

С.А.Зелинский

**Современные
психотехнологии
манипулирования
в 2Т. Том 2.**

2009

Оглавление

ГЛАВА 6. Психика человека.	4
ГЛАВА 7. Психоаналитическая концепция.	52
ГЛАВА 8. Внушение и самовнушение.	91
Глава 9. Гипноз.	123
ГЛАВА 10. Психическая саморегуляция (аутотренинг).	185
Глава 11. Технологии психологического воздействия.	220
Глава 12. Противодействие манипуляциям.	264
ГЛАВА 13. Авторские методики. Боксинг-терапия.	289
Источники.	315

С. А. Зелинский

Современные психотехнологии манипулирования
в 2Т. Том 2.

© Зелинский С. А., 2009

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
СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ МАНИПУЛИРОВАНИЯ (В 2-Х ТОМАХ).

ТОМ 2.

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ МАНИПУЛИРОВАНИЯ. ТОМ 2.

ГЛАВА 6. Психика человека.

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

И.М.Сеченов

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

В. М. Бехтерев

1. Основы нейро- и психофизиологии.

— закономерности высшей нервной деятельности (И.М.Сеченов, И.П.Павлов, Н.Е.Введенский, А.А.Ухтомский, Д.Н.Узнадзе, Ананьев и др.)

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

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

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

2. Сознание.

— определение и характеристики сознания.

— основные закономерности функционирования сознания.

3. Бессознательные психические процессы (подсознание).

— определение.

— структура психики (подсознание, цензура психики, архетипы, паттерны поведения и т.п.)

— личное и коллективное бессознательное.

— роль и значение бессознательного психики (в т.ч. использование особенностей подсознания в манипуляциях).

— теории Фрейда, Юнга, Хорни и др. о бессознательном психики.

— функции и механизмы сновидений (по Фрейду сон — королевская дорога к бессознательному).

Для лучшего понимания гипнотического воздействия нам необходимо знать основные закономерности высшей нервной деятельности. Над этими вопросами активно работали академики: И.М.Сеченов, И.П.Павлов, Н. Е.Введенский, А.А.Ухтомский, Д.Н.Узнадзе и др. Рассмотрим кратко основы психофизиологии.

Все аспекты сознательной и бессознательной жизни являются рефлекторными (И.М.Сеченов, 1863). Рефлекс заканчивается движением. И.М.Сеченов открыл процессы торможения в центральной нервной системе. По его мнению, не всякая мысль сразу переходит во внешнее действие. Мысль является рефлексом с заторможенным концом. Страсти — рефлексы с усиленным концом. Исследования И.М.Сеченова продолжил И.П.Павлов. Он установил, что условный рефлекс это ответ не на само действие, а на сигнал об этом действии. Совокупность условных рефлексов И.П.Павлов (1950) назвал «сигнальной системой». Существуют две сигнальные системы. Первая — чувства. Вторая — речь. В первой сигнальной системе условный рефлекс становится условным только в случае, если он подкрепляется раздражителем (например, звонок подкрепляется раздачей пищи). Во второй сигнальной системе такое распространение необязательно. Словесное выражение предполагаемого действия уже может вызвать необходимые реакции организма. Объясняется это тем, что слово, благодаря филогенезу (коллективному бессознательному, памяти предшествующих поколений), связывается в больших полушариях головного мозга с соответствующими безусловными раздражителями, заменяя их и вызывая ту реакцию, которую бы вызывали эти раздражители. Скажем, можно выработать у человека условный рефлекс на прием пищи и соответствующее выделение слюны в ответ на реальный раздражитель (звонок), а можно в ответ на условный раздражитель (например, слово о пище, рождаемое в мозге представление о пище как таковой с соответствующими реакциями организма). Таким образом, мы должны говорить о том, что в условном рефлексе в неразрывном единстве представлено как физиологическое, так и психическое содержание.

В.И.Ленин (1958) определил вторичность сознания, как высшей формы психики. Сознание основывается на отражении, т.е. психического воспроизведения объекта в мозге человека в виде ощущений, восприятий, представлений, понятий, суждений, умозаключений. В итоге содержание

сознания определяется окружающей действительностью. Сознание — это свойство высокоорганизованной материи. Такой материей является человеческий мозг. Мысли и образы в сознании не имеют реальных размеров. Они не подчиняются закону сохранения энергии, согласно которому материя несотворима и неуничтожима, ни одна ее частица не может возникнуть из ничего и бесследно исчезнуть. Для отражения характерно свойство предметов запечатлеть на себе действие других предметов, сохранять на какое-то время эти отпечатки, и реагировать на воздействия в соответствии с происшедшими изменениями. В живой природе отражение наиболее ярко выражено (например, стебель растения реагирует на источник света). Отражение происходит и в неживой природе (камень сохраняет отпечаток на глине). У живых организмов раздражение происходит рефлекторно, благодаря наличию нервной системы. В этом случае для осуществления рефлекторных ответов используются рефлекторные дуги. В начале каждой рефлекторной дуги имеется рецептор, который воспринимает раздражение. При раздражении рецептора в нем возникает физико-химический процесс возбуждения. Волны возбуждения передаются по нервным клеткам (нейронам) и перерабатываются в них. Основная переработка осуществляется в ЦНС (спинном и головном мозге). После этого возбуждение доходит до рабочих органов (мышц или желез), действие которых обеспечивает ответ на воздействие. Рефлекторные дуги благодаря вставочным нейронам взаимодействуют друг с другом. Особенно важно возбуждающее или (чаще) тормозящее влияние головного мозга на спинномозговые рефлексы.

Сложными цепями безусловных рефлексов являются инстинкты. На безусловные рефлексы и на инстинкты большое воздействие оказывают т.н. гуморальные влияния — действие особых веществ, вырабатываемых в организме. С помощью безусловных рефлексов организмы хорошо приспособляются к условиям среды. Условные рефлексы образуются в течение жизни в соответствии с имеющимися в момент их образования условиями среды. Если животное получит ожог от огня, в следующий раз оно к огню не приблизится. Огонь становится сигналом опасности. Эта сигнальная функция главное в условном рефлексе. Животное реагирует не на саму опасность, а на сигналы о ней. Появляется возможность избежать опасности. Условнорефлекторная деятельность привела к дальнейшему развитию рецепторов. Особенно развиваются так называемые дистантные рецепторы, воспринимающие раздражение на расстоянии (рецепторы запахов, света, звуков). Развиваются и связанные с ними отделы ЦНС — высшие отделы головного мозга.

При условнорефлекторной деятельности активность отражения достигают такой высокой степени, что условный рефлекс следует признать и физиологической и психической формой отражения. Здесь имеются элементы идеальности отражения. Сигнал во многом подобен (хотя, конечно, не идентичен) образу. Разрушающая сила огня пропорциональна температуре горения, но сигнальное значение пламени мало зависит от его температуры. Условный рефлекс как бы «включает» в себя прошедшее время, когда он образовался, и в то же время позволяет

«предвосхищать» будущее. Таким образом, возникновение психической формы отражения в живой природе неразрывно связано с развитием деятельности нервной системы.

В основе деятельности нервной системы лежат процессы возбуждения и торможения. Возбуждение — это активный процесс, возникающий в ткани рецептора, нервного ствола, тела нервной клетки при их раздражении, т. е. при воздействии на них физических и химических раздражителей достаточной силы. Сложные физико-химические процессы, протекающие при этом в нервной ткани, приводят к изменению электрического заряда на поверхности нервной клетки. Это изменение заряда передается по отросткам нервной клетки как «волна возбуждения». Волны возбуждения, приходя в другие клетки (при этом они проходят через особые образования — синапсы), также вызывают в них процесс возбуждения. При этом в мышечных клетках происходит сокращение, в железистых клетках — секреция. Волны возбуждения не всегда вызывают деятельность. Как установил Н.Е.Введенский (1950), при определенном сочетании их силы и частоты возникает торможение. Торможение может также возникнуть и в самой нервной клетке. Внешним результатом торможения является задержка деятельности. Нарушения процесса торможения встречаются чаще, чем нарушения процесса возбуждения. Торможение задерживает ненужные или менее важные в данный момент действия и участвует в координации (согласовании) действий. Например при сгибании конечности в нервных центрах мышц-сгибателей возникает возбуждение, а одновременно в центрах мышц-разгибателей — торможение. Кроме того торможение, выключая деятельность частей организма, создает условия для отдыха.

Роль торможения между центрами нервной системы было исследовано в середине XIX века И.М.Сеченовым. И.П.Павлов (1950) установил, что если при действии жизненно важного раздражителя (например, пищи) одновременно подействовать мало значимым в данный момент раздражителем (например, зажечь лампочку), то после нескольких повторений образуется рефлекс, и в последствии действие света лампочки вызывает выделение слюны. И.П.Павлов назвал это явление выработкой условного рефлекса. Физиологически условный рефлекс объясняется следующим образом: при действии слабого раздражителя в соответствующем участке коры головного мозга (при действии света в затылочной части) в группе нервных клеток возникает «очаг возбуждения». Если в это время принимается пища, то возникает возбуждение и в пищевом центре коры головного мозга (в задней центральной извилине). Процесс возбуждения как бы прокладывает между двумя одновременно возникающими очагами возбуждения «мостик». И.П.Павлов выявил существование различных видов торможения. Существует торможение безусловное (врожденное) и условное (вырабатываемое в течение жизни). К безусловному торможению относится торможение, возникающее по типу так называемой «отрицательной индукции». Если в нервном центре возникает сильное возбуждение, то в центрах, функционально связанных с этим возбужденным центром, возникает торможение. Или, например, запредельное торможение, которое

тоже относится к безусловным рефлексам. Можно выработать условный рефлекс на слабый звук трещотки. Но если сделать звук трещотки очень сильным, то условно-рефлекторной реакции не будет. Сила раздражения превысила предел работоспособности клетки, и вместо возбуждения в ней возникло торможение. Условное торможение встречается в нескольких разновидностях. Общим для них является следующее: если торможение возникает в результате не подкрепления условного раздражителя не сразу, а в результате более или менее длительного периода, то условный раздражитель, ранее вызывавший какое-то действие, начинает вызывать торможение.

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

Угасательное торможение вырабатывается в случае, если условный раздражитель перестает подкрепляться безусловным. Причем торможение, возникающее при «угасании» в корковом центре условного рефлекса, распространяется на другие корковые клетки. Поэтому усыпляюще действуют монотонные, ничем не подкрепляемые раздражители, в том числе и речь.

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

Торможение запаздывания вырабатывается в случае, если подкрепление следует не сразу, а через какое-то время. Постепенно и условно-рефлекторный ответ начинает запаздывать.

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

И.П.Павлов (1954) установил три закона взаимодействия возбуждения и торможения. Первый — закон иррадиации (распространения). Возникающее в каком-либо центре возбуждение распространяется на соседние центры. Второй — закон концентрации. Распространившиеся на соседние центры возбуждение и торможение через некоторое время снова концентрируются в исходных центрах. Третий — закон взаимной индукции процессов возбуждения и торможения: вокруг очага сильного возбуждения возникают очаги торможения, а вокруг очагов торможения — очаги возбуждения.

Н.Е.Введенский (1950) установил, что импульсы, приходящие в нервную клетку, вызывают в ней торможение или возбуждение в зависимости от частоты и силы импульсов и в зависимости от функционального состояния ткани. Это состояние определяется скоростью элементарных физико-

химических процессов, протекающих в клетках (лабильность). Если лабильность нормальна, а частота и сила раздражающих импульсов не слишком велики, то в клетке возникает возбуждение. Торможение может возникнуть при слабом раздражении, если окажется сниженной лабильность клетки (т.е. уменьшится скорость обменных процессов). Понижение лабильности возникает при повреждении тканей. Такое состояние клеток Н.Е.Введенский (1950) обозначил термином «парабиоз», объясняя, что такие клетки находятся в переходном (но обратимом) состоянии между жизнью и смертью. При парабиотическом состоянии нарушаются правильные соотношения между силой раздражения и ответными реакциями ткани. При постепенно развивающемся парабиозе последовательно сменяют друг друга ряд фаз. В «уравнительной» фазе на сильные и слабые раздражения получается ответ одинаковой силы. В следующей — «парадоксальной» — фазе сильные раздражения вообще не дают внешнего эффекта (возникает торможение), а на слабые раздражения возбуждение возникает. В «тормозной» фазе ткань не отвечает ни на сильные, ни на слабые раздражения, и ее можно принять за «мертвую», но при этом еще возможно восстановление функции.

Важную роль для понимания гипноза внес А.А.Ухтомский. В 1923 году Ухтомский открыл принцип доминанты. Он показал, что из множества рефлексов, которые могли бы возникнуть вследствие множества раздражений, осуществляются немногие. Объясняется это тем, что в нервных центрах той деятельности, которая в данный момент становится ведущей, «доминирующей», возникает очаг повышенной возбудимости. Этот очаг «привлекает» к себе раздражения, адресованные в другие, в данный момент не доминирующие центры. В результате доминирующий центр усиливает свою работу, а не доминирующие центры затормаживаются. Например, если во время какого-то важного для вас занятия вас чем-то отвлечь, то возможно что вы и не заметите сразу что от вас хотят, и будете продолжать заниматься своим делом. Принцип доминанты очень важен для понимания процесса внимания и для объяснения физиологической основы сознания человека.

И.М.Сеченов (2007) предположил, что адекватность впечатления реальному стимулу обусловлена тем, что они соединены физиологическим процессом, который, с одной стороны, несет на себе отпечаток раздражителя, а с другой — лежит в основе психического образа. Развивая эту идею, П.К.Анохин (1968) сформулировал принцип информационной эквипотенциальности на различных этапах психического отражения. Согласно этому принципу, информация, содержащаяся в совокупности мозговых процессов и в соответствующих им психических, одинакова, несмотря на их качественное различие.

П.К.Анохиным была также доказано, что поведенческий акт определяется не предшествующим и запускающим его стимулом, а конкретным результатом, на достижение которого направлен этот акт. Тем самым в структуру поведенческого акта включалась цель, без

которой невозможно объяснение адаптивной деятельности организма. (В.С.Лобзин, М.М. Решетников, 1986).

Д.И.Дубровский (1973) сопоставляет мозг и сознание — как код и информацию. Согласно этой теории, информация есть результат отражения (данного объекта). Информация не существует вне своего материального носителя (всегда выступает в качестве его свойств). Данный носитель информации есть ее код (информация не существует вне определенной кодовой системы). Информация инвариантна по отношению к своему носителю (одна и та же информация может существовать в разных кодах, т.е. может быть воплощена и передана разными свойствами носителя). Информация может обладать не только формальными, но и содержательными характеристиками. Информация может служить фактом упрощения (инициировать изменения в системе на основе сложившейся кодовой организации).

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

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

— Информация не существует вне своего материального носителя.

— Носитель информации есть ее код.

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

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

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

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

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

Если любое явление сознания есть одновременно информация и функция мозга, то материальным носителем такой информации являются определенные мозговые процессы, которые описываются посредством понятия нейродинамической системы (Н.П.Бехтерева, П.В.Бувдзен, 1975).

Через понятие информации фундаментальные науки — физика, химия, биология, психология — осуществляют связь между собой, результатом чего является создание единой системы взглядов, в которой каждое более сложное явление может быть объяснено при помощи простого (но не сведено к нему). Для установления связи между явлениями, относящимися к разным уровням интеграции, необходимо понять какую информацию несут явления более низкого уровня для

явлений более высокого уровня интеграции. Такой информационный подход имеет хорошие перспективы и для изучения соотношения мозговых процессов и психики. Если информация, содержащаяся в совокупности нервных процессов и в психическом образе, эквивалентна, то именно анализ информационного содержания физиологических процессов будет способствовать изучению связи между мозговыми и психическими феноменами. (С.Ю.Мышляев, 1993).

Организация мозговых процессов, лежащих в основе построения субъективного образа, проходит три этапа: сенсорный, синтез, и перцептивное решение. Сенсорный этап — анализ физических характеристик стимула. Синтез — осуществление синтеза сенсорной и несенсорной информации о стимуле. Перцептивное решение — опознание стимула (его отнесение к определенному классу объектов). Следует понимать, что поступление сенсорной информации в кору головного мозга еще не сопровождается ощущением. Ощущение возникает только на втором этапе сенсорно-перцептивного процесса. А осознание значимости стимула — приходит только на третьем этапе восприятия. Подобные три этапа восприятия — это три временных уровня мозговой деятельности, в которых разворачивается последовательный анализ стимульной информации. Каждый из уровней характеризуется вовлеченностью большего числа мозговых структур, более сложной организацией внутримозгового взаимодействия и более высокой стадии ей психического отражения. При этом передача на исполнительные механизмы может осуществляться на каждом из этапов, поэтому каждой из трех стадий соответствует свой тип ответной реакции. Выбор типа ответа определяется задачей, стоящей перед человеком; при этом, проигрывая в скорости реакции, организм выигрывает в сложности и точности ответа. Необходимый минимум структур — это «жесткие» звенья. Они участвуют в реакциях любого типа. Другие структуры — это «гибкие» звенья, системы обеспечения психической функции. По Н.П.Бехтеревой (1999), их включение в функцию дает возможность осуществления более сложных реакций.

