув не на ту дорогу. В таком случае женщина-невротик вдруг начинает чувствовать себя неуверенно, и уступает руководство поездкой мужу. До этого она была веселой и активной, но внезапно стала испытывать усталость. Большинство из нас знает об отношениях между супругами, в которых страдающий неврозом партнер действует как надсмотрщик над рабами, используя свою беспомощность в качестве кнута для того, чтобы принудить других выполнять его волю. Для этих

ситуаций характерно, что невротик никогда не удовлетворяется затраченными ради него усилиями, а реагирует лишь все новыми и новыми жалобами и требованиями или обвинениями, что им пренебрегают и жестоко с ним обращаются. У людей, для которых стремление к престижу стоит на первом месте, враждебность обычно принимает форму желания унижать других. Это желание выходит на первый план особенно у тех людей, чувствуя собственного достоинства которых был нанесен унижительный удар, в результате чего они стали мстительными. Обычно в детстве они прошли через ряд связанных с унижением переживаний, которые могли иметь отношение либо к социальной ситуации, в которой они росли, например такой, как принадлежность к национальному меньшинству, бедность, или к их собственной личной ситуации, например, они испытывали к себе предвзятое отношение, терпели презрительное отвержение, постоянно являлись объектом нравоучений и недовольства родителей. Часто переживания такого рода забываются из-за их болезненного характера, но они вновь возникают в сознании, если проблемы, связанные с унижением, обостряются. Однако у взрослых невротиков можно наблюдать не прямые, а лишь косвенные результаты этих детских ситуаций, результаты, которые были усилены вследствие прохождения через «порочный круг»: чувство унижения; желание унижать других; усиление чувствительности к унижению из-за страха возмездия; возрастание желания унижать других.

Тенденция унижать других обычно глубоко вытесняется потому, что невротик, зная по собственной обостренной чувствительности, сколь оскорбленным и мстительным он становится, когда подвергается унижению, инстинктивно боится сходных реакций других. Тем не менее, некоторые из этих тенденций могут проявляться без их осознания: в беспечном пренебрежении к другим людям, например, заставляя их ждать, ненамеренно ставя других в неловкие ситуации, заставляя других ощущать свою зависимость. Даже если невротик абсолютно не осознает своего желания унижать других или того, что сделал это, его отношения с этими людьми будут пропитаны смутной тревожностью, которая обнаруживается в постоянном ожидании упрека или оскорбления в свой адрес. Внутренние запреты, возникающие в результате обостренной чувствительности к унижению, часто проявляются в форме потребности избегать всего, что может казаться оскорбительным для других; так, например, невротик может быть неспособен высказаться критически, отклонить предложение, уволить сотрудника, в результате он часто выглядит в высшей степени тактичным или чрезмерно вежливым. Также тенденция к унижению других может скрываться за тенденцией к восхищению. Так как унижение и проявление восхищения диаметрально противоположны, последнее дает возможность скрыть тенденцию к унижению. Поэтому обе эти крайности часто встречаются у одного и того же человека. Имеются различные варианты распределения этих двух видов отношений, причем мотивы для такого распределения индивидуальны. Они могут проявляться отдельно друг от друга в различные периоды жизни, когда

за периодом презрения ко всем людям следует период чрезмерных восторгов и поклонения героям и знаменитостям; может иметь место восхищение мужчинами и презрение к женщинам, и наоборот; или слепое восхищение кем-то одним и такое же слепое презрение ко всем остальным людям.

Тенденция ущемлять или эксплуатировать окружающих не только возникает вследствие нарушенных личных взаимоотношений, но и сама в результате ведет к дальнейшему их ухудшению. Особенно если эта тенденция бессознательная, — она делает человека застенчивым и даже робким в отношениях с другими людьми. Он может вести и чувствовать себя свободно и естественно в отношениях с людьми, от которых он ничего не ждет, но будет испытывать смущение, как только появится какая-либо возможность получить от кого-либо любую выгоду.

Такая выгода может касаться таких осязаемых вещей, как информация или рекомендация, или она может иметь отношение к намного менее осязаемым вещам, таким, как возможность получения благ в будущем. Это справедливо для любовных отношений точно так же, как и для любых других. Женщина-невротик этого типа может быть откровенной и естественной с мужчинами, которые ей безразличны, но чувствует себя смущенной и скованной по отношению к мужчине, которому хотела бы нравиться, потому что для нее достижение любви отождествляется с получением от него чего-либо. Причем часть таких невротиков может хорошо зарабатывать, а часть может оставаться бедными вследствие стеснения спросить об оплате, или выполнить большой объем работы за низкое вознаграждение. При этом такой невротик может испытывать недовольство своим низким заработком, а может и опуститься к ведению паразитического образа жизни, и такому же бессознательному мнению о том, что другие должны заботиться о нем. Отчасти в этом случае такой невротик находит человека, кто начинает заботиться о нем, в обмен, например, если это невротик-женщина — на секс (секс в данном случае в представлении такой девушки будет являться ее платой за пользование благами, которые дает ей мужчина, т.е. платой мужчины за паразитизм и неприспособленность к жизни своей партнерши).

Одной из существенных форм манипуляции сознанием (путем воздействия на подсознание) является провоцирование в объекте манипуляций чувства вины. Чувство вины это особая форма невротической зависимости, которая может весьма пагубно сказаться на жизни индивида, ставшего объектом недобросовестных манипуляций со стороны как профессиональных манипуляторов, так и близких (жен, мужей, псевдо-друзей, знакомых, коллег и проч.) В картине проявлений неврозов чувство вины играет первостепенную роль. Специфика психики такова, что человек, страдающий неврозом, часто склонен объяснять свои страдания как заслуженные. При этом такой человек часто чувствует себя виновным чуть ли не во всем. Если кто-то хочет увидаться с ним, его первая реакция — ожидание услышать упрек за что-либо им сделанное ранее. Если друзья не заходят или не пишут какое-то время, он задается вопросом, не обидел ли он их чем-то? Он берет на себя вину, даже если

не виноват. Виновников своих обид он оправдывает, обвиняя во всем случившемся только себя. Он всегда признает авторитет и мнение других, не позволяя себе иметь собственное мнение или по крайней мере высказывать его. Чувство вины оказывает серьезное влияние на изменение личности невротика. При этом сам невротик бессознательно не стремится избавиться от наличия у себя чувства вины. В этом проявляется его латентная форма т.н. морального мазохизма. Он как бы наслаждается собственными страданиями. Многие из того, что кажется чувством вины, является выражением либо тревожности, либо защиты от нее. Мы уже замечали, что многие мужчины, которые говорят о сохранении верности на основе велений совести, в действительности просто боятся своих жен, вследствие высочайшей тревожности при неврозах невротик чаще, чем здоровый человек, склонен прикрывать свою тревожность чувством вины. В отличие от здорового человека он не только страшится тех последствий, которые вполне могут иметь место, но заранее предвидит последствия, абсолютно несоразмерные с действительностью. Природа этих предчувствий зависит от ситуации. У него может быть преувеличенное представление о грозящем ему наказании, возмездии, покинутости всеми, или же его страхи могут быть совершенно неопределенными. Но какой бы ни была их природа, все его страхи зарождаются в одной и той же точке, которую можно определить как страх неодобрения. Страх неодобрения очень часто встречается при неврозах. Почти каждый невротик, даже если на первый взгляд он кажется абсолютно уверенным в себе и безразличным к мнению других, испытывает чрезвычайный страх или сверхчувствителен к неодобрению, критике, обвинениям, разоблачению». Страх неодобрения очень важен для понимания чувства вины. Неадекватный страх неодобрения может распространяться на всех людей или только на друзей, хотя невротика обычно трудно различать друзей и врагов. Такой страх может проявляться в опасении вызвать у людей раздражение. Например, невротик может бояться отказаться от приглашения, опасаться высказать несогласие с чьим-либо мнением, выразить свои желания, которые могут, по его мнению, противоречить желаниям других, и т.п. Такой страх может препятствовать общению невротика с другими людьми из-за опасения, что они что-то о нем узнают (при этом другие люди могут проявлять к этому человеку исключительно добрые намерения и симпатии). При этом следует говорить о том, что любая форма невротической зависимости вводит человека-невротика в измененные, трансовые состояния. Находясь в таких состояниях, психика человека максимально предрасположена к различного рода внушению. Поэтому если сначала ввергнуть объект в состояние транса (например, спровоцировав у него тревожность, беспокойство, чувство вины — т.е. сделать провокацию невроза), а после внушить объекту установку (посредством формирования доминанты, очагового возбуждения в коре головного мозга), можно быть уверенным что такая установка, (т.е. информация, поданная в директивной форме) отложится в подсознание, а значит через какое-то время начнет оказывать свое влияние на сознание индивида.

Тем самым будет осуществлено программирование психики объекта на выполнение заданных манипулятором действий.

Стоит заметить, что манипуляции различаются по характеру воздействия: манипуляции направленные против отдельной личности, и манипуляции против масс. Манипуляция — это скрытое воздействие, воздействие на подсознание. Согласно психоаналитической теории, манипулирование — это стремление навязать свою волю другому. Причем, не посредством силы (иначе это будет не манипулирование, а силовое воздействие), а через вызывание в психике индивида, на которого могут быть направленно манипулятивное воздействие — или невроза, или, например, через провокацию базового инстинкта. Что почти тут же вызывает определенный дискомфорт в психике. И заставляет такого индивида скорее принять условия манипулятора. А значит манипуляция прошла успешно, и манипуляторы достигли успеха. Одной из защит от манипуляций является разграничение воздействия манипулятора. Ведь чаще всего манипуляции становятся возможными в случае как бы поверхностного, или рассеянного, воздействия. В случае же если несколько вопросов (или один, но весьма расплывчатый) вы разделяете на несколько составляющих — то в это в случае манипулятору приходится находиться в жестких рамках, в которые вы его ставите разграничением (разделением) вопроса на несколько составляющих. И ему волей-неволей приходится или отвечать, или искать другой объект манипуляций. И в том и в другом случае эффект противодействия манипулированию достигнут. Рассмотрим несколько подробней.

Как мы уже заметили, эффект противодействия часто достигается тем, что мы своими уточнениями (не бойтесь уточнять, тем самым любого можно сбить с волны психической атаки) как бы вносим некий дискомфорт в психику манипулятора, решившего путем оказания на нас психологического воздействия добиться выполнения каких-либо нужных ему целей и задач. Когда наиболее возможны манипуляции? Когда нас застают врасплох. В этом случае легче побыстрее согласиться со всем, о чем говорят, чтобы вновь оказаться наедине с собой. Ведь известно, что из всех состояний для любого индивида наиболее предпочтительнее одиночество (или нахождение в кругу «поверенных» близких). Поэтому вполне объяснимо, что если кто-то внезапно вмешивается в характер наших размышлений, мы стремимся поскорее дать ответ на его вопрос, дабы вновь оказаться наедине с собой. А значит, правильно выбранный манипулятором момент вполне может привести к успеху его манипуляций. Ведь ему надо добиться своего. Задача может быть легко выполнена при удачно выбранном моменте (таким моментом может быть также: усталость, недомогание, чрезмерная радость, горе, легкое алкогольное опьянение, и т.п.). То есть в данном случае перед нами пример так называемых измененных состояний сознания, во время которых ослаблена цензура психики, а значит сама психика становится весьма подвержена

манипулятивному воздействию. Тогда как, если сознание индивида все время включено, то вероятность оказания воздействия на него весьма снижена. Известно, что манипуляторы используют различные методики воздействия на психику индивида с целью порабощения его сознания, и посредством подчинения воли — выполнения чуждых индивиду требований, санкционированных желанием манипулятора навязать свою власть. Причем, как мы уже заметили, угроза подобного рода воздействий всегда скрыта мнимым добродушным поведением манипулятора. Если вас открыто принуждают что-то сделать — это уже будут не манипуляции, а насилие. Манипулятор действует искусно. Ему главное вторгнуться в ваше сознание и (или) в ваше подсознание. Для этого он должен использовать те слова или действия (жесты, поступки, проч.), которые смогут или сразу деморализовать вашу психику, и тем самым сдать на милость победителя, или же усыпить бдительность, обмануть цензуру психики, чтобы потом — внезапно — нанести свой решающий удар, результатом которого станет победа. Какие же способы при этом может использовать манипулятор? Как мы уже заметили, манипулятор дает себе установку вторгнуться в вашу психику (с целью подчинения ее хотя бы на непродолжительное время), и при этом, понимает, что для осуществления подобного он должен усыпить бдительность такой инстанции психики — как цензура.

Вспомним что такое цензура психики. Психика индивида разделяется на три составляющих: Эго, Ид, и Альтер-Эго. Эго относится к сознанию, Ид -- к бессознательному (подсознанию), Альтер-Эго — или т.н. цензура психики, это то, что находится на пути между сознанием и подсознанием (бессознательным). При этом быть сознательным есть чисто описательный термин, ссылающийся на наиболее непосредственные и наиболее надежные восприятия. Но дальше опыт показывает, что психический элемент, например, представление, обычно не осознается длительно. Напротив, характерно то, что состояние сознательности быстро проходит; осознанное сейчас представление в следующий момент делается неосознанным, но при определенных условиях может снова вернуться в сознание. И мы не знаем, чем оно было в промежутках; мы можем предположить, что оно было латентно, и подразумеваем под этим, что оно в любой момент было способно быть осознанным. Но и в этом случае, если мы скажем, что оно было бессознательным, мы даем правильное описание. Это бессознательное совпадает тогда с латентной способностью к осознанию. Кроме того, бессознательное психики можно условно разделить на два составляющих, латентное, но способное к осознанию, и вытесненное — само по себе и без дальнейшего неспособное для осознания. Допускается, что и Эго в некоторых случаях может быть бессознательным. Возникновение же Альтер-Эго базируется в существовании Эдипова комплекса, в тех запретах, которые существовали в период детства индивида в результате двух биологических факторов: длительной детской беспомощности и зависимости человека, и факта наличия Эдипова комплекса,

который объясняется перерывом в развитии либидо, вызванным латентным временем, т. е. двумя — с перерывом между ними — началами его сексуальной жизни. Таким образом Альтер-Эго отображает самые значительные черты развития индивида и развития вида, и, кроме того, создает устойчивое выражение влияния родителей, т. е. увековечивает те моменты, которым оно само обязано своим происхождением. Альтер-Эго – результат нашего отношения к родителям, является наследием Эдипова комплекса и, следовательно, выражением наиболее мощных движений и наиболее важных судеб либидо в бессознательном (Ид). Вследствие установления Альтер-Эго – Эго овладело Эдиповым комплексом и одновременно само себя подчинило Ид. В то время, как Эго, в основном, является представителем внешнего мира, реальности, — Альтер-Эго противостоит ему как поверенный внутреннего мира, мира Ид (бессознательного). Конфликты между Эго и идеалам будут, в конечном итоге, отражать противоположность реального и психического, внешнего мира и мира внутреннего.

Следует обратить внимание на то, что манипуляторы люди большей частью искусные и даже в чем-то талантливые. Не совсем верно рассматривать манипуляции исключительно как зло. Да, с помощью манипуляций — манипулятор добивается для себя каких-то лучших жизненных условий, на которые он, по его мнению, претендует. Но и при этом (особенно если касается т. н. манипуляций над личностью, в противовес манипулирования массами) и повод и причина и последствия могут быть столь ничтожными, что от того не несет каких-то значительных убытков тот, на кого обращена манипуляция, а сам манипулятор получает весьма кратковременный эффект; причем и манипулятор и манипулируемый как бы знают, что в том, что произойдет — словно бы ничего страшного не будет. Да, один, в результате манипуляций, должен пойти на уступки другому. Но ведь и не более того; тем более если сами эти уступки не несут какой-либо масштабной трагедии. И это весьма важный факт, помогающий понять возможность манипуляции; ибо в большинстве случаев тот, кто идет в результате подобного на поводу у другого, как бы действительно понимает, что ничего страшного не произойдет. Не замечая, впрочем, общего зла, потому как известен такой принцип — запоминания как повторение. Поэтому существует опасность, что в результате того, что индивид идет на уступки другому индивиду не раз и не два, подобная установка прочно откладывается в его памяти, в его сознании, закрепляясь и в подсознании. А значит, велика вероятность того, что в последующем, при возникновении схожей ситуации, такой индивид будет реагировать уже привычным ему образом, т.е. подчиняясь. При том что манипулятор в данном случае тоже уже в следующий раз будет действовать еще более увереннее, а значит и успешнее.