Рассмотрим данные типы реакций. Наиболее элементарной реакцией является автоматизированный условный рефлекс. При этом типе реакции переход возбуждения на исполнительные центры осуществляется до возникновения ощущения. Эта реакция наблюдается либо в стандартных условиях, когда мы реагируем на раздражитель, не замечая его, и ощущение при этом может не возникать вовсе, или при реакциях скоростного типа, например, в транспорте, когда нога как бы сама нажимает на педаль тормоза. К более высокому уровню относится реакция, возникающая в ответ на ощущение, которое еще не опознано. Как мы замечали ранее, в ощущении представлены в основном физические характеристики стимула. Тем не менее, ощущение может стать основой для построения двигательных актов, связанных с анализом сложной стимульной информации. Это следствие того, что информация о значимости стимула участвует в генезе ощущений. Реакции высшего психического уровня — это ответы организма, которые формируются на основании того, что возникшее ощущение опознано. Например, человек идет по хорошо

известной ему дороге, его мозг в это время занят обдумыванием какого-либо дела. Его ноги твердо ступают по дороге, он обходит мелкие неровности, правильно координирует движения, идет быстро и уверенно, смотрит на дорогу и в то же время как бы не видит, думая о своем. Это автоматизированные реакции низшего психического уровня. Когда такой человек встречает неожиданное препятствие, например, большая лужа, человек останавливается. Он думает, как ему перебраться на другую сторону. При этом он использует понятийный аппарат и внутреннюю речь. Вскоре он принимает решение и переходит или обходит препятствие. Значит — более высокие уровни психического отражения и реакции включаются тогда, когда низшие не обеспечивают достижение к цели. (С.Ю.Мышляев, 1993).

Перечисленные нами реакции являются выработанными в процессе жизненного опыта человека. Если рассматривать вопрос высших реакций, следует говорить о том, что необходимым элементом возникновения ощущения как психического феномена является сопоставление, синтез сенсорной информации со следами памяти, то есть информацией о прошлых встречах человека с данными или сходными сигналами. Происходит активизация следов памяти по принципу условного рефлекса. Однако синтез информации требует еще одного звена, которое не входит в условный рефлекс. Сопоставление сенсорной и несенсорной информации о стимуле обеспечивается механизмом возврата возбуждения из подкорковых центров эмоций и мотиваций, а также других отделов коры, включая ассоциативные зоны и области проекции других анализаторов, в первичную проекционную область. Это возбуждение несет информацию о значимости данного объекта внешней среды, то есть его отношение к определенной деятельности организма и сведения об иных его физических признаках, полученных в прошлом. Синтез всей этой информации и лежит в основе построения субъективного образа. Таким образом, в ответ на внешний стимул из глубин памяти (из бессознательного) поднимается все, что было накоплено в прошлом в применении к оценке данного стимула. При этом сопоставление внешнего сигнала и сферы внутренних переживаний определяется особой организацией информационных процессов в мозге: активизацией следов памяти в ответ на внешний сигнал и обратным движением этой информации на встречу с сенсорным сигналом в области его первичной проекции, которые являются в данном случае центром интеграции мозговой системы, обеспечивающей генезис ощущений. При опознавании стимула на третьем этапе восприятия центр интеграции перемещается в лобные отделы полушарий. В этих процессах значительную роль играет межполушарное воздействие. При этом образуется как бы второй круг возбуждения, включающий синтез информации в отделах доминантного полушария, связанного вербальной функцией.

Итак, установлено, что психическое отражение возникает на основе определенной организации информационных процессов мозга, высокой степени согласованности всех звеньев, входящих в систему обеспечения данной психической функции. Возможность сложной мозговой

интеграции обеспечивается определенными структурными особенностями мозга, разделенными на три основных функциональных блока (А.Р.Лурия, 1973), наличием достаточно дифференцированных нервных ансамблей, корковых полей с иерархическим строением и межцентральных связей. Однако эта структурная основа создает лишь возможность возникновения психики. Для того, чтобы эта возможность была реализована, необходимо еще одно условие: приобретение индивидуального опыта. Опыт играет ключевую роль в ощущения своей личности как чего-то отдельного от внешней среды. Это свойство сознания возникает в процессе общения с другими людьми, то есть в основе социального опыта. Общаясь с другими людьми, человек лучше понимает и себя. Вырабатывается сознание — как собственное знание, и совесть — как нравственный отчет перед собой. Диалектика развития проявляется в том, что, возникая в процессе общения с людьми, сознание в то же время является необходимым условием для их объединения в коллектив. Общество состоит из отдельных личностей. С общественным опытом связаны высшие достижения человеческой культуры и науки как наиболее сложные проявления психической деятельности человека.

А.Е.Личко (1977) установил сходство между понятием отношения как компонента системы «личность» и условного рефлекса как компонента системы «высшая нервная деятельность». Сходство между этими понятиями потому, что они вырабатываются в процессе развития и накопления индивидуального опыта. Условный рефлекс и отношения, раз образовавшись, никогда не исчезают полностью, а лишь могут быть заторможены и перестроены. По мнению А.Е.Личко, такой анализ сходства и различия этих понятий существенен для психотерапевтической практики — разработки психотерапевтических методов и понимания механизмов их действия. (А.Е.Личко, 1977).

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

Головной мозг человека самый совершенный орган в природе. Мозг содержит двадцать миллиардов клеток и триста миллиардов межклеточных соединений. Головной мозг управляет деятельностью организма и является центром нервной системы, мышления, воли, чувств. Масса мозга около 2,2 % от веса тела. Мозг состоит из двух полушарий, правого и левого. На поверхности полушарий находится тонкий слой серого вещества. Это кора головного мозга. Под ней содержится белое вещество. Это подкорковые, сублиминальные, отделы мозга. Каждый участок головного мозга является ответственным за жизнедеятельность какого-то органа или системы. В мозге есть

древние участки (они переключаются на борьбу или бегство при состоянии стресса (страх, ярость, боль и т.п.); эти участки называют рептильным мозгом, они расположены в подкорковых отделах. Над рептильным мозгом находится группа участков мозга «среднего возраста». Их называют лимбической системой. Любое возбуждение органов чувств проходит через эту систему. Если человек пребывает в стрессовой ситуации — рептильный мозг и лимбическая система выбрасывают в кровь гормоны стресса и у человека рождаются различные чувства (ревность, вина, зависть, страх, гнев).

Кора головного мозга, отвечающая за интеллектуальные и творческие способности, носит название кортекс. При переполнении гормонами стресса — реакции кортекса не возникают, и наступает блокада мышления. Эндокринные железы являются производителями гормонов. При попадании в кровь гормоны оказывают влияние на деятельность чувствительных к ним клеток. Деятельностью всех желез внутренней секреции управляет гипофиз. Расположен гипофиз в т.н. «турецком седле», в центре черепной коробки. Каждой периферийной эндокринной системе в гипофизе соответствует специальный гормон-регулятор. Гормоны играют важную роль. Всего их более тридцати видов. Гипофиз получает сигналы о процессах, происходящих внутри организма. Внешний мир человек познает через органы чувств. Оттуда сигнал поступает в гипоталамус. Гипоталамус — гибрид нервной и эндокринной систем. Он состоит с одной стороны из нейронов (все, что нервная система знает о внешнем или внутреннем мире организма, она передает в гипоталамус). С другой стороны, гипоталамус — эндокринная железа, выделяющая специальные гормоны, которые регулируют деятельность гипофиза. Сигнал от органов чувств через центральную нервную систему поступает в гипоталамус, от него — в гипофиз, а от гипофиза — в рабочие органы. Гипоталамус преобразовывает быстродействующие сигналы нервной системы в медленнотекущие специализированные реакции эндокринной системы. После подачи сигнала на гипофиз гипоталамус освобождается от восприятия новых сигналов из внешнего и внутреннего мира. Это позволяет экономить количество вырабатываемых им гормонов. Гипоталамус функционирует автоматически, без надзора со стороны ЦНС. Через гипофиз гипоталамус регулирует рост тела, деятельность щитовидной железы, коры надпочечников, функцию молочной железы. В гипоталамусе и прилегающих к нему отделах мозга находятся центр сна, центр, контролирующей эмоции, центры аппетита, терморегуляции, энергетического обмена. В гипоталамусе имеются структуры, связанные с регуляцией чувств удовольствия и наслаждений, сердечной деятельности, тонуса сосудов, иммунитета к инфекциям. Гипоталамические гормоны влияют на состояние не только тела, но и мозга, на состояние духа. Те же самые гормоны, которые контролируют секрецию молочных желез, кору надпочечников и образование жира, после биологического преобразования в мозге становятся способными воздействовать на процессы запоминания и обучения, восприятия боли, эмоциональной окраски событий. На гипоталамус

вливают магнитные поля. Магнитные поля нормальным состоянием для живых организмов. Для большинства организмов магнитное поле служит одним из системообразующих факторов. В последнее время естественный электромагнитный фон увеличился за счет электро-, теле— и радиокommunikаций. Усугубляют отрицательное воздействие искусственных электромагнитных полей на организм человека и на природу в целом высоковольтные линии электропередач. При поражении гипоталамуса развиваются расстройства почти во всех органах. Установлено, что в функционировании правой и левой полушарий головного мозга существуют большие различия. Правая половина более значима для формирования чувственных образов, левая же наделена функциями, которые управляют абстрактным мышлением, планированием человеческой деятельности. Наиболее существенное различие между двумя полушариями заключается в способе обработки информации: левое полушарие занимается аналитическими процессами (разложение целого на составные части), а правое отвечает за синтез (соединение разрозненных сведений в единое целое). Левое полушарие оперирует числовыми и буквенными знаками, правое — оперирует аналогиями и образами.

Цифровая переработка информации означает линейный способ действий. Последние следуют одно за другим, как бы нанизываясь друг на друга и образуя слова. Слова выстраиваются в ряд, образуя предложения. С позиции понимания работы полушарий необходимо заметить, что чтение формирует способность левого полушария к абстрагированию. В то время как телевидение оказывает влияние на правое полушарие. Поэтому тот, кто любит читать — имеет неоценимое преимущество перед тем, кто смотрит телевизор. Или необходимо и смотреть телевизор и читать. При чтении вырабатывается навык осмысления увиденного по телевизору, способствует передачи информации из правого полушария в левое, перекодирование увиденного в слова. Если же такого навыка нет, информация из телевизора прочно усваивается в подсознании, и оттуда формирует жизнь человека, программируя его мысли и поступки в соответствии с видением мира спонсора телепередачи.

С деятельностью правого и левого полушарий также связано наличие у человека двух сигнальных систем. Первая сигнальная система — чувства (образ и эмоции). Вторая — слово и речь. Преобладание правого полушария позволяет говорить о доминировании первой сигнальной системы. Преобладание левого — о второй. Левое полушарие управляет правой стороной тела и наоборот (т.н. асимметрия мозга). Простой тест на преобладание правого или левого полушария — переплетение рук. Если сверху оказывается большой палец правой руки — преобладает левое полушарие (мыслительный тип; вторая сигнальная система). Если сверху большой палец левой руки — т.н. художественный тип; первая сигнальная система.

Особенностью правого полушария является способность видеть явление в целом (образ). Левое полушарие наделяет мышление способностью анализа деталей. Познание в этом случае происходит по стадиям и носит аналитический характер.

Д.Н.Узнадзе ввел понятие психологической установки. По мнению Д.Н.Узнадзе (1966), установка лежит в сфере действия бессознательного психики [1]. Установки бывают различных модальностей: аудиальные (вырабатываемые на слух), тактильные (осязаемые), визуальные (зрительные), и кинестетические (двигательные).

Психологические установки имеют следующие характеристики:

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

От характера работы установок зависит характер человека. Если у человека легко возникает установка — значит он вспыльчивый; если для установки требуется большее число повторений — значит, психика такого человека инертна, пассивна. Если установка динамична (т.е. долго не держится), значит, человек легко приспосабливается к обстоятельствам, вынослив в конфликтах. Если установка статична — наоборот, человек неуживчив, легко ломается в конфликтах. Если установка вариабельна — человек импульсивен и непоследователен. Установки формируются под действием среды и находятся в ведении бессознательного. Посредством установок формируются стереотипы.

Существуют т.н. первичные установки, когда проявляется феномен «побуждающего характера» предметов. В этом случае может происходить импульсное поведение (например, читаем книгу, захотелось курить, берем сигарету, закуриваем и продолжаем читать книгу и курить; или женщина бессознательно поправляет прическу при виде гостя-мужчины). Большинство установок помогают автоматически действовать в стандартных ситуациях, не мешая думать о других проблемах. Установки могут проявляться в оговорках, описках, обмолвках и прочих бессознательных ошибочных действиях. Бывают смысловые установки, которые могут проявляться в общей смысловой окраске различных действий входящих в состав деятельности и выступая в виде «лишних» действий. Существуют установки направленные на регулирование цели действия. Например, много примеров установок встречается в Библии, когда создается ложная иллюзия посредством внушаемости, и удается накормить малым числом хлеба и рыбы большого количества людей (см. Нагорную проповедь и т.п.).

Любое поведение человека разбивается на операции, которые помогают ему достигнуть заданную цель. Таким образом, появляются операциональные установки, которые в обычной жизни

действуют в стандартных для человека ситуациях, определяя привычный характер поведения. Например контролер трамвая в течении рабочего дня выполнял одни и те же действия, проверял билеты. Если вместо билета ему протянуть цветную бумажку, на время он замешкается, так как произойдет сбой сенсорной системы восприятия. Таким образом нормы оценок и отношений в течении повторяющихся действий внедряются в сознание и выступая в форме отвечающих стандартному кругу условий операциональных установок руководят человеком в повседневной жизни, избавляя от необходимости всякий раз решать какие необходимо совершить действия. Таким образом, Д.Н.Узнадзе (2004) показал, что бессознательное психики состоит из множества установок. При этом необходимо помнить, что, несмотря на то, что все установки (первичная, целевая, импульсивная, смысловая и операциональная) находятся во взаимодействии и взаимовлиянии друг на друга, преимущество более давних установок все же более заметно.

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

Психоанализ З.Фрейда и теория установок Д.Н.Узнадзе доказывают, что психикой человека управляет бессознательное. Кроме того, мысленное воспроизведение какого-то события, явления, поступка — вызывает в организме человека точно такие же психофизиологические реакции, как если бы мысленно представленное было совершено на самом деле. Причем это доказано значительным количеством исследователей (Л.П.Гримак, 1997, И.М.Сеченов, И.Р.Тарханов, 1881, 1904, Б.Л.Радзиховский, 1951, Е.Вебер, 1910, В.Я.Гольтбург, 1936, В.В.Ефимов, 1936, Н.Р.Богуш и Л.И.Валигура, 1960, В.Мессинг, 1964, и мн.др.). «Идея, мысль отражается на моторной, двигательной сфере», — писал в середине прошлого века В.Мессинг (1964), находя многочисленные подтверждения в своей практике теориям И.М.Сеченова и И.П.Павлова. Также установлено, что ЦНС сохраняет в более-менее заторможенном виде, в виде следов, последовательность раннее пережитого опыта в системах корково-подкорковых ассоциаций. При этом целенаправленное внушение способствует временному оживлению соответствующих энграмм. Поэтому психические явления, формируемые методом гипноза, следует рассматривать как реальные отражения психофизиологических изменений, происходящих ранее в организме.