Говоря о распространенности манипуляций, следует признать, что в наибольшей мере манипуляции распространены в личной жизни (в семье, на работе, и т.п.), где всегда находится кто-

то один, который стремится подчинить других; причем зачастую выстраивает такие схемы, где действуют словно бы и беспроязвительные варианты манипуляций и вероятной победы. Поэтому необходимо уметь противостоять подобного рода атаке на вашу психику, уметь воздействовать на манипулятора таким образом, чтобы он понял, что по отношению к вам подобные «штучки» не проходят. Необходимо обратить внимание, что Фрейд, создавая психоанализ, не считал, что тот должен выполнять только терапевтическую функцию. Более того, к концу жизни Фрейд стал рассматривать психоанализ все больше как возможность, понимая механизмы психики индивида, воздействовать на массы. Прослеживая пути становления прикладного направления психоанализа, следует отметить, что в конце 19 века прикладной психоанализ возник как некая точка опоры в опасном деле погружения в глубинные слои неосознаваемой памяти. Символика мифа и детской сказки позволили создать основы прикладной психоаналитической процедуры. В данном своем качестве прикладной анализ был предъявлен миру в своем самом универсальном виде, применимом к буквально к каждому из нас. Властвовать собою, т.е. быть субъектом воли, а не игрушкой в руках случайных обстоятельств и внешних сил, оказалось возможным лишь на основе психоаналитически организованного диалога с вытесненными содержаниями собственной памяти. В тот период впервые было изучено проявление бессознательного, неосознаваемого, набора мотивационных стимулов в жизни в виде языковых ошибок (оговорок и проч.), остроумия, нарушениях памяти, сексуальных предпочтениях и проч. В результате чего на рубеже двадцатого века прикладной психоанализ позволил заглянуть в глубины бессознательного. Сталкиваясь с разного рода фобийными проявлениями для психики, большая часть людей тот час же неосознанно вытесняет подобную информацию в бессознательное, как бы отстраняясь от нее. Тогда как другая часть индивидов принимает знание о бессознательном, и формирует на основе него личностное мировоззрение. В итоге к началу 20 века психоанализ стал развиваться как гуманитарная наука и универсальная модель интерпретации культурного достояния человечества. В этот период под знаменами психоанализа собираются ученые различных направлений знаний: историки, лингвисты, культурологи, психиатры, невропатологи, психологи, писатели и т.п. Сам Фрейд в этот период, помимо прочего, занимался исследованием художественной литературы (пьесы Шекспира, картины Леонардо да Винчи, скульптуры Микеланджело, и др.) Интерпретация творчества, как и авторов подобного творчества, проводилась на материале индивидуальной психопатологии, понимаемой как ключ к истолкованию скрытой специфики социальных феноменов, т.е. в качестве базового методического приема Фрейдом был предложен принцип аналогового переноса понимания природы индивидуальной невротической проблематики в область социальных и культурных феноменов. Именно в этот период в прикладном психоанализе возникла индивидуальная невротическая организация, являющаяся результатом патогенного влияния

культурной среды и которая легла в основу любых культурологических изысканий. В этот же период были проведены исследования ученика Фрейда — К.Г.Юнга (позже вступившего в полемику со своим учителем, и отдалившегося от него), работы Ш.Ференци по психоанализу воспитания и обучения детей, исследования О.Ранком мифологии и художественной культуры, работы Т.Райка, Г.Закса и пр. представителей первой волны прикладных исследователей. При этом, в фашистской Германии мистика бессознательного в области восстановления глубинно-психологических основ третьего рейха была вытеснена мистикой арийского мифа, а в СССР психоанализ оказался под запретом новой идеологии т.н. ленинизма (т.е. силового государственного контроля, опирающегося на машину аппаратной силовой диктатуры, а не на психотехнологии недирективного властвования). Тем не менее, именно в период 20-х годов 20 века прикладной психоанализ получил активное распространение как теория и практика манипулирования массовыми психическими процессами, и стал рассматриваться как синтез психоаналитической теории бессознательных процессов и конкретной управленческой задачи. Таким образом, психоаналитические подходы показали свою эффективность не только в области власти над собой или небольшой группой единомышленников, но и как основа властвования над умами. Оказалось возможным выстраивать работу с массовыми процессами при решении как частных управленческих задач, так и проблем поддержания самой динамики массообразования, ее социальности (цивилизованности). Кроме того, с помощью прикладного психоанализа стало возможным регулировать поведение людей (малой группы, элиты, общества), моделируя их поступки (восприятие действительности). При этом, алгоритм такого управления весьма эффективен, но столь же и разрушителен. Психоанализ не помогает преодолеть изначальный конфликт; он убивает проблему вместе с ее носителем (невротическим типом личности). В старые меха психоанализ вливает новое вино, формируя новую веру, новые иллюзии и новые смыслы. Формируя и суггестивно закрепляя их, подключая к эмоциональной и деятельностной сферам жизни людей.

Как мы уже заметили, наиболее эффективным прикладной психоанализ оказывается в управлении психикой другого человека и психикой, сознанием, масс. Со времен З.Фрейда продолжались разработки именно такого воздействия, известные как психотехнологии сублиминального воздействия. Причем в последнее время с подобного частично был снят гриф секретности, и кое о чем действительно становится возможным рассказать. Термин сублиминальный переводился как подсознательный. Начиная с конца 70-х годов 20 века в СССР и на Западе были созданы специализированные лаборатории, занимающиеся разработками психотехник сублиминального воздействия. Информация о проведении подобных исследований стала известна после того, как в прессу просочились сведения о феномене 25-го кадра и попытках

скрытого манипулирования сознанием при помощи аудио и видеоматериалов. Термин сублиминальный не противопоставляет сознание бессознательному, а позволяет анализировать психику как единство осознаваемых и неосознаваемых феноменов, что дает возможность раскрыть механизмы контроля над сознанием и психикой. Таким образом, сублиминальное воздействие — это форма не фиксируемого сознанием воздействия на психику индивида и массы. Наиболее отчетливо подобное воздействие проявляется в регулировании массового поведения. Опыт XX века преподал урок — масса, предоставленная сама себе, т.е. фашиствующая масса, неизбежно стремится к самоуничтожению. Подобного рода эпохи тотального разрыва связи с традицией, убийства символов и ритуалов, которыми жили поколения людей, неизбежно порождают массовую и индивидуальную психопатологию. Для эффективного управления массами оказались востребованы методики манипулятивного контроля как залога стабильности и демократии. Легальное применение в США пропагандистских методик манипулятивного властвования, сложившийся в Штатах продуктивный союз ответственных политиков и терапевтически ориентированных специалистов в области управления динамикой коллективного бессознательного породили ту существенную разницу, которую мы наблюдаем, изучая американский и европейский опыт решения управленческих задач общенационального уровня. Если европейские режимы либо боролись с архаической стихией массовой деструкции, насильно удерживая ее в границах традиционных механизмов властвования, либо шли у нее на поводу, используя пропагандистские приемы лишь для формирования каналов выброса этой деструктивной массовой энергии, то правящие круги Соединенных Штатов использовали пропагандистские технологии для формирования позитивного подключения граждан страны к социально значимым ценностям и практическим задачам. Более того, пропаганда «американского образа жизни» стала предметом национального экспорта. В итоге, пройдя через череду социально-психологических кризисов Америка сохранила потенциал единой общенациональной воли. Ее население гордится интенсивностью своих трудовых будней, с удовольствием поглощает еду из «Макдональдса», с готовностью отправляет своих граждан на смерть в очередную «зону американских интересов». И постепенно весь мир становится этой зоной, поскольку ни идеологические формы социального контроля (СССР, Китай эпохи Мао), ни опора на традиционные социокультурные ценности (Европа, современный Китай) не могут обеспечить социуму такой стабильности, и такой динамичности при решении социально значимых проблем, как работа с технологиями манипулятивной пропаганды.

С помощью методик сублиминального контроля становится возможным воздействовать на сферу осознаваемых желаний, программируя индивида и массы на ту или иную деятельность. При этом методики прикладного психоанализа позволяют погружать психику человека (объекта) в

измененные состояния сознания (ИСС), в состояние внегипнотического транса, так называемого «трансфера», в состоянии которого объект предельно открыт для вербальной (осознаваемой) и сублиминальной (подпороговой) суггестии. Транслируемое на психику, введенную в ИСС, сублиминальное внушение становится устойчивым и самовоспроизводимым, а эффект его — необратимым. Другими словами, с помощью прикладного психоанализа (сублиминального воздействия) становится возможным удерживать объект в ИСС, и тем самым решать по отношению к этому объекту любые манипулятивные задачи. Причем удержание это настолько эффективно, что сохраняется даже при наличии явных сопротивлений и может длиться неопределенное время. Можно даже сказать, что весь психоанализ возник как результат исследования особого рода состояния т.н. психоделической ясности (в глубинной психологии чаще обозначаемого как нуминозный опыт), пережитого Фрейдом в ходе погружения в мир собственных сновидений и дневных грез. Сновидение же (с ударением на втором слоге) является базовой психофизиологической матрицей для любого рода сублиминальных механизмов контроля, работающих в среде измененных состояний сознания. Воспроизводимый в нашей психике постоянно, в фоновом режиме, а отнюдь не только в состоянии сна, процесс сновидения косвенно управляет психикой, в сублиминальном режиме запуская в ней неосознаваемые реакции и механизмы Эго-активности. Именно психологический анализ сновидения позволил создать тот алгоритм сублиминального воздействия (своего рода сновидения наяву), который лег в основание психоаналитической терапевтической процедуры. И именно этот подход, распространенный на работу современного телевидения как искусственно сконструированного сновидения, позволяет применить психоаналитические разработки к анализу и трансформации массовых психических процессов. Психоанализ всегда занимался людьми, попавшими под контроль глубинных психических механизмов, возбужденных неосознаваемым, т.е. сублиминальным, воздействием (в психоаналитической традиции оно обозначалось как символическое) социокультурного окружения. Эти люди реально страдали от проявлений симптоматических подкреплений реактивного интрапсихического контроля. В результате подобного рода исследований классический психоанализ и производные от него школы глубинной психологии сумели выявить и прояснить природу целого ряда механизмов такого контроля: архетипических наследуемых схем, телесных травм детства и связанных с ними психосексуальных фиксаций, механизмов Эго-защиты и характерологических сценариев поведения, систем личных комплексов и форм их компенсаторной разрядки, и пр. В совокупности они как раз и составляют т.н. психическое бессознательное. К середине 20-х годов 20 века знаний о подобного рода факторах неосознаваемого контроля накопилось столько, что Фрейд призвал к прекращению клинических экспериментов и началу практики социальной терапии, обозначив возможность применения психоанализа в сфере

социального контроля. Именно тогда и родился прикладной психоанализ — как глобальный проект такого социального контроля.

Рассматривая вопрос бессознательного психики, следует говорить, что это зона сопротивления сознательным намерениям, фактор негативного контроля над сознанием. Бессознательное — это констатация факта иллюзорности свободы сознательной воли индивида. Под бессознательным следует понимать поле совокупного сублиминального воздействия на психику индивида факторов искусственно организованной культурной среды. Бессознательное всегда коллективно, ибо принадлежит всему человечеству. Более 60% воспринимаемой в социокультурной среде информации не фиксируется сознанием, а представляет собою набор факторов сублиминального воздействия. Подобное получило название «информационное поле», работа с закономерностями организации которого и механизмами его воздействия на психику индивида и масс породила все современные технологии сублиминального воздействия. Инфантильные переживания вкупе с вытесненными цензурой мыслями и побуждениями определяют собою содержание той контролирующей наше сознание инстанции, которая и называется бессознательным. Бессознательное можно также понимать, как совокупность наследуемых схем и инстинктивных позывов. При этом символы инфантильного и архетипического контроля доживают свой век потому, что причиняют индивидам все более невыносимые мучения, не принося больше реальной пользы социуму. Именно поэтому психоаналитическая теория является теорией управления, основанной на суггестивно прорабатываемых гипотезах о природе трансцендентного (запредельного сознанию) основания нашего опыта. Бессознательное психики в этом случае есть суммарный результат сублиминальных воздействий, произведенных в состоянии ИСС. Поднимая вопрос первичных и вторичных психических процессов, следует говорить, что первичным психическим материалом, определяющим собою всю форму и содержание индивидуальной человеческой психики, является запечатленный в культурной среде совокупный опыт предков, опыт проживания ими различного рода травматичных жизненных обстоятельств. Вторичным же в этом случае становится все индивидуальное, замутненное помехами подавляемых телесных влечений и поправками на персональную уникальность личностной судьбы. Подобного рода понимание природы соотношения первичных и вторичных процессов психической жизни позволяет реконструировать всю цепочку детерминации любого психического феномена — от организованного сублиминального запроса культурного окружения до акта его деятельного отреагирования и осмысления. При этом прикладной психоанализ возник как альтернатива теории первичных и вторичных процессов, как экспериментальная база для формирования иной методологии, ориентированной на привязку психики к ее действительно первичным детерминантам, т.е. к сублиминально воздействующим на нее факторам культурной среды.

Психика индивида формируется и существует в процессе коммуникации, организованной факторами культурной среды, в свою очередь обусловленными некими универсальными основаниями последней. При этом воздействие устойчивых (константных) доминант культурной среды формирует в индивиде определенные психические реакции и поддерживает в относительно стабильном типе организацию всей психической активности. Константные доминанты культуры, таким образом, осуществляют глубинно-психологическое кодирование, навязывают психике стереотипы эмоциональных реакций и сценарии реактивного поведения, делают нас людьми именно данной культурной эпохи, делают нас личностями, т.е. сосредоточением навязанных культурной средой сценарных ролей и поведенческих установок. В своей совокупности первичные культуральные доминанты константного ряда образуют основу системы неосознаваемого сублиминального контроля над сферой индивидуальных желаний, напрямую или опосредованно привязанной к влечениям тела. К важнейшим компонентам этого относятся следующие факторы сублиминального управления: — совокупность форм непосредственного воздействия на тело; — совокупность запретов и предписаний, касающихся сексуальной жизни индивидов; — социальные стандарты организации семейной среды и стереотипов общения родителей с ребенком на ранних стадиях его развития; — сублиминальные ресурсы родного языка как способа подключения к каналам социальной коммуникации; — установочные коды, заложенные в детской сказке, и формы их закрепления в детской игре; — ритуальная организация процесса обучения, когда в процессе обучения посредством сублиминального воздействия на ребенка специально отобранных элементов культурного наследия становится возможным формировать потенциал устойчивых реакций на стандартные социальные запросы; — стереотипы историко-культурной традиции; — социальная мифология, организующая процессы массообразования; — символика относительно константных элементов бытовой культуры — от внешнего вида денежных знаков и атрибутов власти до стереотипов внешнего вида людей; — воздействие культовых произведений художественной культуры, в основном — кинофильмов и телесериалов; — символические доминанты среды обитания — природного ландшафта, городской архитектуры, стандартных элементов квартирной обстановки, и пр.

Кроме константных доминант культурной среды, определяющих собою совокупность устойчивых психических свойств и навязчиво воспроизводимых психических реакций, следует учитывать и наличие в сфере первичных процессов неких базовых переменных факторов, при помощи которых осуществляется корректировка содержания и аффективного заряда модулей, производных от константных доминант. Перечислим наиболее значимые из них: — телевизионная реклама, кодирующая психику индивида и масс кодовыми словами и словосочетаниями, искусственными символами, и т.п.; — компоненты телевизионной культуры (телесериалы,

новостные и аналитические программы, популярные шоу и пр.), формирующие у отдельных индивидов содержание их психики; — компоненты компьютерной культуры, которые фиксируют в относительно устойчивом фантазийном виде нереализованные желания людей; — ведущие тенденции моды и дизайна, создающие непосредственное культуральное окружение индивида, постоянно пребывая внутри которого индивид отыгрывает запросы среды; — «раскрученные» формы масс-культы (песенные шлягеры, культовые кинофильмы, книжные бестселлеры, и пр.), при помощи которых осуществляется виртуальное воспроизведение первичной культуральной матрицы. Заметим, что подобного рода факторы, сублиминально определяющие собою конкретику психической и социальной жизни людей, функционируют в нашей стране абсолютно спонтанно, находясь вне поля действия механизмов социального контроля. Современный индивид находится в измененном состоянии сознания в результате просмотра телепередач как своего рода сновидения наяву. А значит, в какой-то мере упрощается и возможность манипулятивного воздействия на его психику, потому как психика в ИСС податлива внушению извне. Была разработана психоаналитическая теория массы и массообразования как особо рода измененного состояния индивидуальной психики, вызванного непосредственным или опосредованным подключением индивида к эмоциям и интересам большой группы (массы, толпы). Масса, это особая среда, вводящая индивида в измененное состояние сознания, сравнимое с гипнозом и влюбленностью. Состояние это является естественным, поскольку оно генетически заложено в каждом индивиде и воспроизводится спонтанно при наличии т.н. пусковой ситуации. Кроме того, массовая психика генетически привязывается к архаике роевой психической организации первоначальных человеческих сообществ, что позволяет говорить о структурировании массовой психики мифами, иллюзиями и архаическими фантазиями. Также заметим, что архаическая природа массы проявляется в структуре тех политических режимов, которые, опираясь на массовые влечения, обрамляли их энергетику жесткими границами тоталитарного контроля (фашизм, сталинизм).