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

нейронов. Нейроны делятся на две категории: нейроны ЦНС, образующие головной и спинной мозг, и нейроны периферической нервной системы, образующие черепно-мозговые и спинномозговые нервы. Основной функцией нервной системы является прием, проведение и обработка поступающих в организм информационных потоков (раздражений). Самый простой путь, по которому может идти нервный импульс, состоит из трех нейронов: одного сенсорного, одного вставочного и одного моторного. Нервные клетки (нейроны) состоят из тела клетки, содержащего ядро, и отростков — одного аксона и одного или нескольких дендритов. Нейроны подразделяются на сенсорные (чувствительные), моторные (двигательные) и вставочные. У чувствительных нейронов дендриты соединены с рецепторами, а аксоны — с другими нейронами; у двигательных нейронов дендриты соединены с другими нейронами, а аксоны — с каким-нибудь эффектором; у вставочных нейронов и дендриты, и аксоны соединяются с другими нейронами. Нервные стволы (нервы) состоят из большого числа аксонов и дендритов, объединенных в общей соединительнотканной оболочке. Тела нейронов образуют скопления — ганглии, если они расположены вне головного и спинного мозга, и — нервные центры, если они находятся в головном или спинном мозгу. Нерв не реагирует, пока ему не приложено раздражение минимальной силы. Скорость прохождения информации по нервному волокну зависит от состояния самого волокна и различные вещества могут замедлять передачу информационного нервного импульса или делать ее невозможной. После проведения одного импульса проходит от 0,005 до 0,002 сек. прежде чем нервное волокно сможет передавать второй импульс. В это время происходят химические и физические изменения, в результате которых волокно возвращается в исходное состояние.

Соединение между последовательными нейронами называется синапсом. Нервный информационный импульс передается с кончика аксона одного нейрона на дендрит другого через синаптическое соединение путем выделения у кончика аксона определенных химических веществ, которые вызывают появление нервного импульса в дендрите другого аксона. Передача возбуждения через синапс происходит медленнее, чем его прохождение по нерву. Информация проходит в одном направлении: в чувствительных нейронах она идет от органов чувств к спинному и головному мозгу, а в двигательных — от головного и спинного мозга к мышцам и железам. Механизм передачи информационного нервного импульса через синапс с одного нейрона на другой объясняется электрической и химической теорией. Величина синаптического сопротивления может изменяться под влиянием нервных импульсов, так что один информационный импульс может тормозить или усиливать действие другого. Непрерывный поток информационных нервных импульсов создает определенный уровень возбуждения во всех органах, мышцах, и т.д., называемых тонусом, поэтому т.н. информационный голод выбивает организм из нормы, а информационный бум приводит к перенапряжению.

Основные информационные потоки идут в головной мозг через спинной мозг. Спинной мозг выполняет две важные функции: передает информационные импульсы, идущие как в головной мозг, так и из головного мозга, и служит рефлекторным центром. Все волокна спинного мозга перекрещиваются, правая половина головного мозга контролирует левую половину тела и наоборот. Головной мозг представляет собой расширенный передний конец спинного мозга. В головном мозге выделяют шесть отделов: продолговатый мозг, варолиев мост, мозжечок, средний мозг, таламус и большие полушария. Продолговатый мозг — это задний отдел головного мозга. Продолговатый мозг имеет толстые стенки, состоящие из нервных путей, идущих к высшим отделам головного мозга. Внутри продолговатого мозга находятся скопления тел нервных клеток — нервные центры. Над продолговатым мозгом расположен мозжечок. Мозжечок координирует движения и регулирует сокращение мышц. Под мозжечком расположен варолиев мост, который приводит информацию из одного полушария мозжечка в другое, координируя движения мышц на обеих сторонах тела. Спереди от варолиева моста расположен средний мозг. Стенки среднего мозга содержат рефлекторные центры и проводящие пути, ведущие к таламусу и большим полушариям. Таламус — это центр переключения сенсорных импульсов. Таламус регулирует проявления эмоций. На верхней стороне среднего мозга расположены центры зрительных и слуховых рефлексов. Средний мозг регулирует мышечный тонус. Рассмотренные отделы головного мозга управляют врожденными формами поведения.

Активность нейронов больших полушарий мозга лежит в основе сознания, мыслительной деятельности, памяти, понимания и обработки информационных импульсов от органов чувств (поступающих из внешней среды), а также обработки информационных импульсов из собственного организма. Большие полушария мозга выполняют функцию регуляции приобретенных форм поведения. В больших полушариях сосредоточено более половины всех нейронов, из которых состоит нервная система человека. Большие полушария состоят из серого и белого вещества. Белое вещество расположено внутри, а серое вещество находится на поверхности, образуя кору больших полушарий. Поверхность больших полушарий покрыта извилинами. Таким образом, получаются валики, разделенные бороздами. Рисунок извилин одинаков у всех людей. В затылочной области находится центр зрения; при раздражении, например, ударе по затылку, появляется ощущение света. Центр слуха расположен в височной доле мозга. Раздражение его при ударе вызывает ощущение звука. В информационных связях между телом и головным мозгом мы наблюдаем перекрещивание волокон, в результате чего правая половина мозга контролирует левую половину тела и наоборот. Кроме того самый верхний участок коры управляет самыми нижними частями тела. В коре мозга расположены ассоциативные зоны. Эти зоны лежат в основе высших психических способностей (память, способность к мышлению и обучению, соображение). Ассоциативные зоны интегрируют все информационные импульсы, непрерывно приходящие в

мозг, и образуют из них связное целое. От головного и спинного мозга отходят парные черепно-мозговые и спинномозговые нервы. Эти нервы состоят из аксонов и дендритов и составляют периферическую нервную систему. Вегетативная нервная система содержит чувствительные и двигательные нервы, но отличается от остальной нервной системы тем, что волевой контроль над этими нервами без специальной тренировки невозможен.

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

Психика — это информация, составляющая содержание мозговых процессов. Явления, составляющие нейрофизиологический код, являются информацией, поэтому задача состоит в раскрытии информационного содержания мозговых процессов, порождающих психическую функцию. Огромная информационная емкость человеческого мозга определяется количеством нервных клеток, количеством связей между нервными клетками, обучаемостью мозга и динамичностью механизмов, лежащих в основе всех видов его деятельности (Н.П.Бехтерева и др., 1985). Особое влияние на сознание оказывают потребности, которые разделяют на витальные, социальные и идеальные потребности познания и самовыражения. Существенные влияния на характер реализации информации в психической деятельности человека оказывает темперамент, который характеризуется доминирующей направленностью психического информационного потока, эмоциональной стабильностью и подвижностью (или инертностью).

Следует обратить внимание на межполушарную асимметрию, подразделяемую на двигательную (неодинаковость двигательной активности рук, ног, лица, половин тела), восприятия (неравнозначность восприятия объектов, расположенных справа и слева от средней плотности тела) и психическую (специализация полушарий мозга в реализации различных форм психической деятельности). Правое полушарие мозга ориентировано на чувства, левое — на двигательные функции. Человек с преобладанием левополушарных функций склонен к теории, имеет большой словарный запас, ему присуща двигательная активность, целеустремленность, способность прогнозировать события (мыслительный тип). Человек с преобладанием правополушарных функций склонен к конкретным видам деятельности, он медлителен, неразговорчив, наделен способностью тонко чувствовать, переживать, склонен к созерцательности и переживаниям, у него развита интуиция и способность воспринимать информацию бессознательно (художественный тип).

Обычно происходит взаимодействие двух полушарий. При этом правое полушарие быстрее, чем левое, обрабатывает поступающую информацию, выполняет ее зрительно-пространственный анализ и передает его в моторный центр речи, где происходит окончательный семантический анализ и осознание информационного раздражения — сигнала. В механизмах речи участвуют левое полушарие. Существенное влияние на характер информационных процессов в организме оказывают измененные режимы работы мозга (патологические, возрастные, просоночные и др.)

Для человека все является информацией. Информацию следует понимать как философскую категорию, тождественную времени, пространству и материи. Обмен информацией, так же, как обмен энергией и веществом, является свойством организма человека. Незрелость информационных связей приводит организм к нежизнеспособности и смерти. Организм наделен сложной системой передачи информации от периферии в центр и обратно. Центральным аппаратом, способным воспринимать, хранить, анализировать и оценивать значимость поступающей информации, является мозг. Мозг формирует ответную реакцию системы на поступающую информацию. Деятельность мозга направлена на сохранение и развитие всей биосистемы. Человек наделен двумя механизмами биологической саморегуляции — индивидуальными и видовыми. Индивидуальные отвечают за сохранение и продолжительность жизни отдельного человека, а видовые — за сохранение и развитие вида. В результате воздействия информации в мозге происходят генетически закрепляемые структурные преобразования. Основными регуляторами поведения человека являются врожденные и приобретенные потребности. Врожденные потребности делят на соматогенные и психогенные, а приобретенные (социальные) — на материальные и духовные.

Восприятие человеком информации всегда индивидуально, т.е. субъективно, и зависит от таких факторов, как: социальное положение, профессия, общий уровень образования, степень культуры, зависит от характера, темперамента, возраста, непосредственного окружения, привычек, жизненного опыта, моральных, психологических и социальных установок, пола, внушаемости, роста, эмоционального состояния, генетической или физиологической предрасположенности, и т.п. В информационное поле человека следует выделять элементарную, биологическую и логическую информацию. Элементарная информация характерна для объектов неживой природы (в человеке работает на молекулярном уровне и ниже). Биологическая информация работает, начиная с уровня клетки. Логическая информация — это мыслительная, абстрактная и социальная деятельность мозга (работает только на уровне сознания). Важным моментом в регуляции психической деятельности является работа больших полушарий мозга. Структура мозговой регуляции психической деятельности позволяет подойти к пониманию гипноза. Гипнотическое состояние возникает под воздействием внушающего слова гипнотизера и разного рода монотонных воздействий. Человек засыпает. Самые сложные структуры находятся в лобных долях полушарий, в

которых осуществляется управление высшими формами поведения человека. С началом гипнотического воздействия высшие клетки затормаживаются, отключаются. Этот процесс торможения клеток лобных долей приводит к состоянию сна, наблюдаемому в гипнозе. Связующим звеном между высшей лобной регуляцией и всеми познавательными процессами является речь. Речевые зоны коры находятся в задней части лобной доли. Гипнотизер использует речь как орудие управления всей психической деятельностью загипнотизированного, поэтому речь становится главным каналом общения между гипнотизером и гипнотиком. (С.Ю.Мышляев, 1993).

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

Ощущения. Ощущением называют психические процессы, которые возникают в результате воздействия на человека различных объектов. Ощущение является самым простым актом психической жизни человека. Воздействие внешней и внутренней среды на органы чувств человека вызывает их раздражение, которое перекодируется рецепторами в возбуждение нервной системы, и эта информация по афферентным путям передается в полушария головного мозга. Следствием этого сложного информационно-энергетического процесса является ощущение — света, тепла, звука, прикосновения, запаха, вкуса и т. д. Ощущения человека являются базовым способом познания им внутренней и внешней реальности. Подробно органы человека, которые воспринимают раздражения, мы рассматривали в одной из наших книг, поэтому сейчас лишь заметим, что находятся такие органы как на поверхности тела, так и внутри его, и делятся на внешние (орган зрения, орган слуха и т.д.), контактные (органы осязания, органы тепла, органы холода, органы боли и т.д.), на внутренние (органы положения и равновесия, органы кинетических функций и др.), рецепторы пищеварительной системы, кровообращения, дыхания и т.д. Благодаря рецепторам человек ощущает признаки окружающих объектов и изменения, происходящие внутри своего организма. Яркость ощущений зависит от новизны и неожиданности действия раздражителя, а также от опыта прошлых встреч с данным раздражителем. Величина чувствительности называется порогом данного ощущения. Величина чувствительности всегда обратно пропорциональна порогу ощущения. Очень слабые раздражения все равно воспринимаются и вызывают изменения в ЦНС, но человеком не осознаются, оседая в подсознании. Поэтому психотронное оружие, работа которого построена на малых колебаниях, не улавливаемых человеком, оседает в подсознании и вызывает необратимые последствия у человека, от провоцирования симптоматики невроза (страх, депрессия и т.п.), до смерти.

Восприятия. Восприятием называются психические процессы, позволяющие осознавать как целое, так и явления реальности в единстве присущих им свойств и качеств. Восприятия различают на зрительные, слуховые и т. д. Акт восприятия состоит из перцепции (перцепция — процесс

непосредственного отражения объекта). Образ впечатления, возникающий в ходе восприятия, осознается человеком. Механизм осознания состоит в сопоставлении данного образа с ранее сформировавшимися, т.е. заключается в сличении нового образа с образами, накоплениями в результате жизненного опыта. В категориях познания восприятие занимает важное место. Несоответствие между объектом и образом впечатления образует противоречия, борьба которых является механизмом проникновения в природу вещей (познанием). Важным качеством восприятия является его константность (постоянство), которое сохраняется при восприятии объектов в разных условиях. Широкий диапазон изменчивости восприятия у разных людей привносит различие в мироощущение конкретного человека. Болезненные изменения процессов восприятия могут выступать в форме «иллюзий» (ошибочное восприятие реально существующих предметов и явлений реальности), «галлюцинаций» (возникновение зрительных, слуховых и других образов при отсутствии в воспринимаемом пространстве соответствующих им объектов) и т.п.

Воображение. Воображение — это образы объектов или явлений реальности, которые человек в данный момент времени не воспринимает органами чувств. Он их воображает. Воображения могут быть субъективны и зависеть от личного опыта конкретного человека. У некоторых людей обнаруживается т.н. «эйдетические представления» (способность мозга фиксировать и длительно сохранять в памяти восприятия, при желании трансформируя их в образ). Отдельные люди могут оперировать очень сложными эйдетическими образами, картинками, символами, а также связывать их в непрерывный поток т.н. «мозгового кино». В этом случае можно говорить об «эйдетическом воображении». Различают следующие типы воображения: визуальный (зрительный), аудиальный (слуховой), моторный (движения), обонятельный (запах), эмоциональный (чувственный). Реже встречаются типы воображения, связанные с представлениями восприятий по другим рецепторам (болевые, вкусовые, тактильные, температурные и др.). Чаще всего встречается смешанный тип воображения, когда в создании образов и ощущений участвуют несколько разных органов чувств. Наиболее сложным психическим актом воображения являются «фантазии». Фантазия чаще всего встречается во сне, сне наяву, в суженных состояниях сознания, в творчестве, при приеме психоделиков (галлюциногенов) и др.

Память. Физиологической основой памяти является способность нервной системы создавать и удерживать длительные связи. Выделяют такие механизмы памяти, как: запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание. Запоминание — это способность принимать новые мысли. Сохранение — способность удержать, сохранить знания. Воспроизведение — способность помнить и воспроизводить определенное содержание. Различают следующие виды памяти: двигательная, чувственная (визуальная, акустическая и др.), эмоциональная, логическая, механическая. Память отдельных людей отличается по таким категориями, как: скорость запоминания, длительность сохранения информации в памяти, объем запечатленного материала, точность запечатленного

материала. Важным условием запоминания является понимание. Кроме того, эффективность запоминания зависит от уровня внимания в момент получения информации, от повторения, от заинтересованности в запоминании и применении на практике, от организации занятий (новая информация распределяется с таким расчетом, чтобы занять определенное место в соответствии с актуальностью информации). Под действием обучения модифицируются связи между нейронами. Существуют три уровня памяти — сенсорная память, кратковременная и долговременная. Сенсорная память позволяет информации, условленной рецепторами, сохраняться в течение 1/4 секунды, с тем, чтобы мозг мог решить вопрос, стоит ли на ней концентрировать внимание. Кратковременная память — это механизм, сохраняющий информацию в течение, примерно, 20 секунд. Емкость и длительность долговременной памяти безграничны. Сохранение информации в долговременной памяти и легкость ее извлечения зависят от таких факторов, как привычность материала, контекст, в котором он запоминается, уровень мотивации, глубина разработки запоминаемого материала.

Существуют три главных процесса памяти. Кодирование (анализ и идентификация различных характеристик поступающей информации), консолидация (закрепление материала), извлечение информации (важную роль играет контекст, с которым она связана, поэтому узнавание какого-то материала всегда проще, чем его воспоминание). Забывание зависит от многих факторов: от возраста, использования информации, от интерференции (помех со стороны событий, происходящих непосредственно перед или после запоминания), от бессознательных мотиваций, способных вызвать «активное» забывание. Память участвует во всех процессах мышления (воспоминания, мечты, фантазии, сновидения, грезы наяву, рассуждения). Из всех процессов мышления выделяют два наиболее важных: формирование и усвоение понятий, а также решение проблем. Насколько легко человек усваивает понятия, зависит от того, простые эти понятия или сложные. Любая информация оставляет след в виде образов. Большая часть этих образов сохраняется четверть секунды, другие остаются в памяти навечно. Выделяют последовательные, эйдетические и мысленные образы. Последовательные образы формируются на уровне рецепторов, эйдетические представляют собой особый случай кратковременной памяти, а мысленные — это продукты долговременной памяти.

Человека необходимо рассматривать как самостоятельное информационное поле, управляемое мозгом. В информационной организации мозга выделяют блок приема, хранения и обработки информации и блок контроля регуляции и программирования. Н.П.Бехтерева (1999) отмечала жесткие и гибкие информационные звенья мозгового обеспечения информационной регуляции. Спинай и головной мозг управляют организмом человека по типу информационной саморегуляции. Высшие отделы мозга осуществляют высший, психический уровень информационной регуляции. Основными принципами интегративной информационной

деятельности мозга являются доминанта и условный рефлекс. Доминанта имеет ряд свойств: 1) устойчивую повышенную возбудимость; 2) способность к избирательному суммированию информационных возбуждений; 3) способность к автоматическому торможению центров антагонистических рефлексов. Доминантный процесс обработки информации может складываться в зависимости от условий поступления информации и развития устойчивого возбуждения с сопряженным торможением антагонистических механизмов. Закрепление информационных связей между доминантой и вызывающей ее внешней или внутренней информацией-раздражителем осуществляется по механизму условного рефлекса, в котором важная роль отводится фактору информационного подкрепления (повторения информации). Поэтому для вызывания в организме целенаправленного заданного физиологического сдвига через механизм доминанты и условного рефлекса необходимо многократное повторное информационное воздействие. То есть, эффективность информационного влияния на человека резко возрастает с увеличением сенсорного рецепторного разнообразия и повторного количества информационных раздражений.

А.А.Ухтомский (1978) сформулировал принцип доминанты как физиологическую основу акта внимания, а свойство избирательного реагирования на информационно-значимые сигналы служит физиологической предпосылкой для понимания механизмов сенсорного внимания. Внимание — это один из механизмов устранения избыточности информационных сигналов-раздражений. Мозг определяет информационную значимость всех сигналов на основе анализа их физических характеристик. В этом состоит информационно-сенсорная функция мозга. Происходит извлечение биологически важной информации путем преобразования входной кодовой комбинации активности нервных элементов информационно-сенсорных систем в реакцию исполнительных аппаратов, что представляет процесс декодирования сенсорной информации; при этом устанавливается соответствующая информационная закономерность взаимодействия нервных элементов сенсорных и двигательных систем мозга. Способность мозга человека фиксировать, а потом и воспроизводить поступающую информацию, называется биологической памятью. Видом биологической памяти является генетическая память. Носителями генетической информации являются нуклеиновые кислоты, обеспечивающие стабильность хранения информации. Другой формой биологической памяти является иммунологическая память, тесно связанная с генетической. Комплекс структурно-функциональных изменений, выражающийся в способности нервной системы фиксировать и хранить информацию, хранить реакции организма на эту информацию, а также использовать эту информацию для построения текущего поведения человека — носит название нервная (нейрологическая) память. Рассмотрим последовательность фиксации организмом информационных раздражений. Итак, информационный сигнал поступил на рецептор, преобразовался в электрический нервный импульс и временно повысил проводимость в определенных синапсах, на что ушло некоторое время. Сам же след информационного воздействия

сохраняется до 500 мс (явление сенсорной памяти), но обычно стирается за 150 мс. У некоторых людей-эйдетиков сенсорная память (например, сохранение зрительного образа при чтении) обладает неограниченной длительностью (В.И.Ленин, И.В.Сталин, З.Фрейд, В.В.Набоков, М.Горький и др.) Дальнейшее движение преобразованной в нервные импульсы информации приводит к их многократной циркуляции по замкнутой системе нейронов, что лежит в основе, так называемой, кратковременной памяти, объем которой у человека измеряется в 7 ± 2 единицы, а длительность — в несколько секунд. Установлено, что информация о пространственном расположении условного сигнала кодируется в импульсной активности нейронов лобной и теменной ассоциативных полей коры больших полушарий. Действие информации приводит к изменениям структурных и ферментных белков и к изменению концентрации и перемещению нейромедиаторов. Этот уровень информационной реакции длится от нескольких минут до нескольких часов и называется промежуточной памятью. Промежуточная память способна увеличивать объем кратковременной памяти. Параллельно с предыдущими информационными процессами идет образование новой устойчивой внутримозговой функциональной структуры, базирующейся на изменениях в мембранах нейронов и на межнейронных связях, приводящих к постоянной фиксации информации. В феномене долговременной фиксации информации выделяется эмоциональная память (выделяется по отношению к суггестии). Формирование и воспроизведение эмоциональной памяти может происходить очень быстро (часто с одного раза) на подсознательном уровне. Существует три основных вида фиксации: краткосрочная, долгосрочная и постоянная. Механизм образования всех трех идет параллельно.

Мышление и речь. Мышление состоит из следующих фаз: 1) Проблемная ситуация. 2) Определение цели. 3) Решение. Т.к. мышление является постижением связей, а логика видит в связях первичный логический материал, — логические категории становятся элементами процесса мышления:

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

Мышление связано с понятиями, вытекающими из обычных представлений путем уточнения. Понятие возникает как совокупность основных признаков, отсылающих нас к предмету. Речь нераздельно связана с мышлением.

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

Внимание. Внимание представляет собой форму организации психической жизни человека, проявляющейся в их избирательной направленности, концентрации и относительной устойчивости. Различают внимание произвольное, спонтанное, рассеянное и суженное. В процессе акта внимания различают объем, интенсивность и продолжительность внимания. Объем внимания у человека 5-8 элементов. Средняя устойчивость внимания у человека равна 2 секундам, затем внимание начинает колебаться. Максимум внимания возбуждают у человека неизвестные, непривычные и неожиданные факты, а также личные потребности и интересы. Внимание может быть понижено или повышено. Существует способность к одновременной концентрации внимания на нескольких объектах.

Эмоции. В состоянии «эйфории» все психические проявления человека приобретают более оживленный и ускоренный характер. Речь становится быстрой, мысли, сменяя одна другую, приобретают форму «рождения идей», движения делаются малокоординированными, быстрыми, размашистыми. Человек попадает в некий аналог ИСС, когда значительно снижается суггестивный барьер, отдаляя порог критического психологического мышления, коим характеризуется сознание человека, пребывающего в обычных (в отличие от измененных) состояний сознания. В противоположном состоянии, например, состоянии депрессии, наблюдается обратное состояние: мрачное, угрюмое, подавленное настроение, замедление течения психических процессов, скованность движений и т.п. При этом формируется пессимистический взгляд на жизнь, а жизненные обстоятельства воспринимаются негативно и исключительно субъективно. Верх берет невротическая особенность личности данного лица, а отнюдь не реальное положение вещей. Наряду с такими состояниями у ряда лиц могут наблюдаться бурно протекающие изменения настроения, т.н. «аффекты». В таких состояниях наблюдается суженность сознания и излишне критично-негативная оценка внешней и внутренней реальности. Эмоции являются важным процессом регуляции информационных отношений организма с внешней и внутренней информацией. В эмоциях психическое и физиологическое присутствует одновременно как две стороны единой нервной деятельности. Эмоции способны значительно влиять на механизмы фиксации информации. В отдельных случаях можно фиксацию ослаблять, а в подавляющем большинстве случаев эмоции усиливают, удлиняют и углубляют фиксацию физиологических последствий после информационного воздействия. В зависимости от положительного или

отрицательного характера эмоциональных переживаний, сопровождающих действия информации и легко фиксирующихся в памяти, человек впоследствии формирует свою целенаправленную деятельность. Например, чтобы жестко зафиксировать в памяти какую-либо информацию, необходимо сопроводить ввод такой информации максимально сильной эмоцией объекта. Для воздействия на лиц с низким интеллектом следует сочетать ввод информации с сильными отрицательными эмоциями (построение в основном, на эмоции страха), для лиц, внушаемых или высокочувствительных, а также для лиц с развитым интеллектом, необходимо использовать сильные положительные эмоции.

Д.Н.Узнадзе показал в своих исследованиях, что человек может не осознавать какую-то информацию, но она все равно откладывается в подсознании в виде психологических установок, и в последствии направляет жизнь такого человека. (Д.Н.Узнадзе, 1961). Функциональное определение сознательной и бессознательной психической деятельности можно рассматривать следующим образом. Сознательная деятельность возникает в том случае, когда одновременно работают оба уровня психологической саморегуляции — личностно-познавательный и гностический. Анатомически эти уровни представлены лобными долями и теменной областью. Если же эти блоки работают раздельно, то в таком случае можно говорить о неосознаваемой психической деятельности. Сознательная деятельность в ходе решения творческих задач происходит благодаря функция взаимодействия высшего коркового регулятора поведения с гностической сферой. В этом случае, когда построение, моделирование объектов находит свое отражение в лобной коре, этот познавательный процесс осуществляется осознанно. Если же модели, будучи сформированными для решения той или иной проблемы, работают автономно, вне непосредственной связи с целостно-поведенческим регулятором, то такой процесс познания и творчества будет осуществляться вне сознания, т.е. будет бессознательным. Следует допустить также существование процессов, возникающих на уровне передних отделов лобной доли, которые развертываются вне контакта с собственно гностической корой, обеспечивающей наличие образов. Такие процессы познания и преобразования действительности также окажутся вне сознания, так как процесс осознания всегда происходит в форме динамики образов. Этот случай неосознаваемых процессов, осуществляющихся на высшем корковом уровне, может считаться той формой психической деятельности, которая, будучи бессознательной, одновременно является высшей. Таким образом, кора больших полушарий является единой самоуправляемой системой, в которой существует саморегуляция информационных и психических процессов, а значит, модели объектов окружающей действительности должны быть представлены в корковом регуляторе, и для этого используется специальный язык, на котором осуществляется высшая неосознаваемая мыслительная деятельность человека.

А.Р.Лурия (2006) обращал внимание, что для лучшего понимания психики индивида необходимо знание того как устроен основной орган психической деятельности — человеческий мозг и как относятся к нему психические процессы.

Головной мозг обеспечивает прием и переработку информации, а также создание программ собственных действий и контроль за их успешным выполнением. В головном мозге человека можно выделить три основных «блока», каждый из которых играет свою роль в обеспечении психической деятельности. Например, первый блок поддерживает нужный тонус коры, необходимый для того, чтобы как процессы получения и переработки информации, так и процессы формирования программ и контроля их выполнения протекали успешно. Второй блок обеспечивает самый процесс приема, переработки и хранения информации, доходящей до человека из внешнего мира (от аппаратов его собственного тела). Третий блок вырабатывает программы поведения, обеспечивает и регулирует их реализацию и участвует в контроле за их успешным выполнением. Все три блока размещаются в отдельных аппаратах головного мозга, причем, только слаженная работа всех трех приводит к организации сознательной деятельности индивида.

Блок тонуса коры, или энергетический блок мозга.

Поддержание оптимального тонуса коры мозга способствует нормальному осуществлению приема, переработки и хранения информации. Процессы, протекающие в нормальной коре, подчиняются «закону силы», согласно которому наиболее значимый раздражитель вызывает сильную реакцию, оставляющую наиболее устойчивый след, в то время как менее значимый (слабый) раздражитель вызывает более слабую реакцию, след которой тормозится и угасает. Наличие такого «закона силы» необходимо для создания доминирующих систем возбуждения, сохранения организованных систем информации и стойких программ поведения. При снижении тонуса, кора тормозится, т.е. слабые раздражители начинают вызывать такие же реакции, как и сильные раздражители (характерно для сонных или просоночных состояний).

Поддержание постоянного тонуса коры имеет три источника:

1. Для сохранения бодрственного состояния коры нужен постоянный приток информации из внешнего мира, поэтому первым источником для бодрственного состояния коры является постоянный приток раздражений с периферии, важнейшую роль в котором играют аппараты верхнего ствола восходящей ретикулярной формации.

2. Вторым источником для постоянного тонуса коры являются импульсы, доходящие до нее от внутренних обменных процессов организма, составляющих основу для биологических влечений (половые рефлексы, рефлексы агрессии и т. п.) Другими словами, второй источник для поддержания тонуса коры и ее бодрственного состояния осуществляют импульсы от образований гипоталамуса и зрительного бугра, передаваемые на кору посредством восходящей ретикулярной формации.

3. Роль аппаратов первого блока в поддержании тонуса коры и состояния бодрствования обеспечивается его теснейшими связями с корой, осуществляемыми с помощью волокон активирующей ретикулярной формации. Следует отметить, что активирующая ретикулярная формация имеет как восходящие, так и нисходящие волокна. Посредством первых («восходящая активирующая ретикулярная формация») осуществляется возбуждение коры импульсами, приходящими из образований верхних отделов ствола мозга. Посредством вторых («нисходящая активирующая ретикулярная формация») осуществляются те влияния, которые высшие отделы мозга и, в частности, его кора, оказывают на нижележащие отделы мозгового ствола. Поэтому аппарат «нисходящей ретикулярной формации» играет существенную роль в придании аффективной окраски и обеспечении тонуса для тех программ поведения, которые возникают в коре в результате получаемой информации и тех высших форм замыслов и потребностей, которые формируются у человека при участии речи. Этот аппарат и обеспечивает третий источник поддержания бодрствования. Таким образом, первый блок мозга, в состав которого входят аппараты верхнего ствола, ретикулярной формации и древней коры, обеспечивает общий тонус (бодрствование) коры и возможность длительное время сохранять следы возбуждения. Работа этого блока не связана специально с иными органами чувств и носит «модально-неспецифический» характер, обеспечивая общий тонус коры.

Блок приема, переработки и хранения информации.

Этот блок связан с работой по анализу и синтезу сигналов, поступаемых органам чувств из внешнего мира. Он включает в себя аппараты, расположенные в задних отделах головного мозга (теменной, височной и затылочной области) и имеет модально-специфический характер, являясь системой центральных приборов, которые воспринимают зрительную, слуховую и тактильную информацию, перерабатывают или «кодируют» ее и сохраняют в памяти следы полученного опыта. Аппараты этого блока являются центральными (корковыми) концами воспринимающих систем (анализаторов). Корковые концы зрительного анализатора расположены в затылочной, слуховые — в височной, тактильно-кинестетические — в теменной области.

В этих отделах коры кончаются волокна, идущие от соответствующих воспринимающих (рецепторных) аппаратов, здесь выделяются и регистрируются отдельные признаки поступающей зрительной, слуховой и тактильной информации. В наиболее сложных отделах этих же зон они объединяются, синтезируются в более сложные структуры. Этой задаче соответствует тонкое клеточное строение зон коры. Зоны коры имеют шестислойное строение. Наиболее развит в этих зонах IV слой коры, куда приходят волокна, начинающиеся в периферических чувствующих аппаратах. Здесь они переключаются на другие нейроны. Некоторые волокна непосредственно спускаются в V слой коры, где заложены пирамидные (двигательные) клетки. Волокна от некоторых из этих клеток направляются на периферию, и таким, образом, замыкается дуга

простейших сенсорных рефлексов. Другие волокна, пришедшие от чувствующих органов в IV слой коры, переключаются там на нейроны с короткими аксонами, которые служат аппаратами переключения возбуждений на более сложные ассоциационные клетки. Огромная часть ассоциационных клеток или клеток с короткими аксонами, имеющих форму малых пирамид или звездчатых клеток, расположены во II и III слоях коры, составляющих основной аппарат передачи возбуждений одних нейронов на другие. В тех зонах коры, куда непосредственно приходят волокна от периферических чувствующих органов (переключаясь лишь в подкорковых ядрах) и которые носят название первичных, или проекционных, зон, наибольшее место занимает IV, рецепторный, слой клеток. В тех зонах коры, которые примыкают к проекционным которые носят название вторичных, или проекционно-ассоциационных, зон — особенно мощно развиты II и III слои клеток. I и VI слои клеток имеют специальное значение: в I слое заложены горизонтальные и «транскортикальные» связи, соединяющие соседние участки коры; в VI слое заложены проекции вегетативных клеток, связывающих кору с глубокими отделами мозга.

Расположенное под корой белое вещество состоит из длинных волокон, которые либо связывают кору с нижележащими образованиями (проекционные волокна), либо связывают отдельные области коры с другими корковыми областями (транскортикальные волокна). Оба полушария коры соединяются между собой особенно мощным пучком транскортикальных волокон, который носит название «мозолистого тела». Когда мозолистое тело перерезается, значительная часть больших полушарий теряет связь друг с другом и оба полушария начинают работать изолированно.