Заметим, что говоря о природе массообразования, следует заметить, что только страх заставляет индивидов объединяться в массу, в толпу. Причем такие страхи носят искусственный характер и являются результатом целенаправленного воздействия информационного поля: сначала нагнетается базальная тревожность, а затем она снимается в обмен на некое действие коллективного характера (чаще всего — в обмен на подчинение индивидом своей воли желанию манипулятора), и такой индивид получает возможность подключения к коллективной иллюзии, искусственно привязанной к объекту совершаемого им выбора. Причем касаясь нашей страны, можно обратить внимание, что поначалу подобного рода процедура носила разовый характер, и применялась лишь в ситуации очень важных пропагандистских кампаний, когда мобилизация всех информационных ресурсов обеспечивали нужный результат (например, президентские выборы

1996 и 2000 годов). Однако после разовая процедура превратилась в периодическую и регулярную «промывку мозгов». На сегодняшний же день стимулы для формирования и поддержания «информационного массообразования» носят фоновый характер, представляя собой результат совокупного воздействия на телезрителя всех четырех столпов телевизионной культуры: блоков новостей, популярных ток-шоу, телесериалов и рекламных блоков потребительского или социального характера. При этом понимание законов глубинно-психологического манипулирования дает возможность управления психикой масс, и работы с индивидуальной, групповой и массовой мотивацией.

Рассматривая термин «информация» в аспекте сублиминального воздействия в массовой психологии, надо заметить, что информация — это не знание как таковое. Знание предполагает некую объективность, т.е. является формой отображения объекта, формой перевода первичных (объективных) факторов во вторичную субъективную форму их понимания и рациональной обработки. Знание раздваивает мир на реальность и разновидности ее психического освоения. Информация же сама по себе является особым рода реальностью и не нуждается в объекте как критерии ее истинности. Понятие «истинности» не применимо к информации. Информация может быть только достоверной, то есть достаточно правдоподобной, чтобы в нее поверили. Проверяется же любая информация лишь путем соотнесения ее с иными информационными модулями, полученными из других источников, т.е. все равно прямо или же косвенно решающими те или иные манипулятивные задачи. Кроме того, знание — это нечто фиксируемое, накапливаемое и противостоящее отдельному индивиду как данность, как основа для одной из форм его социализации (процесса обучения). Информация же живет только здесь и сейчас. Будучи воспринятой, она как таковая сразу же умирает, передавая энергетику своего заряда вызываемой ею реакции. При этом вербальные, и чаще всего образные, информационные модули стали для современного индивида необходимыми, так как их поступление обеспечивает устойчивую персональную, групповую и социальную идентичность. Вращаясь в информационном поле, индивид постоянно подзаряжается психической энергией, которая поддерживает потенциал его идентичности. Состояние информационного массообразования напоминает ситуацию сновидения. Окунаясь в фобийное информационное поле, любого рода индивидуальные желания лишаются большей части своей энергетики, которая уходит на формирование и поддержание состояния массообразования. В итоге, в памяти индивидов остаются остаточные следы информационного воздействия, символический анализ которых способен реконструировать природу этого воздействия и блокировать его эффективность в случае психопатологической реакции на него. Если же заблокировать поступления в мозг сигнала от телетрансляции, у индивидов возможны развитие различно рода психопатологической симптоматики, потому что внезапная блокировка этой

трансляции разрушает их псевдосоциальность и погружает в пучину страха и безумия. Таким образом, психика индивида постоянно находится в режиме сублиминального (т.е. неосознаваемого) контроля. Сублиминальное воздействие культурной среды, полученное в период бодрствования индивидом, подключенным к состоянию информационного массообразования, формирует у него основы социального чувства, фиксирует и воспроизводит базовые иллюзии и идеалы, страхи и реактивные образования. Но виртуальная среда коллективных иллюзий, в принудительном режиме отыгранная на телеэкране, предоставляет индивиду весьма скудный набор реактивных возможностей, ограниченный рамками цивилизационных ритуалов. Все остальные реакции на культуральные раздражители вынужденно подавляются, проявляясь исключительно в разного рода формах социопатии. Подавленные страхом и вытесненные под давлением коллективного Альтер-Эго реакции (аффекты, инстинктивные влечения, агрессивные и сексуальные желания, и пр.) составляют теневой компонент нашей психики. При этом современная культура предоставляет возможность отыграть часть этих реакций на пространстве теле— и киноэкрана (т.е. в режиме сублимации). Но все же большая их часть уходит в сферу сновидческой активности. Сновидение таким образом представляет собой знаковый сигнал опасности о том, что ряд элементов культурной среды являются невротическими. Прикладной психоанализ рассматривает в сновидческом материале те его компоненты, которые свидетельствуют о наиболее значимых формах культурального воздействия, запускающих в действие энергетику первичных позывов психики. Это и есть сублиминально воспринятые в состоянии бодрствования элементы культурной среды, воздействие которых не смогло быть реализовано ни в дневной сублимированной и трансформированной форме, ни в ночном мире сновидения. В совокупности все эти элементы представляют собой остаточный ресурс для современного медиа-манипулирования.

Мы должны обратить внимание еще на один практически беспроявляемый прием, которым охотно пользуются манипуляторы. Воздействие на психику путем провоцирования в индивиде либидо (сексуального желания) известно с давних времен. В современное время подобная провокация выкристаллизовалась в результате времени, которое позволило манипуляторам весьма отточить собственное искусство владения методом подобного рода манипуляций. Причем, в данном случае, индивиду оказывается достаточно трудно протестовать, потому как атака манипуляторов направлена на часть его природной составляющей, которую хоть и можно усмирять, но не всегда возможно. На это и рассчитывают манипуляторы. Взаимоотношения полов действительно серьезный фактор. Индивид всю жизнь играет в определенные игры, неся с собой по жизни соответствующую роль, которую обязан играть, соблюдая как нормы морали установленные обществом, так и правила поведения в этом обществе. Можно только предположить, что произошло

бы, если бы не существовало распространенной в цивилизованном обществе системы сдержек и противовесов (норм и запретов), определенных табу, регламентирующих поведение мужчины и женщины в обществе. Вполне вероятно, что при отсутствии этого подавляющее большинство мужчин и женщин стали бы вести себя с соответствием со сценариями фильмов эротического и порнографического содержания. В любом случае, провокация сексуального желания (либидо) оказывается весьма действенной, когда необходимо оказать манипулятивное воздействие на подавляющее большинство мужчин. Для этих целей используются женщины легкого поведения и соответствующей внешности, как гарантирующей успех предпринятого мероприятия (успешные переговоры в бизнесе, девочки, сауна и хороший стол для проверяющего начальства, например армейского, и т.п.). Не каждый мужчина откажется от бесплатных интимных услуг в отношении него молодой девушки; причем в иных случаях сексуально-психологическое «потрясения» от подобной доступности столь велико, что даже мужчины с частичной импотенцией (т.е. когда невозможность вступать в сексуальные отношения с женщинами вызваны психическими причинами) оказываются способны на разного рода «подвиги».

Рассматривая вопрос манипуляций посредством провокации сексуальной зависимости, мы должны говорить, что это один из единственных вопросов, для решения которого совсем не надо быть специалистом по манипулированию, чтобы знать о том, каких результатов возможно достичь путем воздействия на природу индивида, выбранного в качестве объекта для манипуляций. Тут как бы все ясно и понятно изначально, да к тому же и действует безотказно, уверенно подчиняя того или иного человека. Однако, остановимся на т.н. трудных случаях. Заметим, что в ряде случаев психика индивида вызывает некий ступор в его сексуальной жизни. Как говорилось в одном популярном фильме, есть желание — но нет возможности, есть возможность — но нет желания. В идеале, по мнению авторов фильма, словами актера Этуша, его герой товарищ Саахов желает, чтобы наши желания совпадали с нашими возможностями. Примерно этого же бессознательно желает индивид, который в силу ряда причин оказывается не в состоянии на сексуальный контакт с женщиной. При этом заметим, что большинство сексуальных проблем у мужчин находятся в ведении психологии, а не медицины, потому что, несмотря на то, что многие люди склонны объяснять свои сексуальные нарушения главным образом органическими причинами, нарушения эти часто имеют психологическую природу. Также обратим внимание, что в жизни большинства индивидов, вследствие существующих норм и запретов, принятых в обществе (а партнерши индивидов — жены или любовницы воспитывались в этом же обществе, и несут в себе такое же отсутствие сексуальной культуры) им не удается удовлетворить свои природные (бессознательные) сексуальные желания. Поэтому, когда предоставляется возможность подобного рода удовлетворения «на стороне» — в таком индивиде тот час же оживает желание (поэтому в крупных

городах России с каждым годом увеличивается число салонов интим услуг). К тому же сексуальное невежество большинства индивидов играет на руку манипуляторам. Потому как, если бы такой индивид получал все, что он хочет, дома, удовлетворяя все свои бессознательные сексуальные фантазии с супругой или постоянной партнершей, то необходимость в многомиллионной армии проституток и женщин легкого поведения попросту отпала бы. Совсем бы проститутки и женщины легкого поведения, конечно, не исчезли (в психике индивида заложено стремление к разнообразию), но что таких бы объемов разврата не стало бы — наверняка.

Также обратим внимание, что, к сожалению, очень многие сексуальные расстройства порождаются невежеством и недоразумениями в области анатомии и физиологии. Например, с возрастом сексуальная функция ослабевает, и, чтобы добиться удовлетворительной эрекции, мужчине требуются более длительные и интенсивные предварительные ласки. Мужчина, который этого не знает, думает, что он заболел, впадает в панику, и его сексуальное исполнение действительно ухудшается. Очень часто всему виной недостаточная стимуляция и плохая техника. Некоторые люди не учитывают специфику эротических реакций и предпочтений своих партнеров или элементарно не умеют вести себя в постели, а все последствия этого приписывают болезни. Нередко оказывают роль неблагоприятные психологические факторы, связанные с прошлым сексуальным опытом. Например, страх перед сексуальным наслаждением, обусловленный слишком жесткими запретами сексуального экспериментирования в детстве. Или боязнь испытать разочарование. Или тревожность, опасение показать себя неумелым, неловким, неопытным. Или гипертрофированное чувство стыда, затрудняющее анальный и оральный секс, после чего мужчина ищет подобное на стороне. Или боязнь не удовлетворить, утомить или как-то иначе разочаровать партнера. Или неспособность к самозабвению, представление себя как бы зрителем, наблюдателем собственного сексуального поведения. К индивидуальным психологическим трудностям добавляются партнерские — разного рода конфликты, например, борьба за власть, стремление мужчины утвердить свое господство над женщиной или нежелание жены пойти навстречу стремлениям супруга. Или коммуникативные проблемы: неспособность к самовыражению и сопереживанию, неумение расшифровывать мимику, жесты, мускульные реакции, взгляды партнера, уловить его тайные мечты и желания, в которых он не смеет признаться. Эти проблемы в той или иной мере существуют у каждого человека и у каждой пары. Если они не находят более или менее удовлетворительного решения, проблемы нарастают, усугубляют друг друга и в конечном итоге приводят к сексуальным расстройствам. Причем, сами люди, большей частью не отдают себе отчета в реальных причинно-следственных связях. Самое важное — избавиться от чувства тревоги и страха, которые только усугубляют проблему: чем больше мужчина старается, тем чаще его постигают неудачи и тем больше становится его озабоченность.

Исходя из того, что большинство проблем сексуального характера у индивидов пересекаются с психологическими проблемами, воздействие, оказываемое на таких людей со стороны манипуляторов зачастую становятся результативными при подборе соответствующих способов, при которых у объектов манипуляций возникает либидо. А значит такие люди внутренне (т.е. бессознательно) оказываются благодарны тем, кто таким образом помог снять существующий барьер, мешающий им адекватно общаться с женщиной. При этом мы должны обратить внимание, что по своему психологическому восприятию сексуальные отношения между мужчиной и женщиной воспринимаются как своего рода победа мужчины над женщиной. Корни сего факта простираются в глубокую древность и базируются в спектре первобытнообщинных взаимоотношений между мужчиной (самцом) и женщиной (самкой), когда мужчина-самец во чтобы то ни стало стремился удовлетворить свои животные инстинкты, не взирая на какой-либо протест со стороны женщины. (Т. е. где поймал — там и...). Рассматривая манипуляции посредством провоцирования в психике индивида сексуального желания, мы должны говорить о том, что психика устроена таким образом, что индивид в большинстве случаев как бы оказывается готов на подобного рода контакт. Большинство индивидов вообще падки на эротическую составляющую жизни. И, собственно, манипуляторам, в иных случаях, совсем не требуется каких-то усилий, чтобы добиться своего. Ну а то, что такого индивида «подставили», зачастую сразу он и не поймет, потому как вождление на миг затуманит у такого индивида оценку критичности происходящего с ним, а значит он сначала «поддастся на искушение», а после будет анализировать — что же с ним на самом деле произошло. Это знают манипуляторы, поэтому и стараются подобными схемами манипулятивного воздействия добиться своего.

4. Приемы воздействий на психику.

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).

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

1. Провокация подозрения. Манипулятор изначально ставит испытуемого в критические условия, когда убежденно выдвигает заявление типа: «Вы думаете, я буду вас уговаривать?..», что предполагает т. н. обратный эффект, когда тот, над кем проводят манипуляции, начинает убеждать

манипулятора в обратном, и, тем самым, проговаривая несколько раз установку, бессознательно склоняется к мнению о честности в чем-то убеждавшего его человека. Тогда как по всем условиям - честность эта ложная. Но если при определенных условиях он бы это понимал, что в данной ситуации грань между ложью и восприимчивостью правды стирается. А значит, манипулятор добивается своей цели. Защита — не обращать внимание и верить в себя.

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

3. Агрессивная манера ведения разговора. При использовании данного приема манипулятор берет изначально высокий и агрессивный темп речи, чем бессознательно ломает волю оппонента. К тому же оппонент в таком случае не может должным образом обработать всю получаемую информацию. Что вынуждает его соглашаться с информацией от манипулятора, бессознательно к тому же желая, чтобы все это поскорее прекратилось. Защита — сделать искусственную паузу, прервать быстрый темп, снизить агрессивный накал беседы, перевести диалог в спокойное русло. В случае необходимости на какое-то время можно удалиться, т.е. прервать беседу, а после — когда манипулятор успокоится — беседу продолжить.

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

5. Ложное соглашательство. В этом случае манипулятор как будто соглашается с информацией, полученной от вас, но тут же вносит свои коррективы. По принципу: «Да, да, все правильно, но...». Защита — верить в себя и не обращать внимание на манипулятивные приемы в беседе с вами.

6. Провокация на скандал. Вовремя сказанными обидными словами манипулятор пытается вызвать своими насмешками в вас гнев, ярость, непонимание, обиду и проч., чтобы вывести вас из себя, и добиться намеченного результата. Защита — твердый характер, сильная воля, холодный разум.

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

8. Использование эффекта ложного подозрения в ваших словах. Применяя подобную позицию психо-воздействия манипулятор как бы изначально ставит собеседника в положение защищающегося. Пример используемого монолога: «Вы думаете, я буду вас в чем-то уговаривать, убеждать...», — что уже как бы вызывает у объекта желание убедить манипулятора, что это не так, что вы к нему (к манипулятору) изначально хорошо расположены и т. п. Тем самым объект как бы сам раскрывает себя для бессознательного согласия с теми словами манипулятора, которые последуют вслед за этим. Защита — такие слова, как: «Да. Я думаю, что вы должны меня попытаться в этом убедить, иначе я вам не поверю и дальнейшее продолжение беседы не получится».

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

10. Формирование ложной глупости и неудачливости. Высказывание типа — это банально, это полная безвкусица и проч., — должны сформировать у объекта манипуляций 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 домысливания им тех или иных ситуаций. Причем, когда в итоге оказывается что он «не так понял», у подобного человека практически отсутствует какая-либо составляющая протеста, т. к. бессознательно он остается уверен, что сам виноват, потому что не так понял. Тем самым объект манипуляций вынужденно (бессознательно — осознано) принимает навязываемые ему правила игры. В контексте подобного обстоятельства вероятнее всего имеет смысл разделять на манипулирование с учетом как неожиданного для объекта, так и вынужденного, когда объект в итоге понимает, что стал жертвой манипуляций, но вынужденно принимает их из-за невозможности конфликта с собственной совестью и какими-то заложенными в его психику установками в виде норм поведения, базирующихся на определенных устоях общества, которые не дают такому человеку (объекту) сделать обратный ход. Причем, соглашение с его стороны может быть продиктовано как ложно вызываемом в нем чувством вины, так и, своего рода, моральным мазохизмом, вынуждающим бессознательно наказывать себя.