Принцип иерархического построения каждой зоны коры, входящей в состав второго блока, является одним из наиболее важных принципов строения коры головного мозга: информация, поступающая от зрительного, слухового или кожного рецептора в первичные (проекционные) зоны коры, дробится там на огромное число составляющих ее признаков. Это осуществляется благодаря тому, что в этих проекционных зонах коры заложены высокоспециализированные нейроны, которые, как показали исследования некоторых физиологов, реагируют только на отдельные частные признаки раздражений.

Так, в проекционной зоне затылочной (зрительной) коры существуют нейроны, которые реагируют только на движение светящейся точки от центра к периферии или от периферии к центру, только на плавные изогнутые линии, только на острые ломаные линии и т. д. Такие же клетки с высочайшей специализацией существуют в височной (слуховой) и тактильной (теменной) коре. Это позволяет дробить возбуждение на отдельные мельчайшие элементы и превращает их в функциональную мозаику раздражений, доступную для дальнейшей организации. Над каждой первичной, или проекционной, зоной коры надстроены вторичные, или проекционно-ассоциационные, зоны коры. Волокна, поступающие сюда, не приходят, как правило,

непосредственно от периферического рецептора, они либо переключаются в соответственных подкорковых ядрах и уже несут обобщенные импульсы, либо приходят во вторичные зоны коры из первичных зон. В отличие от первичных зон коры, эти зоны в основном состоят из мощно развитого II и III (ассоциационного) слоев клеток. Подавляющая часть нейронов, входящих в состав этих зон, не отличается такой тончайшей специализацией, как нейроны первичных (проекционных) зон. Они реагируют не на отдельные признаки, а чаще всего на целый комплекс модально-специфических (зрительных, слуховых, тактильных) раздражителей, а некоторые из них имеют даже мульти-модальный характер, реагируя на раздражения различных модальностей. Значение этих вторичных зон, по-видимому, состоит в том, чтобы объединять раздражения, приходящие к ним от нижележащих подкорковых ядер или от первичных зон коры, и кодировать их известные подвижные динамические структуры.

Первичные зоны чувствительной коры осуществляют функцию раздробления (анализа) поступающей информации на ее составные части, а вторичные зоны этих же отделов коры несут функцию объединения (синтеза) или сложной переработки доходящей до субъекта информации. Кроме того, первичные зоны коры, куда приходят проекционные волокна от соответствующих периферических рецепторов, имеют строгое сомато-топическое строение (т.е. волокна, приходящие в кору этих отделов от воспринимающих областей, расположены не в случайном, а в строго организованном порядке). Например, волокна, идущие от кожных поверхностей нижних отделов тела, перекрещиваясь в стволе мозга, приходят к верхним отделам задней центральной извилины противоположного полушария, в то время как волокна, несущие импульсы кожной чувствительности рук, располагаются в средних, а волокна, приносящие чувствительные импульсы от кожи лица и головы, — в нижних отделах задней центральной извилины противоположного полушария, причем занимаемая проекцией тех или иных отделов тела, пропорциональна не размерам этих частей тела, а тому значению, которое эти области тела имеют в деятельности. Территория, занимаемая проекцией бедра или голени в коре головного мозга, очень незначительна, в то время как проекция руки (особенно большого и указательного пальцев) и проекция рта, губ очень велика. Это обеспечивает наибольшую управляемость тех органов, которые должны особенно точно подчиняться центральной регуляции.

Над первичными и вторичными зонами коры головного мозга надстроены аппараты третичных зон коры (или перекрытия корковых концов отдельных анализаторов). Третичные зоны задних отделов мозговой коры расположены на границах теменной, затылочной и височной области. При их раздражении не возникает каких-либо чувствительных реакций или галлюцинаций, их поражение не приводит к выпадению зрительной, слуховой или тактильной чувствительности. Значение этих отделов коры для объединения информации, поступающей от отдельных анализаторов, можно видеть, анализируя поведение больных с поражением этих отделов мозговой

коры. Как правило, у таких больных возникают трудности в наиболее сложной переработке получаемой информации, и прежде всего — в объединении доходящих до мозга последовательных раздражений в одновременные пространственные схемы. Различая зрительно воспринимаемые предметы и звуки, больные начинают испытывать затруднения при ориентировке в пространстве, путают направление, не могут различить правую и левую стороны, разобраться в положении стрелок на часах, соотношении сторон света на географической карте. Они оказываются не в состоянии выполнить арифметические операции, требующие ориентировки в разрядном строении числа, в быстром выполнении вычитания и деления, и начинают испытывать серьезные затруднения в понимании сложных грамматических структур и в логических операциях, включающих сложные отношения. Поэтому можно заключить, что третичные зоны коры являются важным аппаратом, необходимым для наиболее сложных форм переработки и кодирования получаемой информации.

Блок программирования, регуляции и контроля деятельности.

Третий блок головного мозга человека осуществляет программирование, регуляцию и контроль активной человеческой деятельности. В него входят аппараты, расположенные в передних отделах больших полушарий, ведущее место в нем занимают отделы большого мозга. Сознательная деятельность человека начинается с получения и переработки информации, а кончается формированием намерений, выработкой соответствующей программы действий и осуществлением этих программ во внешних (двигательных) или внутренних (умственных) актах. Все эти функции осуществляются передними отделами мозга и их лобными долями. По характеру своего строения передние отделы коры отличаются от задних. Если кора задних отделов мозга характеризуется поперечной исчерченностью, то кора передних отделов мозга отличается вертикальной исчерченностью, что говорит о моторном двигательном характере доминирующих в ней структур. Если в коре задних отделов мозга (и особенно в ее первичных зонах) преобладает IV (эфферентный) слой клеток, в коре передних отделов мозга (особенно в ее первичной зоне) преобладает V эфферентный слой клеток с большими пирамидами, аксоны которых уносят сформированные импульсы на периферию, доводя их до руки и тем самым вызывая соответствующие движения, программы которых были подготовлены всей корой мозга и, в частности, лобной областью. Как и задние отделы мозга, передние имеют теснейшие связи с нижележащими образованиями ретикулярной формации, причем, что важно, здесь особенно мощно представлены как восходящие, так и нисходящие волокна ретикулярной формации, которые производят импульсы, сформированные в лобных долях коры, и тем самым регулируют общее состояние активности организма, изменяя ее соответственно сформированным в коре намерениям. Так же как и системы задних отделов коры, передние отделы коры имеют иерархическое строение, с тем только отличием, что первичные зоны двигательной коры являются не первыми (куда

попадают доходящие до мозга раздражители), а последними по порядку своей работы: к ним подходят импульсы, подготовленные в более высоких отделах коры, и они направляют эти импульсы к периферии, вызывая соответствующие движения.

Первичной (проекционной) зоной передних отделов мозга является передняя центральная извилина, или моторная область коры. Над ней надстроено вторичное премоторное поле; еще выше расположены образования коры собственно лобной, или префронтальной области. Первичная двигательная кора расположена длинной полоской в пределах передней центральной извилины, в ней преобладает V эфферентный слой, состоящий из пирамидных клеток, которые дают начало длинным аксонам, которые, в свою очередь, переходя в стволе мозга на противоположную сторону, спускаются вниз, доходят до передних рогов спинного мозга и несут двигательные импульсы, приходящие, в конечном счете, к известным мышечным группам. Первичные двигательные поля коры имеют четкое сомато-топическое строение: гигантские пирамидные клетки его верхних отделов несут двигательные импульсы к мышцам нижних конечностей противоположной стороны тела, гигантские пирамиды средних отделов — к мышцам верхних конечностей, пирамидные клетки нижних отделов этого поля — к мышцам шеи, головы, лица. Так же как и в сенсорных проекционных зонах, территория первичного двигательного поля представляет соответствующие мышечные группы не по геометрическому, а по функциональному признаку: чем более управляемой должна быть соответствующая мышечная группа, тем большую территорию занимает ее проекция в первичной двигательной зоне коры. Такая сомато-топическая организация передней центральной извилины и ее проводящих путей имеет важное значение для топической диагностики мозговых поражений. Например, разрушение верхних отделов этой области мозга или ее проводящих путей приводит к параличу противоположной ноги; поражение средних отделов — к параличу противоположной руки; поражение нижних отделов — к параличу или парезу мышц противоположной стороны лица.

Над первичной двигательной зоной мозговой коры надстроена премоторная область. В отличие от проекционной-двигательной зоны в ней преобладают малые пирамидные клетки II и III слоев коры, играющие проекционно-ассоциационную роль; принцип сомато-топической проекции здесь представлен несравненно меньше, чем в проекционной двигательной зоне. Поэтому поражение премоторной зоны не ведет к возникновению параличей в определенных мышечных группах. Значение премоторной зоны коры заключается в том, что она создает условия для систематической работы двигательного аппарата и обеспечивает плавное переключение импульсов с одних звеньев движения на другие. Большое значение премоторная зона коры приобретает для создания двигательных навыков, в которых одно двигательное звено должно плавно сменяться другим (поэтому при раздражении премоторной зоны коры возникают подергивания отдельных мышечных групп, сложные комплексные движения (поворот глаз и головы, хватательные

движения), а при поражении этой зоны — нарушение двигательных навыков). В отличие от двигательной и премоторной зоны эти отделы коры не включают в свой состав больших пирамидных клеток, и вся толща коры занята клетками с короткими аксонами и звездчатыми клетками, тела которых очень малы и представляют собой зерна или гранулы (поэтому префронтальная область иногда называется «лобной гранулярной корой»). Префронтальные области коры связаны как со всеми остальными отделами мозга, так и с нижележащими отделами ретикулярной формации. Эти связи особенно значительны у медиальных и базальных отделов лобных долей; в них наряду с восходящими волокнами ретикулярной формации особенно мощное развитие получают волокна нисходящей ретикулярной формации, что дает лобным долям мозга возможность постоянно поддерживать тонус коры посредством нисходящих волокон, соединявших их с нижележащими стволовыми образованиями.

Лобные доли мозга обладают мощной активирующей ролью. Как показали исследования, при каждом интеллектуальном напряжении (ожидании сигнала, сложном счете) в лобных долях мозга возникают особые медленные волны, распространяющиеся на другие отделы коры. Когда наступает прекращение ожидания сигнала, эти волны исчезают. Напряженная интеллектуальная работа, требующая повышенного тонуса коры, вызывает в лобных долях повышенное число синхронно возбуждающихся совместно работающих пунктов. Поддерживая тонус коры, необходимый для осуществления поставленной задачи, лобные отделы мозга играют решающую роль в создании намерений и формирования программы действия, которые осуществляют эти намерения. Также лобные доли мозга играют важную роль в проведении постоянного контроля над протекающей деятельностью.

Описание трех основных блоков, совместной работой которых обеспечивается деятельность головного мозга человека, необходимо дополнить ролью полушарий мозга. Если у животных оба полушария являются равноценными, то у человека одно из них (как правило, левое) является доминирующим, а правое — подчиненным. Доминантность левого полушария, по мнению академика А.Р.Лурия (1973), возникла с выделением правой руки как играющей ведущую роль в трудовой деятельности, поэтому левое полушарие играет доминирующую роль у правшей, а у левшей доминирующая роль либо стирается, либо переходит к правому полушарию.

Важнейшим признаком доминирующей роли левого полушария у правшей является тот факт, что его работа тесно связана с речевой деятельностью. Несмотря на то что морфологически оба полушария лишь очень незначительно отличаются друг от друга, только левое полушарие является мозговым аппаратом речи. Помимо речи, у правшей доминирующий характер левого полушария проявляется в нормальном протекании всех форм сознательной деятельности. Например, поражение областей мозговой коры, прилегающих к речевым зонам и относящихся к «третичным» областям коры, приводит к нарушению сложных форм восприятия, к распаду

сложнейших форм логико-грамматических операций, лежащих в основе интеллектуальных процессов и к нарушениям активных форм мышления. В отличие от этого поражения аналогичных отделов правого (субдоминантного) полушария не ведут к подобным расстройствам познавательных процессов и сказываются в большей мере на нарушении наглядного восприятия и эмоциональной сферы человека.

Рассмотрим феномен сознания.

Сознание — это разум, который в ходе эволюции природа сформировала у нас на базе психофизиологии коры левого полушария головного мозга и соответствующих подкорковых глубинных структур всего мозга. Сознание составляет у большинства людей 60-70% дневной активности всего разума человека. Сознание — это словесно-логическая основа разума и присуща только человеку. Языком сознания (человеческого разума) является логически оформленная речь, вслух или мысленно (про себя). Это значит, что сознание мыслит словами и формирует собственную личность, со своими механизмами памяти, стереотипами мышления, характером, привычками и т. д.

Сознание существует у каждого психически здорового человека. Человек формирует сознание с детских лет в процессе воспитания, культуры, образования, получения профессии, а также идеалов, убеждений, иерархии нравственных и духовных ценностей и т. д. Сознание — это идеальная природа человека, которая управляет бессознательным психики, выполняя критико-аналитическую роль цензуры психики. Цензура психики — это барьер критичности на пути информации, получаемой из внешнего мира. Цензура психики распределяет информацию между сознанием и бессознательным (подсознанием). Если сознание неразвито — люди мыслят шаблонами и социальными стереотипами своей среды. Такие люди часто не воспринимают что-то новое, что не укладывается в их стереотипы и установки, полученные в процессе социализации (жизни в обществе). При развитом сознании люди образованны, воспитаны, обладают умением сочувствовать, сопереживать, их слова, дела и поступки нравственны и полезны обществу. При чрезмерном и неправильном словесно-логическом развитии сознания, люди теряют способность понимать и сочувствовать, объективно оценивать происходящее, пренебрегают в ущерб делу материальной стороной, увлекаясь и полностью подчиняясь какой-либо идее, которую они рано или поздно извращают своим фанатизмом.

Сознание делится на несколько характеристик. Первой психологической характеристикой сознания является ощущение себя познающим субъектом, способность представлять действительность (реальную и воображаемую), контролировать и управлять собственными психическими и поведенческими состояниями, способность восприятия в форме образов окружающей действительности. 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 вести в данном случае речь о предсознании (предсознание — промежуточная единица между сознанием и бессознательным). Однако волевое управление психическими процессами и состояниями всегда считалось прерогативой сознания, т.к. 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 воображении то, что в данный момент он непосредственно не видит. Сознание связано с речью. В сознании (или при помощи сознания) становится возможным осмысление представляемого или осознаваемого. В сознании отображается не все характеристики предметов, событий, явлений, а только основные и главные. 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., т.е. передает объективную информацию об окружающем мире. Еще одной особенностью сознания является наличие в нем интеллектуальных схем. Схемой называется определенная умственная структура, в соответствии с которой человеком воспринимается, перерабатывается и хранится информация об окружающем мире и о самом себе. Схемы включают правила, понятия, логические операции, используемые людьми для приведения имеющейся у них информации в определенный порядок, включая отбор, классификацию информации, отнесение ее к той или иной категории. Обмениваясь друг с другом разнообразной информацией, люди выделяют в сообщаемом главное. Так происходит абстрагирование, т.е. отвлечение от всего второстепенного, и сосредоточение сознания на самом существенном. Откладываясь в лексике, семантике в понятийной форме, это главное становится достоянием индивидуального сознания человека по мере того, как человек учится пользоваться языком как средством общения и мышления. Обобщенное отражение действительности составляет содержание индивидуального сознания. Почему без языка и речи не существует сознания. Поэтому 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 в употреблении слов в полной мере отображенные в «толковых общеупотребительных и специальных словарях. Система словесных значений составляет пласт общественного сознания, которое в знаковых системах языка существует независимо от сознания каждого отдельно взятого человека.