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

14. Принижение иронии. В результате изреченных в нужный момент мыслей о ничтожности собственного статуса манипулятор как бы вынуждает объект утверждать обратное и всячески возвышать манипулятора. Тем самым последующие манипулятивные действия манипулятора становятся не заметны для объекта манипуляций. Защита — если манипулятор считает что он «ничтожен» — необходимо и дальше подавать его волю, усилив в нем подобное ощущение, так чтобы у него и мысли больше не возникло манипулировать вами, а при виде вас у манипулятора возникало желание подчиниться вам или обходить вас стороной.

15. Ориентированность на плюсы. В этом случае манипулятор концентрирует разговор только на плюсах, тем самым продвигая свою идею и в конечном итоге добиваясь манипуляций над психикой другого человека. Защита — высказать ряд противоречивых утверждений, уметь говорить «нет», и т.п.

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

1. Ложное переспрашивание, или обманчивые уточнения. В данном случае манипулятивный эффект достигается за счет того, что манипулятор делает вид, что желает получить что-то уяснить для себя, переспрашивает вас, однако повторяет ваши слова только вначале и далее только частично, внося в смысл вами ранее сказанного другой смысл, тем самым изменяя общее значение сказанного в угоду себе. В таком случае следует быть предельно внимательным, всегда вслушиваться в то, о чем вам говорят, и, заметив подвох — уточнять ранее вами сказанное; причем уточнять даже в том случае, если манипулятор, делая вид, что не замечает ваше стремление к уточнению, старается перейти на другую тему.

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

успеет пропустить все через себя и повышается вероятность того, что определенная часть информации проникнет в подсознание и уже оттуда будет воздействовать на сознание объекта манипуляций в выгодном манипулятору ключе.

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

4. Ложная ущербность, или мнимая слабость. Данный принцип манипуляции направлен на стремление со стороны манипулятора показать объекту манипуляций свою слабость, и тем самым добиться желаемого, потому что если кто-то слабее, включается эффект снисходительности, а значит цензура психики человека начинает функционировать в расслабленном режиме, как бы не воспринимая поступающую от манипулятора информацию всерьез. Таким образом, информация, исходящая от манипулятора, проходит сразу в подсознание, откладывается там в виде установок и паттернов поведения, а значит манипулятор достигает своего, потому как объект манипуляций сам того не подозревая через время начнет выполнять заложенные в подсознание установки, или, другими словами, выполнять тайную волю манипулятора. Главным способом противостояния является полный контроль информации, исходящей от любого человека, т.е. любой человек это противник, и его надо воспринимать всерьез.

5. Ложная влюбленность, или усыпление бдительности. За счет того, что один индивид (манипулятор) разыгрывает перед другим (объект манипуляций) влюбленность, чрезмерное уважение, почитание и т.п. (т.е. выражает свои чувства в подобном ключе), он добивается несравненно большего, нежели чем, если бы открыто о чем-то просил. Чтобы не поддаться таким провокациям — следует иметь, как говорил когда-то Ф.Э.Дзержинский, «холодный разум».

6. Яростный напор, или непомерный гнев. Манипуляция в этом случае становится возможной в результате немотивированной ярости со стороны манипулятора. У человека, на

которого направлены такого рода манипуляции, возникнет желание успокоить того, кто гневается на него. Для чего он подсознательно готов идти на уступки манипулятору. Способы противодействия могут быть различными, в зависимости от навыков объекта манипуляций. Например, можно в результате «подстройки» (т.н. калибровка в НЛП) сначала инсценировать в себе схожее 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 «заговорщически» 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 гневe затруднена критичность мышления, человек входит в ИСС (измененные состояния сознания), в которых сознание легко пропускает через себя раннее запретную информацию. Для эффективной защиты следует показать свое полное безразличие манипулятору. Ощущение себя сверх-человеком, «избранным», поможет снисходительно относиться к попытке манипулирования вами — как к детским забавам. Подобное состояние интуитивно тут же почувствует манипулятор, потому что у манипуляторов обычно хорошо развиты органы чувств, что, заметим, и позволяет им почувствовать момент для проведения своих манипулятивных приемов.

15. Перебивание, или уход мысли. Манипулятор добивается своего постоянным перебиванием мысли объекта манипуляций, направляя тему беседы в нужное манипулятору русло. В качестве противодействия можно не обращать внимание на перебивания манипулятора, или специальными речевыми психотехниками добиться высмеивания его среди слушателей, потому что если над человеком смеются — все его последующие слова уже не воспринимаются всерьез.

16. Провоцирование мнимости, или надуманность обвинений. Подобного рода манипуляции становятся возможными в результате сообщения объекту манипуляций тех сведений, которые способны вызвать у него гнев, а значит и снижение критичности в оценке предполагаемой информации. После чего такой человек оказывается сломлен на какой-то промежуток времени, за который и достигается манипулятором навязывание ему своей воли. Защита — верить в себя и не обращать внимание на других.

17. Заманивание в ловушку, или мнимое признание выгоды оппонента. В этом случае манипулятор, осуществляя акт манипуляции, намекает на более выгодные условия, в которых якобы находится оппонент (объект манипуляций), тем самым заставляя последнего всячески оправдываться, и становиться открытым для манипуляций, которые обычно следуют вслед за этим со стороны манипулятора. Защита — осознание себя сверхличностью, а значит вполне разумном «возвышении» над манипулятором, тем более, если он еще и сам себя считает «ничтожеством». Т.е.

в этом случае надо не оправдываться, что мол, нет, я не нахожусь сейчас выше вас по статусу, а признать, усмехаясь, что да, я выше вас, вы в моей зависимости, и должны принимать это или... Таким образом, вера в себя, вера в собственную исключительность помогут преодолеть любые ловушки на пути вашему сознанию со стороны манипуляторов.

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

19. Намеренное заблуждение, или специфическая терминология. В данном случае манипулирование осуществляется за счет использования манипулятором специфических терминов, не понятных объекту манипуляций, а у последнего, из-за опасности показаться неграмотным, не хватает смелости уточнить, что эти термины обозначают. Способ противодействия — переспрашивать и уточнять непонятное для вас.

20. Навязывание ложной глупости, или через унижение к победе. Манипулятор стремится всяческим образом низвести роль объекта манипуляций, намекая на его глупость и безграмотность, чтобы таким образом дестабилизировать положительный настрой психики объекта манипуляций, ввергнуть его психику в состояние хаоса и временного замешательства, и таким образом добиться выполнением над ним своей воли посредством словесных манипуляций и (или) кодирования психики. Защита — не обращать внимание. Рекомендуется вообще меньше обращать внимание на смысл слов манипулятора, а больше на детали вокруг, жесты и мимику, или вообще делать вид что слушаете, а сами думайте «о своем», особенно если перед вами опытный мошенник или криминальный гипнотизер.

21. Повторяемость фраз, или навязывание мыслей. При этом виде манипуляции, за счет многократно повторенных фраз, манипулятор приучает объект манипуляций к какой-либо информации, которую собирается до него донести. Защитная установка — не фиксировать внимание на словах манипулятора, слушать его «в пол уха», или специальными речевыми приемами перевести разговор на другую тему, или перехватить инициативу и самому ввести нужные вам установки в подсознание собеседника-манипулятора, или многие другие варианты.

22. Ошибочное домысливание, или недоговоренность поневоле. В этом случае манипуляции достигают своего эффекта за счет: 1) умышленной недоговоренности манипулятором; 2) ошибочном домысливании объектом манипуляций. При этом даже в случае обнаружения обмана,

у объекта манипуляций складывается впечатление о собственной виновности вследствие того, что он не так понял, или что-то не расслышал. Защита — исключительная уверенность в себе, воспитание сверх-воли, формирование «избранности» и сверх-личности.

23. Мнимая невнимательность. В данной ситуации объект манипуляции попадает в ловушку манипулятора, играющего на собственной якобы невнимательности, чтобы потом, добившись своего, сослаться на то, что он якобы не заметил (прослушал) протест со стороны оппонента. Причем в результате подобного манипулятор фактически ставит объект манипуляций перед фактом совершенного. Защита — четко выяснять смысл «достигнутых договоренностей».