Сознание существует также и в образной форме. В таком случае оно связано с использованием второй сигнальной системы, вызывающей и преобразующей соответствующие образы. Наиболее ярким примером образного человеческого сознания является искусство, литература, музыка. Они также выступают как формы отражения действительности, но не в абстрактной, как это свойственно науке, а в образной форме. (Р.С.Немов, 1999)

Любое сознательное поведение, как заметил А.А.Леонтьев (1984), предполагает наличие выбора из нескольких вариантов. Например, нам надо попасть в другой конец города. Это можно сделать пешком, но можно и на транспорте. Мы оцениваем ситуацию, обдумываем имеющиеся у нас возможности и, выбрав один вариант, намечаем конкретный план действий. Другими словами, перед нами стоит определенная задача, но выбор правильного решения зависит от нас самих. Мы не автоматически (бездумно) удовлетворяем свою потребность, а сознательно выбираем и составляем друг с другом разные способы достижения цели. А.Р.Лурия (1973) подсчитал, что не менее 7/8 человеческого поведения складывается из левомозговых (т.е. разумных, сознательных) актов и только 1/2 (12%) — это правомозговые (т.е. условные и безусловные рефлексы). Любой сознательный (левомозговой, разумный) акт состоит из трех фаз: 1) ориентировка в условиях возникшей задачи и выработка плана действий; 2) исполнение или осуществление намеченного плана; 3) сличение получившегося результата с поставленной целью. Таким образом, в примере с поездкой в другой конец города, первая фаза — это размышление о том, какой транспорт лучше, сравнение вариантов и выбор лучшего; вторая — осуществление выбранного варианта, третья — удовлетворение от того, что вовремя попали в задуманное место. Таким образом, все фазы четко отделены друг от друга, т.е. человек сначала рассматривает свои возможности, составляет план действий, а затем этот план осуществляет. Поэтому если человек попадает в ситуации частичного или полного торможения разума левого мозга, то он в своем поведении начинает руководствоваться чувственно-образным разумом правого полушария мозга и поэтому ведет себя как любое животное, т.е. в полном подчинении инстинктам.

Рассмотрим основные закономерности функционирования сознания.

Сознание является высшим уровнем многоуровневой живой системы. Этот уровень сформировался в процессе эволюционно-исторического развития человека под решающим воздействием труда и общественных отношений. Сознание имеет естественную основу, материальным субстратом которой является головной мозг. Головной мозг имеет «многоэтажную» структуру, поэтому формирование психики осуществлялось в определенной последовательности. Наиболее древним структурам головного мозга соответствуют простейшие нервно-психические процессы (т.е. процессы, в основе которых лежат органы чувств, с их представительством в коре головного мозга). На каждом этапе эволюции происходило появление новых структур головного мозга, а значит и появление новых психических функций. При этом низшие функции не устранялись, а вступали во взаимодействие с высшими. В результате их интеграции возникали качественно новые элементы психической деятельности. Так, взаимодействие нескольких разных по своему характеру видов ощущений при непосредственном участии других психических процессов служило основой для формирования качественно новых компонентов — восприятия, представления, воображения. В результате этого отражение реальной действительности

становилось более полным. Усложняющееся строение головного мозга служило объективной предпосылкой появления рассудочной деятельности. С постепенным подключением трудовой деятельности, речи и формированием общественных отношений развивались высшие отделы коры головного мозга, которые в свою очередь оказывали воздействие на трудовую деятельность, речь, общественные отношения и мышление. В конечном счете появилась та иерархическая система психических функций, которая послужила основой для формирования сознания. Весь этот процесс носил закономерный характер. Поэтому и в основе деятельности сознания существуют строго определенные закономерности. (В.М.Кандыба, 1999).

Сознание функционирует по законам саморегулирующейся системы. Рассмотрим эти функции:

1) Сознание не может нормально действовать, если выпадает тот или иной элемент его как системы. В этом случае система перестает быть целостной, и хотя она продолжает функционировать, в ее поведении обнаруживается явный или скрытый изъян. В зависимости от того, какой конкретный элемент выпадает, степень нарушения сознания бывает различной. При отсутствии филогенетически наиболее древних элементов система страдает в меньшей степени и, наоборот, в случае полного выпадения высших психических функций сознание как система нормально функционировать не может. Например, выпадение одного из видов ощущений (скажем, тактильного) отразится на сознании в гораздо меньшей степени, чем потеря памяти. Это связано с тем, что высшие формы отражения действительности интегрируют в себе низшие, но не сводятся к ним.

Память хранит в себе следы всех видов ощущений, поэтому выпадение одного из них хотя и скажется на сознании, однако полностью его не блокирует, т.к. сохранившиеся виды ощущений как бы компенсируют функцию утраченного элемента. Когда функция памяти, хранящей следы всех видов ощущений, полностью выпадает — сознание в этом случае резко нарушается и функционировать не может. Такое явление объясняется тем, что у всех людей однотипное строение мозга. Мозг каждого физически здорового и психически полноценного человека наделен строго определенным количеством структурных образований. Любое отклонение от этого сопровождается теми или иными изменениями в психической сфере. Следовательно, первая закономерность функционирования сознания как социально интегрированной системы психических функций человека сводится к сохранению и поддержанию целостности этой системы.

2) Все компоненты сознания строго специализированы. Каждая психическая функция, входящая в общую структуру сознания, играет свою ничем не заменимую роль. Ощущение, восприятие, представление, воображение, внимание, память, речь — все они строго специализированы.

3) Между всеми элементами сознания существует особый характер связи — не просто взаимодействие, а взаимосодействие. Один элемент сознания, вступая в связь с другим, содействует его работе. Эта закономерность наблюдается уже на самом «нижнем этаже» сознания и прослеживаем ее на всех уровнях. Возьмем, например, ощущения, восприятия и представления, как первичные элементы познавательного процесса. Каждый вид ощущений дает возможность познать какую-то одну сторону или свойство предмета. Однако в процессе познания все виды ощущений дополняют друг друга и тем самым создают условия для более полного, всестороннего познания. Таким образом, на их основе формируется новый элемент сознания — восприятие. В свою очередь, без участия памяти все ощущения человека потеряли бы свое значение как элементы сознания. Память хранит и воспроизводит следы ранее полученных ощущений. Благодаря этому человек получает возможность воспроизвести образ того, с чем встречался ранее. Без взаимодополняющих функций элементов сознания не было бы сколько-нибудь цельной системы.

4) Четвертая закономерность проявляется в интеграции низших уровней системы высшими. Сознание представляет собой интегрированную систему психических функций человека. Высшие уровни системы включают в себя низшие, но отнюдь не сводятся к ним. В то же время сознание — это не простая сумма психических функций, а качественно новое состояние.

5) Все элементы сознания социализированы, а само сознание как система - представляет собой высшую степень социализации, т.е. сознание присуще только человеку и формируется только в процессе общественной жизни. В тех же редких случаях, когда по тем или иным причинам физиологические процессы, происходящие в головном мозге человека, не подвергаются социализации (например, у детей-маугли), сознание сформироваться не может.

6) В обычных условиях все элементы сознания как системы функционируют по единой программе. Когда же в деятельности различных элементов сознания появляется разобщенность и они выходят из-под контроля общей программы и начинают работать изолированно друг от друга, — формируется психическая болезнь. (В.М.Кандыба, 2002).

Бессознательные психические процессы (подсознание).

Бессознательное психики

В бессознательном отображаются скрытые желания человека, 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, ибо именно то, что заложено в бессознательном оказывает в последствие влияние на сознание, т.е. на те реальные поступки человека, по которым окружающие судят о его деяниях. Бессознательное формируется различными

способами. Можно говорить о том, что все эти способы в процессе жизни человека 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 человека посредством репрезентативных систем: визуальной (зрительной), аудиальной (звуковой), кинестетической (мышечные ощущения, вкус, запах), а также двух сигнальных систем (чувства и речь). Таким образом, рассматривая вопрос формирования бессознательного, мы должны добавить, что если не рассматривать т.н. коллективное бессознательное (формирование которого зависит от филогенетических схем, а обратить внимание на личное бессознательное, то в наполняемости (формировании) последнего каждый человек принимает прямое участие. В этом случае в личном бессознательном находит отражение любой прочитанный, прослушанный, или увиденный материал (а также информация полученная органами вкуса, запаха и проч.); причем чуть позже, такой материал, уже в переработанном виде (в корреляте с информацией поступившей в бессознательное ранее) перейдет в сознание, а значит, мысли и поступки человека зависят в т.ч. от того, что ранее этим человеком было увидено, услышано, прочувствовано и т.п.

Таким образом, мы должны говорить, что бессознательное психики представлено двумя частями: личным бессознательным и коллективным бессознательным. Личное бессознательное является поверхностным слоем психики и содержит личные содержания человека, принадлежащие непосредственно ему самому, т.е. воспоминания обо всем, что пережито, прочувствовано, продумано человеком или узнано им, но что больше не удерживается в активном осознании по причине защитного вытеснения или простой забывчивости. Второй уровень бессознательного К.Г.Юнг обозначил как коллективное бессознательное. Этот уровень бессознательного содержал общие для всего человечества паттерны психического восприятия — архетипы. В силу того, что коллективное бессознательное является сферой архетипического опыта, Юнг рассматривает уровень коллективного бессознательного как более глубокий и более значимый, чем личное бессознательное уровень и объяснял наличие коллективного бессознательного исключительно наследуемым опытом человечества, к которому сам человек если имел отношение, то только фактом самого рождения. (В.В.Зеленский, 1996)

Рассматривая вопрос архетипов, К.Г.Юнг (2001) обращает внимание, что архетипов существует огромное количество, а сам архетип представляет собой то бессознательное содержание, 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. При этом, рассматривая как связаны между собой сознание и подсознание

(бессознательное), К.Г.Юнг (1998) брал в качестве примера случай, когда человек внезапно забывает какую-то свою мысль, которая до этого «вертелась на языке». В этом случае он говорит «забыл», хотя на самом деле эта мысль стала подсознательной, потому что когда идея выскальзывается из сознания человека, она не перестает существовать — так же, как машина, скрывшаяся за углом, вовсе не растворяется в воздухе. Просто она оказалась вне поля зрения. Позже мы опять можем встретить эту машину, как можем и натолкнуться на ранее утерянные мысли. Таким образом, 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. Поэтому забывание это нормальный 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 другое в темноте. Этого нельзя избежать, поскольку сознание может удержать одновременно лишь несколько образов. Забытые идеи не прекращают существования, а пребывают под порогом сознания, ниже порога памяти, откуда могут всплыть в любой момент, иногда после многих лет полного забвения. Человек видит, слышит, чувствует запах и вкус множества вещей, не замечая этого либо потому, что его внимание отвлечено, либо потому, что раздражитель, воздействующий на его органы чувств, слишком слаб для осознанного восприятия. Тем не менее, эту информацию впитывает подсознание, и подобное подпороговое восприятие играет значительную роль в повседневной жизни любого человека даже несмотря на то, что подобное может не осознаваться человеком. (К.Г.Юнг, 1991, 1994-1998).

После того как мы определили что главенствует бессознательное, мы должны говорить, что именно бессознательное берет контроль над сознанием в трансных, или измененных состояниях сознания. Роли бессознательного психики уделяли особое внимание А.Н.Леонтьев (2000), А.Р.Лурия (2006) и др., а С.Л.Рубинштейн (1989) предлагал вслед З.Фрейду называть психоанализ глубинной психологией, как термин, наиболее точно выражающий происходящие в психике процессы.

В бессознательном, как установили З.Фрейд, К.Г.Юнг и многие другие, скрываются архаичные желания человека (архаичные инстинкты), вытесненные в глубины психики в т.ч. и в процессе развития цивилизации (роста культуры в обществе). При этом т.н. первичные инстинкты, вытесняясь в бессознательное, не исчезли окончательно, просто человек, находясь в обычном состоянии сознания (ОСС), оказался способен более-менее контролировать их; тогда как при

погружении такого человека в трансовые или измененные состояния сознания (алкогольное опьянение, усталость, период пробуждения и засыпания с сильным желанием сна, сильное сексуальное желание, состояние сильной тревоги или радости, нахождение в единой массе среди других индивидов и т.п.) все эти первобытные инстинкты находят выход, снова оказываются в сознании, и таким образом подчиняя его, вынуждают даже самого законопослушного индивида совершать полукриминальные поступки продиктованные временно ставшей деструктивной психикой. Помимо перечисленных нами случаев погружения в ИСС, измененные состояния сознания (усталость, опьянение, простудные заболевания, период просыпания, период засыпания, период усталости, вызванной в т.ч. и недосыпанием, и т.п.), в подобные состояния человек может попадать находясь в толпе. В этом случае человек толпы в полной мере испытывает на себе влияние первичных инстинктов, доставшихся от первобытного человека и активно проявляющихся в стадных чувствах всеобщего единения, когда психика людей подчинена единым позывам и первобытным желаниям вследствие значительного ослабления критичности психики. Перед человеком толпы не существует преград, его сила удесятерится, он способен на совершение явно выраженных криминальных поступков проникнутых деструктивным желанием.

В случае нахождения человека в измененном, или трансовом, состоянии сознания работает правое полушарие головного мозга (бессознательное), поэтому левое полушарие мозга частично выключается и человек пребывает в суженном состоянии сознания. Тем самым барьер критичности на пути поступления новой информации из внешнего мира заметно ослабляется, поэтому вся получаемая информация откладывается в подсознании. Если же такая информация будет эмоционально насыщена, то в этом случае путем образования активных (очагового возбуждения в коре головного мозга) или пассивных доминант (очагового торможения в коре головного мозга) в подсознании закрепляются психологические установки, что приводят к формированию соответствующих паттернов поведения и (или) дополнительного формирования вновь образованных или предварительно образованных и усиленных этим архетипов личного бессознательного (или усиления ранних импульсов, полученных от поступившей информации; такие импульсы в данном случае не привели к созданию полноценных доминант, установок и паттернов; но такое образование было намечено, в результате чего появились полу-доминанты, полу-установки, полу-паттерны). Остановимся немного на архетипах личного бессознательного. Как мы полагаем, архетипы присутствуют не только в коллективном, но и в личном бессознательном. В этом случае архетипы состоят из остатков информации, которая когда-то попала в психику индивида, но не была вытеснена в сознание или в глубины памяти, а осталась в личном бессознательном будучи обогащенной ранее полусформированными доминантами, полу-установками, и полу-паттернами; т.е. в свое время такая информация не явилась созданием полноценных доминант, установок или паттернов, но как бы наметила их формирование; поэтому

при поступлении в последующем информации схожего содержания (т.е. информации со схожей кодировкой, или иными словами, схожими импульсами от афферентных связей, связей между нейронами мозга), ранее полусформированные доминанты, установки и паттерны доформируются, в результате чего в мозге появляется полноценная доминанта, а в подсознании появляются полноценные установки, переходящие в паттерны поведения; доминанта в коре головного мозга, вызванная очаговым возбуждением служит причиной надежного закрепления психологических установок в подсознании, а значит и появление соответствующих мыслей у индивида, переходящих в последующем в поступки вследствие предварительного перехода установок в подсознании в паттерны поведения в бессознательном.

Цензура — это составляющая психики, которая находится между сознанием-бессознательным и окружающим миром, и характеризует собой верификацию информации, переходящей из внешнего, окружающего мира — в мир внутренний (сознание и подсознание). Основная функция цензуры — распределение информации, поступающей из внешнего (окружающего) мира между сознанием и подсознанием (бессознательным). Если информация поступающая из внешнего (окружающего) мира усиливается эмоционально, то такая информация запоминается, сохраняясь, например, в виде установок (Д.Н.Узнадзе), сформированных и усиленных паттернов поведения за счет задействования в т.ч. и архетипической составляющей бессознательного (С.А.Зелинский, 2008). Эмоциональное насыщение информации из внешнего мира поступающей в мозг приводит к формированию активных доминант А.А.Ухтомского, т.е. активному очаговому возбуждению в коре головного мозга, а также очаговому торможению в коре головного (пассивная доминанта); 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 лишь голос гипнотизера; генерируется транс, т.е. измененное состояние сознания, когда максимально ослаблена и фактически выключена цензура психики, а значит любая информация, подаваемая в данный момент, прочно отложится в подсознании гипнотика и далее будет служить руководством к действию, посредством в т.ч. и сформировавшихся установок, переходящих в паттерны поведения. Для понимания процесса следует остановиться подробнее на паттернах поведения. На наш взгляд, паттерны поведения способны не только постоянно появляться вновь, но и усиливаться ранее существующие. Точно также мы считаем, что в личном бессознательном психики современного человека представлено неисчислимое количество архетипов (также как заметил Юнг — представлены архетипы в огромном количестве в коллективном бессознательном); причем архетипы продолжают образовываться в процессе жизни человека все время; в данном случае наблюдается ситуация когда ранее поступившая информация не вытесняется из психики окончательно, а как бы «ждет подкрепления» новой информации, и если сигнал вновь поступившей информации совпадет с

сигналом раннее существующей, то будет наблюдаться процесс доформирования прежних полу-доминант, полу-установок, полу-паттернов поведения. (С.А.Зелинский, 2007-2008).