24. Скажи «да», или путь к согласию. Манипуляции подобного рода осуществляются за счет того, что манипулятор стремится так построить диалог с объектом манипуляций, чтобы тот все время соглашался с его словами. Тем самым манипулятор умело подводит объект манипуляций к проталкиванию своей идеи, а значит и осуществлению над ним манипуляции. Защита — сбить направленность беседы.

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

26. Эффект наблюдения, или поиск общих черт. В результате предварительного наблюдения за объектом манипуляций (в т. ч. в процессе диалога), манипулятор находит или выдумывает любую схожесть между собой и объектом, ненавязчиво обращает внимание объекта на эту схожесть, и тем самым частично ослабляет защитные функции психики объекта манипуляций, после чего проталкивает свою идею. Защита — резко выделить словами свою непохожесть на собеседника-манипулятора.

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

28. Неожиданное откровение, или внезапная честность. Данный вид манипуляции заключается в том, что после непродолжительной беседы манипулятор вдруг доверительно сообщает выбранному им в качестве манипуляций объекту, что он намерен сообщить что-то секретное и важное, что предназначается только ему, потому как этот человек ему очень понравился, и он чувствует, что может доверить ему правду. При этом у объекта манипуляций бессознательно возникает доверие к такого рода откровению, а значит уже можно говорить об ослаблении защитных механизмов психики, которая посредством ослабления цензуры (барьера критичности) пропускает в сознание-подсознание ложь со стороны манипулятора. Защита — не поддаваться на провокации, и помнить, что всегда можно надеяться только на себя. Другой человек может всегда подвести (сознательно, бессознательно, по принуждению, под воздействием гипноза и проч.)

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

30. Обвинение в теории, или мнимое отсутствие практики. Манипулятор в качестве неожиданного контраргумента выдвигает требование, согласно которому слова выбранного им объекта манипуляции как бы хороши только в теории, тогда как на практике ситуация якобы будет иной. Тем самым бессознательно давая понять объекту манипуляций, что все слова, только что услышанные манипулятором, ничего из себя не представляют и хороши только на бумаге, а в реальной ситуации все будет складываться по-другому, а значит, собственно, опираться на такие слова нельзя. Защита — не обращать внимание на домыслы и предположения других людей и верить только в силу своего разума.

Психологические приемы манипулятивной подачи информации.

(С.А.Зелинский, 2009).

1. Подача информации на фоне незаинтересованности. Если человек будет думать что мы его не хотим в чем-то убедить, то подсознательно он тем самым будет больше нам верить, а значит

сработает один из механизмов внушения наяву, т.к. таким образом удастся ввести в его мозг нужную информацию.

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

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

4. Подача информации на фоне благодетели. Перед тем как ввести в мозг объекта нужную информацию, манипуляторы выступают в роли благодетеля, например, предоставляя объекту нечто, о чем он до этого мечтал, чего желал, к чему стремился, и проч. Таким образом удастся преодолеть барьер критичности, заглушив цензуру психики, а значит информация, поступающая от манипуляторов будет восприниматься объектом в качестве чего-то нужного и полезного, т.к. личина манипулятора бессознательно будет подменена маской «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.) ослабевают цензура психики, а значит, подаваемая на данном фоне информация будет «благоклонно» 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 имеющих серьезные последствия в т.ч. и невозможности быстрого обнаружения манипулятивного воздействия.

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

1. Принцип первоочередности. Суть данного метода основана на специфике психики, которая устроена таким образом, что принимает на веру информацию, первой поступившую в обработку сознанием. Тот факт, что позже мы можем получить более достоверную информацию, зачастую уже не играет роли. В данном случае срабатывает эффект восприятия первичной информации как истиной, тем более что сразу понять ее противоречивый характер невозможно. А после — уже достаточно трудно изменить сформировавшееся мнение. Подобный принцип достаточно успешно используется в политических технологиях, когда в адрес конкурента (посредством СМИ) засылается некий обличительный материал (компромат), тем самым: а) формируя у избирателей негативное мнение о нем; б) заставляя оправдываться. (В данном случае идет воздействие на массы путем распространенных стереотипов о том, что если кто оправдывается — значит виноват).

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

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

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

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

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

7. Эмоциональное заряжение. Данная технология манипулирования основана на таком свойстве психики человека, как эмоциональная заражаемость. Известно, что в процессе жизни человек выстраивает определенные защитные барьеры на пути получения нежелательной для него информации. Чтобы обойти подобный барьер (цензуру психики), необходимо чтобы манипулятивное воздействие было направлено на чувства. Таким образом, «зарядив» нужную информацию необходимыми эмоциями, становится возможным преодолеть барьер разума и вызвать в человеке взрыв страстей, заставив его переживать по какому-то моменту услышанной информации. Далее вступает в действие эффект эмоционального заряжения, который получает наибольшее распространение в толпе, где, как известно, порог критичности ниже. (Пример. Подобный эффект манипуляции применяется во время ряда реалити-шоу, когда участники говорят на повышенных тонах и демонстрируют порой значительное эмоциональное возбуждение, что заставляет смотреть за перипетиями демонстрируемых ими событий, сопереживая вслед главным героям. Или, например, при выступлении на телевидении ряда особенно амбициозных политиков, импульсивно выкрикивающих свои способы выхода из кризисных ситуаций, благодаря чему информация воздействуют 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 не желания) 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 возможным 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 манипулятором 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 манипулятором 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 Госдуму 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 манипулятором акцента освещается то или иное событие. При этом любое нежелательное для манипуляторов событие при использовании подобной технологии может принять противоположный окрас. Все зависит от того, как манипуляторы преподнесут тот или иной материал, с какими комментариями.

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

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

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

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

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

Психику людей разделим на пять основных психотипов по направленности манипуляций.

1. Люди, практически здоровые психически. Подобными людьми управляют установки, заложенные в подсознание в процессе социализации. Манипулятивное воздействие необходимо направить на потребности таких людей (образование, карьера, любовь, семья, здоровье, питание, спорт, проч.).

2.Сверхвнушаемые и гипнабельные люди. Составляют в массовых количествах контингент сект, религиозных собраний, целителей, экстрасенсов, проч. При манипуляциях следует воздействовать на чувства и эмоции.

3.Люди, с позиционированием здравомыслия. У таких людей превалирует левое полушарие головного мозга. Это обычно технари (инженеры, физики, математики, экономисты, проч.) Манипулятивную информацию следует преподносить взвешенно и осмотрительно, обязательно пользоваться проверенными и авторитетными источниками, подкреплять фактами, апеллировать не к чувствам и эмоциям, а к разуму и логическим доказательствам. Перед подачей информации рекомендуется снизить барьер критичности путем внушения доверия вам тем, что вы должны показаться таким людям похожим на них.

4.Малообразованные и простые люди. У таких людей доминирует правое полушарие мозга, а отсюда на первое место выходят животные инстинкты и потребности (секс, сон, еда, алкоголь, веселье, и т.п.) Манипулятивное воздействие необходимо оказывать на наследственные черты характера, испытанные ранее переживания и чувства, обязательно на инстинкты, и рекомендуется на фантазии и сиюминутное настроение. Помнить необходимо что такие люди мыслят примитивно, поэтому в чем-то управлять ими необходимо как животными: накормить и помочь удовлетворить инстинкты, не поворачиваться спиной, и вообще, действовать как дрессировщик в цирке (кнутом и пряником).

5.Невротики и психопаты. К сожалению, это очень многочисленная категория людей. Особенно много страдающих неврозом среди женщин. Манипуляции с такими людьми необходимо осуществлять быстро и жестко, использовать директивную манеру поведения, и вообще, не давать им расслабляться и вести себя по отношению к ним как врач-психиатр в отношении больного: корректно, но настойчиво заставляя делать то, что предписано уставом психоневрологического диспансера.

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

При осуществлении психопрограммирования поведения человека используют следующие способы:

1.Кинестетический. Сначала у «пациента» вызываем эмоцию, после, на фоне его эмоционального возбуждения, осуществляем ввод в подсознание словесной установки и закрепление оной прикосновением или поглаживанием (руки, плеча, кисти, головы, шеи, и т.п.). После, когда необходимо будет напомнить введенную информацию (в т.ч. и для закрепления в подсознании объекта) – делаем прикосновение или поглаживание.

2.Словесно-эмоциональный. Управление с помощью эмоций строится на вводе в подсознание объекта манипуляций нужной вам информации на фоне 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 жестикуляций тела и рук.

Сергей Зелинский

Февраль 2014.

© С.А.Зелинский. Разговорный гипноз и манипуляции в общении