Остановимся подробнее. Итак, в процессе очагового возбуждения в коре головного мозга (доминанты А.А.Ухтомского) информация прочно откладывается в виде установок (психологические установки Д.Н.Узнадзе) в подсознании. Однако в подсознании к этому времени уже имеются определенные, сформированные ранее паттерны поведения, т.е. устойчивые механизмы, направляющие в последующем поведение индивида, т.е. паттерны поведения отвечают за совершение индивидом поступков, тогда как установки (образующиеся вследствие предварительного образования доминант) участвуют в появлении у индивида мыслей. Установки могут переходить в паттерны (усиливая последние), а могут действовать самостоятельно, влияя на поведение индивида. Происходит это в случае если поступки являются следствием предварительного появления мыслей; поэтому если сформировавшиеся в подсознании установки влияют на появление у человека тех или иных мыслей (т.е. мыслей проникнутых информацией, закрепившейся в подсознании в виде установок), то вполне логично, что установки могут самостоятельно участвовать в направленности действий человека на совершение тех или иных поступков, т.е. установки в этом случае формируют поведение индивида. В случае же временного пребывания индивида в измененных, трансовых, состояниях сознания, такой человек может совершать поступки без предварительного участия сознания, т.е. действовать рефлекторно, инстинктивно. (С.А.Зелинский, 2008). Таким образом, в психике человека помимо того что постоянно формируются новые паттерны поведения и усиливаются ранее существующие, также происходит постоянное формирование новых архетипов. Становится возможным так потому, что новая информация, поступающая в мозг в результате отражения (важной функции сознания) в психику, может сразу переходить в паттерны поведения, формируя их и усиливая ранее существующие, а может и предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном подкрепленном схожей информацией (со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Раннее наличие такой информации не хватило для формирования соответствующего архетипа, несмотря на то, что была явная предрасположенность к оному, но не хватало частичного усиления, которое и происходит в данный момент с вводом (поступлением) новой информации; в результате чего новая информация дополняет ранее существующую, а значит и образуется (формируется) новый архетип бессознательного (архетипов личного бессознательного); причем в данном случае, как мы считаем, образованию нового архетипа необходима предварительная полусформированность архетипа в коллективном бессознательном, а также результате взаимосвязи с вновь поступившей информацией в личном бессознательном как раз и послужила появлению уже нового архетипа уже в личном бессознательном. Что же касается формирования нового паттерна поведения, то, на наш взгляд, становится возможным подобное

потому, что любая информация, которая находится в зоне восприятия индивида (информация, которая улавливается его визуальной, аудиальной, кинестической репрезентативными системами, а также сигнальными системами психики) откладывается в подсознании, а значит при управлении психикой необходимо учитывать сформированность в бессознательном психики установок, жизненного опыта данного индивида, уровня его образования, воспитания, интеллекта и проч. индивидуальные особенности. Информация, которая попадает подсознание, вступает в коррелят с уже имеющейся в психике информацией, т.е., она вступает в ассоциативные контакты с информацией, накопленной архетипами личного и коллективного бессознательного, и обогащаясь информацией от них — значительно усиливается, формирует новые или доформирует, усиливая, уже существовавшие паттерны поведения, и по прошествии определенного времени (индивидуального в случае каждого человека) начинает оказывать влияние на сознание, потому что при появлении какой-то новой информации, психика начинает ее бессознательно оценивать с позиции ранее накопленной информации в бессознательном (личном и коллективном), т.е. информации, как приобретенной в процессе жизнедеятельности данного индивида, так и перешедшей к бессознательному с помощью генетических и филогенетических схем.

В результате ослабления цензуры психики (т.е. снижение барьера критичности на пути поступления информации из внешней среды) становится возможным вводить в бессознательное психики значительные объемы информации, а также такая информация практически полностью будет откладываться в подсознании, закрепляясь там особыми кодовыми характеристиками, благодаря которым подобная информация прочно закрепляется в виде установок в подсознании (происходит своего рода кодирование психики путем образования доминант, т.е. очагового возбуждения в коре головного мозга), а кроме того, при поступлении новой информации со схожим кодовым значением — такая информация доформирует задатки намеченных к формированию (полусформированных) паттернов поведения и усиливает архетипы личного бессознательного. (С.А.Зелинский, 2003-2008).

Человек рождается с доминирующим правым полушарием, т.е. любой ребенок намного ближе к природе чем взрослый, потому что мозг ребенка большей частью работает в режимах деятельности бессознательного, а сознание ребенка пребывает главным образом в трансовых или полутрансовых состояниях (тех состояниях, которые добиваются, например, в гипнозе наяву для погружения психики человека в транс или, скажем, в цыганский психологический гипноз наяву, Эриксоновский гипноз, НЛП...) благодаря чему достигается наивысшая внушаемость, а подаваемая на фоне подобного погружения информация прочно закрепляется в подсознании в виде психологических установок.

Фрейд различал в психике человека три слоя: Я, Оно, и Сверх-Я (Эго, Ид, и Супер-Эго). В.М.Лейбин (1990) образно заметил, что Бессознательное психики человека представлено в

качестве некоего глубинного слоя, в недрах которого копошатся скрытые душевные движения, напоминающие собой старых демонов и выражающие различные бессознательные влечения человека. В этом случае, Сознательное Я — посредник между Оно и внешним миром, а Сверх-Я — инстанция, олицетворяющая собой запреты морально-нравственного, социокультурного и семейно-исторического происхождения. Сам З.Фрейд сравнивал Я и Оно, сознание и бессознательное, как всадника и лошадь. Когда Я (всадник) пытается подчинить себе Оно (лошадь) — лошадь встает на дыбы и сбрасывает седока. В итоге — всадник подчиняется необузданной лошади; а значит — и Я фактически подчиняется воле Оно, создавая лишь видимость своего превосходства над ней. Я олицетворяет то, что можно назвать разумом и рассудительностью, в противоположность к Оно, содержащему страсти. При этом Фрейд обращал внимание, что Сверх-Я сохранит характер отца, и чем сильнее был Эдипов комплекс, чем стремительнее было его вытеснение, тем строже впоследствии Сверх-Я будет властвовать над Я как совесть и бессознательное чувство вины. Бессознательное формируется настоящим и прошлым опытом человека. Прошлый опыт — это т. н. опыт предков, опыт предшествующих поколений; то, что Юнг понимал под нуминозным опытом человечества, коллективным бессознательным, а Фрейд называл филогенетическими схемами. Как мы уже заметили ранее, Бессознательное в психике представлено двумя частями: личным и коллективным бессознательным. Личное бессознательное в данном случае содержит личные содержания человека, т.е. такое бессознательное формируется факторами, отнесенными нами к сегодняшнему времени: информация, полученная в период детства (сказки, мультфильмы, передачи по ТВ, информация, получаемая от сверстников и т.п.) и информация, полученной в процессе жизни; тогда как коллективное бессознательное являет собой содержание психики, доставшееся нам от предшествующих поколений.

Согласно теории К.Г.Юнга, коллективное бессознательное представляет собой всеобщую духовную основу человечества, его сверхличностную психологическую природу. Коллективное бессознательное — это универсальный фундамент духовной жизни всех и одновременно каждого отдельно взятого человека. Существенной особенностью коллективного бессознательного является то, что оно не поддается осознанию, рациональной обработке и поэтому никакая аналитическая техника не поможет его вспомнить, ведь оно не было вытеснено или забыто. Сердцевиной коллективного бессознательного являются архетипы (образы). Человек наследует эти образы из своего прошлого, которое включает жизненный опыт предшествующих поколений. Поэтому архетип — это не столько фиксированные образы, сколько некие возможности определенным образом воспринимать мир и реагировать на него. Эти возможности современные люди унаследовали от древних времен в виде определенных форм мнемонических структур головного мозга. Иными словами, архетипы — это врожденные возможности представлений, регулирующие принципы формирования наших взглядов на мир, условия его понимания и осмысления. Архетипы

как первичные структурные формирующие элементы Бессознательного могут быть представлены двояко: в виде определенных, передаваемых от поколения к поколению структур, и в виде определенных ситуаций. Доминирующим способом представления архетипа является символ. Символизация — это главный путь проявления Бессознательного. Согласно К.Г.Юнгу, человек воспринимает мир мифологически, то есть, формируя архетипические образы, которые проецируются на реальный мир. Поскольку человеческая жизнь во многом зависит от подсознания, можно говорить о том, что человек в своей деятельности мыслит не только логически, но и мифологически, архетипическими образами, символами, которые являются спонтанным выражением Бессознательного. Поэтому Бессознательное — это самостоятельная психика правого полушария мозга. Бессознательное находит отражение в сознании (т.е. в работе левого — словесно-логического — полушария) в виде предчувствий, сновидений, галлюцинаций, иллюзий, оговорок, автоматического письма, автоматических — бессознательных — движений, автоматической речи, чувств, ощущений, эмоций, переживаний, интуицией, поэзии, музыки, влечений, страстей, привязанностей, привычек, инстинктов (жизни, половым, голода, жажды и др.), восклицаний, истерических срывов и неврозов, вегетативных реакций, реакций на субсенсорные раздражители, стереотипов поведения и т. д.

Д.В.Кандыба (1989) в организме и природе человека выделяет три основных уровня управления: энергетический, гуморальный (вегетативный, клеточный, макромолекулярный) и информационно-психический. В информационно-психическом аспекте феномена человека выделяется влечение к сохранению вида (половой инстинкт, родительский инстинкт); влечение к сохранению индивида (пищевой рефлекс, оборонительный рефлекс); стремление к деятельности (рефлекс цели, рефлекс свободы); стремление к общению (рефлекс подражания, групповой рефлекс); психологические установки и стереотипы поведения, навыки и автоматизмы, внушенные реакции и поведение, сверхчувственные реакции; стремление к развитию индивидуального опыта; стремление к знанию (стремление к самовыражению и самореализации, стремление к увеличению объема знаний, стремление к творчеству); стремление к Космосу (стремление к религиозному опыту, стремление к загадочному, стремление к другим разумным существам); патологические влечения (к смерти, патосексуальные, патогенетические); нейрологическая память (сенсорная память, генетическая память, краткосрочная память, долгосрочная память, постоянная память); механизмы биологической само регуляции (макромолекулярная само регуляция, клеточная, гуморальная, вегетативная, произвольная психическая); простые предметные эмоции, произвольное внимание, само отражение и др.

Говоря о бессознательном психики, нам следует обратить внимание на такое распространенное понятие, как маска. Как известно, почти каждый человек в процессе жизни формирует вокруг себя некое иллюзорное представление, которое и называется маской, или

вымышленным образом, т.е. тем образом, который человек сначала бессознательно примеривает на себя, а после, привыкая, старается соответствовать. Маску можно рассматривать в роли некой защитной функции, помогающей тому или иному человеку адаптироваться к условиям внешней среды и способной защитить такого человека от воздействия неблагоприятных факторов, проецируемых от других людей. Другими словами, маска способна сформировать ложный собственный образ. Тем самым, выступив в роли «отражателя». Вызвав на себя атаку предполагаемой агрессии (предполагаемого) противника.

Требование внешней адаптации, отмечает профессор В.В.Зеленский (1996), ведет к сооружению особой психической структуры, которая выступала бы в качестве посредника между Эго (Я) и социальным миром, обществом. Такая посредническая структура называется персоной. Это общественное лицо человека, принятое им по отношению к другим людям. Персона всегда представляет некий компромисс между индивидуальностью и надеждами на нее других людей. Это та роль, которую каждый играет в обществе.

Цивилизация (посредством СМИ) способствует формированию в бессознательном индивида стереотипов поведения и восприятия действительности. Стереотипы — это сформировавшиеся в бессознательном паттерны поведения. Устоявшиеся и закрепленные в подсознании привычки реагирования на те, или иные действия. Рождаемые поведенческие ответы на различные жизненные ситуации. Т. е. другими словами — стереотипность мышления свойственна всем людям. С самого раннего детства, когда закладываются в подсознание паттерны поведения, ребенок приобретает привычки реагировать тем или иным способом на какие-либо ситуации. Тем самым в последующем он как бы уже не выходит из навязанных ему рамок. И любые свои новые действия диктует с позиции имеющихся у него (и устоявшихся) привычек, стереотипов.

Можно заключить, что люди как бы «навязывают» определенные взгляды обществу, так же как и общество, социум, влияет на формирование стереотипности мышления людей. Кроме того следует добавить, что стереотипность мышления (также, как и формирование образов) свойственно практически каждому человеку. Поэтому ряд психотерапевтических методик (например, НЛП) направлены или на выход за пределы устоявшегося стереотипа мышления, или базируются на существовании этих самых стереотипов (в какой-то мере — и индивидуальная психология Адлера, и аналитическая психология Юнга, и психоанализ Фрейда — ориентируется на классическое «отреагирование» индивида — в ответ на те или иные ситуации (раздражители). При этом заметим, что стереотипы как бы входят в психику человека еще и потому, что он должен неразрывно быть связан с обществом. Вследствие роевого характера сознания, отдельные люди вынуждены сгруппировываться, собираться в массы; в массе — наступает общее избавление от проявления симптоматики различных заболеваний психопатического характера. Т. е. другими словами, находясь в толпе — человек не испытывает страха, тревог, волнений. Он как бы

высвобождается от них. Также как и подчиняется общей стереотипичности мышления и поведения толпы. (Заметим, если бы не было стереотипов, то невероятно затруднялась бы профессиональная деятельность психологов, политиков, писателей, режиссеров, актеров... Так или иначе, деятельность людей этих профессий базируется на законе интроекции, открытом Вундтом. Суть данного закона в том, что психика человека, несмотря на отличие каждого из них в деталях, на самом деле одна и та же. С общими механизмами, позволяющими, «понимая» одного (например, самого себя), находить объяснение мотивам поведения, мышления, восприятия действительности других людей.) В случае если человек становится способен высвободиться от навязываемых ему (обществом, жизнью в социуме) стереотипов, то за это он расплачивается симптоматикой какого-нибудь психического заболевания: от истерии, невроза или синдрома навязчивых состояний — до шизофрении, галлюцинаторного бреда, паранойи; это как бы плата за гениальность. Кроме того З.Фрейд (1997) полагал, что развитие симптоматики психических заболеваний развивается вследствие вытеснения нереализованных влечений. Т. е. желание, не находящее какого-либо реального применения, сначала вытесняется в бессознательное, а уже оттуда начинают оказывать на человека определенное влияние, являясь причиной возникновения различного рода отклонений психики от нормы. Поэтому невроз в этом случае является средством отказа от реальности, потому что нарушает отношение больного к реальности.

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

Как известно, в психике любого человека живут т.н. первичные желания. Это желания дикаря, первобытного человека (как известно, Юнг различал в бессознательном каждого индивида архетип дикаря). В ряде работ («Недовольство культурой», «Будущее одной иллюзии») Фрейд приходит к выводам, что именно в развитии цивилизации, окультуривании людей — стержень развития невротических и психических заболеваний. Цивилизация (главным образом — свойственная цивилизации культура) вводит для каждого человека ряд ограничений, направленных на его адаптацию в современном обществе. Другими словами, создаются определенные правила жизни в обществе. Правила — регламентирующие нормы поведения в социуме, направленные на сдерживания первичных желаний, а значит и вытеснения первичных желаний в бессознательное. Отсюда (в невозможности реализации таких желаний, инстинктов) — развитие психотических (неврозы, истерии...) и психопатических (шизофрения, паранойя, галлюцинаторный бред и т. п.) заболеваний. Фрейд (1989) обращал внимание, что каждая культура создается принуждением и подавлением первичных позывов, потому что приходится считаться с тем фактом, что у всех людей имеются разрушительные тенденции и у большого количества людей такие тенденции достаточно

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

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

Следует напомнить, что природа предусмотрела и легитимные способы воплощения первичных желаний в действительность. Такие способы не наносят какого-либо вреда для психики. Одним из таких способов является сон («королевская дорога к бессознательному», — как считал Фрейд, предполагая, что посредством интерпретаций сновидений можно понять механизмы бессознательного и рассматривая сновидение как своего рода мост между реальной действительностью и бессознательным). Другим способом является сублимация; например, сублимация в творчество. Посредством сублимации человек может безболезненно (для своей жизни в социуме) реализовывать весь негатив собственного бессознательного в творчество, воплощая любые — даже самые низменные — фантазии и желания, и награждая ими, например, героев своих произведений. Тем самым, снимая с себя подозрения в извращенных желаниях и освобождаясь от нежелательной симптоматики. Существует еще один способ реализации фантазий бессознательного. Это т. н. игра. Игра, это подмена реального образа — вымышленным. Мы как бы

сознательно — и на время — погружаемся в мир собственных фантазий; для того чтобы тогда, когда потребуется, возвратиться обратно.

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

Разбирая вопрос гармонии личности, внутренней гармонии, мы должны понимать, что от первичных инстинктов, от желаний дикаря, желаний первобытного человека в психике, человек действительно никогда не сможет избавиться. Поэтому важной задачей является удерживать подобные желания в бессознательном. Не дать им вырваться наружу. Поэтому, чем меньше времени человек будет находиться в измененных состояниях сознания (алкогольное опьянение, например), тем больше шансов что цензуре психики (Сверх-Я, Супер-Эго) удастся сдерживать деструктивные желания бессознательного, а самого человека защитит от совершения преступлений.

ГЛАВА 7. Психоаналитическая концепция.

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

К.Г.Юнг

1. Психоаналитическая теория Фрейда.

— теория классического психоанализа;

— социальный (прикладной) психоанализ.

2. Массовая культура и социальная среда.

3. Власть и властные отношения.

— теория классического психоанализа.

Рассмотрим психоаналитическую теорию Фрейда.

В модели психики по З.Фрейду выделяется роль трех важных структурных единиц: «Я», «Оно», и «Сверх-Я». Основой психоанализа является разделение психики на сознательное и бессознательное. Фрейд (2003) считал, что сознание в ряде случаев может отсутствовать, поэтому

на первый план он выводит «Я», как обязательный компонент психики, к которому прикрепляется сознание, и от которого зависит контроль над различными процессами. От «Я» зависит разрядка раздражений во внешний мир. Кроме того, даже несмотря на то, что ночью «Я» засыпает, «Я» все равно продолжает оказывать свое влияние, участвуя в цензуре сновидений. «Я» участвует в процессах вытеснения, когда некоторые психические процессы исключаются как из сознания, так и из других видов действительности. Сопоставляя роль «Я» с «Оно», Фрейд предлагает красивую метафору, сравнивая «Я» с всадником, а «Оно» — с диким конем, которого всадник («Я»), стремится обуздать. «...разница в том, — пишет Фрейд[2], — что всадник пытается сделать это собственными силами, а «Я» — заимствованными. Если всадник не хочет расстаться с конем, то ему не остается ничего другого, как вести коня туда, куда конь хочет; так и «Я» превращает волю «Оно» в действие, как будто бы это была его собственная воля...» Еще одной ступенью психики является «Сверх-Я». «Сверх-Я» — это цензура психики. Причиной возникновения «Сверх-Я» является идентификация мальчика с отцом. По Фрейду, мальчик испытывает любовь к матери и на его пути встает отец. Возникает Эдипов комплекс. Отец в данном случае более сильная фигура, поэтому чтобы победить его, мальчик должен сам стать таким же как его родитель, т.е. перед нами процесс идентификации. Идентификация с отцом принимает враждебную окраску, обращается в желание его устранить, чтобы занять его место у матери. С этого момента отношение к отцу амбивалентно. Таким образом, амбивалентная установка к отцу и стремление к матери являются для мальчика содержанием Эдипова комплекса. При разрушении Эдипова комплекса влияние матери на мальчика ослабевает. Возникает две возможные ситуации: или идентификация с матерью или усиление идентификации с отцом. В случае идентификации с отцом мальчик сохраняет нежное отношение к матери. Исчезновение Эдипова комплекса укрепляет мужественность в характере мальчика. Эдипова установка маленькой девочки аналогичным образом может закончиться усилением идентификации себя с матерью (или созданием такой идентификации), и это установит женственный характер ребенка.

Фрейд (2003) вводил понятия бисексуальности в соотношении с Эдиповым комплексом, отмечая бисексуальную природу мальчика, у которого одновременно присутствует и амбивалентная установка к отцу и стремление к матери и одновременно с этим возможна любовь к отцу и ревность к матери (как к жене отца). Фрейд считал, что у каждого человека и особенно у невротика существует Эдипов комплекс. При исчезновении с возрастом (после 5-7 лет) Эдипова комплекса возникает идентификация с отцом и идентификация с матерью, или идентификация с отцом удержит объект мальчика (мать) позитивного комплекса и одновременно объект-отца обратного комплекса; аналогичное явление имеет место при идентификации с матерью. Таким образом самым общим результатом сексуальной фазы, находящейся во власти Эдипова комплекса, является возникновение в «Я» связанных между собою идентификаций. Это изменение «Я»

сохраняет свое особое положение, оно противостоит такому содержанию «Я» — как «Сверх-Я». «Сверх-Я» включает в себя бессознательный запрет для мальчика: таким как отец он быть не имеет права. «Сверх-Я» возникло в результате вытеснения Эдипова комплекса. «Я» укрепились в результате вытеснения, заимствовав силу от отца. Таким образом «Сверх-Я» хранит характер отца, и чем сильнее был Эдипов комплекс, чем быстрее происходит его вытеснение, и тем строже будет цензура психики («Сверх-Я»), которая может проявляться как совесть или бессознательное чувство вины. Религия, мораль и социальное чувство — филогенетически приобретались в отцовском комплексе; религия и моральное ограничение — путем преодоления Эдипова комплекса, а социальные чувства вышли из необходимости побороть соперничество, оставшееся между членами молодого поколения. «Сверх-Я» несет в себе роль родительского авторитета. Родительское влияние на ребенка основано на проявлениях знаков любви и угрозах наказаниями, которые доказывают ребенку утрату любви и сами по себе должны вызывать страх. Этот реальный страх является предшественником страха совести. Сверх-Я, таким образом, берет на себя роль родительской инстанции. Если родители придерживались строгого воспитания, то у ребенка развивается строгое «Сверх-Я», однако Фрейд (2003) отмечает, что «Сверх-Я» может быть таким же строгим, даже если воспитание было мягким и добрым. Если мальчик идентифицирует себя с отцом, то он хочет быть как отец; если он делает его объектом своего выбора, то он хочет обладать, владеть им; в первом случае его Я меняется по образу отца, во втором это не обязательно. С устранением Эдипова комплекса ребенок должен отказаться от излишней привязанности к родителям (объектам), а для компенсации этой утраты объектов в его «Я» усиливаются идентификации с родителями. Такие идентификации позднее часто повторяются в жизни ребенка. «Сверх-Я» частично теряет в силе, если удастся не до конца преодолеть Эдипов комплекс. В процессе развития на силу «Сверх-Я» влияют также те лица, которые заместили родителей, т. е. воспитатели, учителя, т.п. «Сверх-Я», как мы заметили, представляет собой совесть, мораль, стремление к совершенствованию.

В.М.Лейбин (1990) приводит следующие теоретические постулаты понимания Фрейдом бессознательного: а) отождествление психики с сознанием нецелесообразно, ибо нарушает психическую непрерывность; б) допущение бессознательного необходимо потому, что деятельность сознания невозможно объяснить без признания психических процессов, отличных от сознательных; в) бессознательное — закономерная и неизбежная фаза процессов, лежащих в основе психической деятельности человека; г) ядро бессознательного составляют унаследованные психические образования; д) каждый психический акт начинается как бессознательный, он может таким и остаться или, развиваясь дальше, проникнуть в сознание в зависимости от того, наталкивается ли он на сопротивление или нет; е) бессознательное — особая психическая система со своим собственным способом выражения и свойственными ей механизмами функционирования; ж) бессознательные процессы не тождественны сознательным; з) законы бессознательной

психической деятельности отличаются от законов, которым подчинена деятельность сознания; и) не следует отождествлять восприятие сознания с бессознательным психическим процессом, являющимся объектом этого сознания; к) ценность бессознательного как показателя особой психической системы больше, чем его значение как качественной категории; л) бессознательное познается как сознательное после его перевода в форму, доступную сознанию; м) некоторые из бессознательных состояний отличаются от сознательных только отсутствием сознательности; н) противоположность сознательного и бессознательного не распространяется на влечения, т.к. объектом сознания может быть не влечение, а только представление, отражающее в сознании это влечение; о) особенные свойства бессознательного — первичный процесс, активность, отсутствие противоречий, протекание вне времени, замена внешней, физической реальности внутренней, психической реальностью.

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

Важное значение для понимания бессознательного психики Фрейд (2003) уделяет исследованию сновидений. Сновидения он начинает исследовать методом свободных ассоциаций. Сновидения являются примером работы механизмов формирования невротических симптомов. Образы и сюжеты сновидений тесно связаны с детскими чувствами, такими как любовь к матери, соперничество с отцом, и т. п., вытесненными по завершении Эдипового комплекса но продолжающими оказывать влияние на жизнь человека в виде возникновения бессознательных желаний. Сновидение включает в себя: а) явное (манифестное) содержание, т. е. сновидение в том виде, как его переживают, рассказывают или помнят и б) скрытое (латентное) содержание, которое раскрывается путем интерпретации. Сновидения являются результатом исполнения желаний.

Поэтому скрытое содержание сновидения — это желание, которое исполняется во сне. Фрейд вводит понятие «цензура психики» (психической инстанции, ответственной за недопущение в предсознание и сознание бессознательных желаний). В результате действия цензуры психики возникает деформация сновидений. Материалом сновидений выступают телесные раздражения (например, голод, жажда и т. п.), остатки дневных впечатлений (события предыдущего дня, прямо или ассоциативно связанные с бессознательными желаниями, исполняемыми во сне) и давние воспоминания. Механизмами работы сновидений (как и формирования симптомов) являются конденсация, смещение, драматизация, символизация, интерпретация.

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

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

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

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

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

Все эти процессы Фрейд назвал первичными процессами, противопоставив их вторичным процессам. В первичных процессах энергия свободно перемещается, при этом игнорируются законы пространства и времени, они управляются принципом удовольствия — т. е. принципом уменьшения неудовольствия от инстинктивного напряжения путем галлюцинаторного исполнения

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

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

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

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

Предсознание содержит в себе материал, не входящий в актуальное поле сознания и поэтому являющийся бессознательным в первом значении этого понятия (например, неактуализированные знания и воспоминания). При этом он отличается от содержаний системы бессознательного тем, что остается доступным сознанию и управляется вторичным процессом. Кроме того, он отделен от бессознательного цензурой, которая допускает бессознательные содержания и процессы в предсознание лишь в преобразованном виде. Сознание (или система «восприятие— сознание») находится на периферии психического аппарата и принимает информацию одновременно из внешнего и внутреннего мира. В отличие от бессознательного и предсознания, — сознание не имеет никакой памяти, или, точнее, мнестические следы остаются в ней ненадолго (речь идет об

оперативной памяти). С точки зрения экономического подхода сознание отличается тем, что располагает свободно перемещающейся энергией и может нагружать ею тот или иной элемент (механизм внимания). Кроме того, Фрейд считал, что сознание играет важную роль как в динамике конфликтов (сознательное избегание неприятного и более тонкое регулирование принципа удовольствия), так и в динамике терапии (границы и функции осознания). Фрейд также предполагал, что между этими системами пролегают границы, которые при определенных условиях могут быть полупроницаемыми или полностью проницаемыми. Степень этой проницаемости определяется цензурой, определенным образом трансформирующей динамический материал. Заметим, что топографическая модель вполне согласуется с современными данными психологии памяти и восприятия (Лурия, Выготский, Немов, Бурлачук, Кочарян, Жидко и др.), а также с моделью реактивного возбуждения в теории научения и поведенческой терапии.

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

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

Фрейд установил, что:

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

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

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

Фрейд выделял ряд последовательных либидных стадий и фаз, сфокусированных на различных участках тела (эрогенных зонах), через которые проходит индивид, начиная с младенчества. Начало сексуальной жизни характеризуется двумя фазами, отличающимися ролью, которую играют эрогенные зоны (доминирующая или недоминирующая). Первая, или

прегенитальная, фаза сексуального развития представляет собой динамический процесс, кульминационный момент которого приходится на конец пятого года жизни. Затем следует латентный период, после чего с момента возрождения сексуального импульса в период половой зрелости начинается вторая, или генитальная, фаза. В прегенитальной фазе выделяют три отдельные стадии сексуального формирования (до— или преэдиповы), через которые индивиды обоих полов проходят одинаково. (Л.Ф.Бурлачук, А.С.Кочарян, М.Е.Жидко, 2003.)

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

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

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

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

ревнивая ненависть к родителю противоположного пола или смесь привязанности и двойственного отношения к каждому из родителей.

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

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

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

Социальный (прикладной) психоанализ.

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

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

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

По Фрейду, психика представлена тремя составляющими структурного единства: сознанием (Я), бессознательным (Оно), и неким барьером, возникающим на пути между сознанием и подсознанием (бессознательным), которое может заключать в себя в т.ч. и любое критическое осмысления индивида какой-либо информации (Сверх-Я). С помощью цензуры, психика оценивает

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

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

В процессе жизнедеятельности большинству индивидов удается сдерживать первобытные инстинкты (сохранившиеся в психике в латентной форме) с помощью Сверх-Я, которая, как располагается на пути информации, поступающей как из внешнего мира, так и на пути того

содержания бессознательного, которое делает периодические попытки пробиться в сознание, и таким образом обрести «легальность» собственного существования. При этом одной из возможностей подобного «перехода» является снижение барьера критичности психики, что становится возможным, например, при нахождении индивида в т.н. измененных состояниях сознания (ИСС).

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

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

Рассматривая психоаналитический подход в анализе культуры, заметим, что, по мнению Фрейда, культура несет в себе тревожность и нервоз для индивида, так как вынуждено загоняет его в рамки цивилизации. Фрейд отмечал, что цель жизни задана удовольствием. Мы уже говорили о том, что психика современного человека мало чем отличается от психики человека первобытного, и наиболее яркое различие как раз заключается в том, что все то, что у первобытного индивида было представлено в сознании, современный, цивилизованный и культурный человек, вынужден скрывать в бессознательном (подсознании). Все же ужасы и низменные желания, которыми активно жил первобытный человек, современный индивид способен проявлять лишь в измененных состояниях сознания. И это наиболее явно прослеживается, например, в войнах (с их кровавыми драмами в разыгрываемых жестокостях по отношению к мирному населению захваченных стран:

убийства, пытки, изнасилования), в рядах футбольных фанатов, в толпах, штурмующих дворцы правительства во время стихийных шествий и демонстраций, и т.п. Или проявляется в результате погружения в ИСС после употребления алкоголя и наркотиков. Фрейд (2003) обращал внимание, что то, что называется счастьем, проистекает из внезапного удовлетворения достигшей высокого уровня напряжения потребности. Любое постоянство и длительность ситуации, страстно желательной с точки зрения принципа удовольствия, вызывает лишь чувство равнодушного довольства. Психика устроена таким образом, что способна наслаждаться лишь при наличии контраста. Иное с испытанием несчастья. С трех сторон психике угрожают страдания: со стороны тела, приговоренного к упадку и разложению, предупредительными сигналами которых являются боль и страх. Со стороны внешнего мира. И со стороны наших отношений с другими людьми.

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

В вопросе невротического влияния культуры на психику, мы должны заметить, что необходимость сдерживать низменные позывы бессознательного в иных случаях приводят к развитию симптоматики невротических заболеваний. Причем иной раз человек может и не погружаться полностью в болезнь, а находится, например, в пограничном состоянии. И таких людей на самом деле очень-очень много. Наиболее частым проявлением симптоматики пограничных заболеваний вследствие отказа от удовлетворения бессознательных желаний является чувство вины. Фрейд (1992) писал, что существуют два источника чувства вины: страх перед авторитетом отца (Эдипов комплекс) и страх перед «Сверх-Я». Причем даже при самом мягком воспитании у ребенка может развиваться суровая совесть. Совесть — это одна из структур Сверх-Я, и действует как цензор, отсеивая поступающую в сознание информацию. Чувство вины, «Сверх-Я», это контроль за взаимоотношениями стремлений «Я» и требований «Сверх-Я». Лежащий в основе

этого отношения страх перед критической инстанцией, потребность в наказании — это проявление инстинкта «Я», сделавшегося мазохистским под влиянием садистического «Сверх-Я». Иначе говоря, «Я» употребляет часть имеющегося у него внутреннего деструктивного влечения для установления связи со «Сверх-Я». При этом в обычном состоянии сознания чувство вины оказывается ощутимо (осознано) сознанием. Тогда как при неврозе (например, невроз навязчивых состояний) чувство вины навязывается сознанию. Тогда как в проявлении иных неврозов можно говорить и о бессознательном чувстве вины. «...культура есть нечто навязанное противящемуся большинству меньшинством, которое ухитрилось завладеть средствами власти и насилия», — писал проф. З.Фрейд[3]. — ...всякая культура вынуждена строиться на принуждении и запрете влечений; ...у всех людей имеют место деструктивные, то есть антиобщественные и антикультурные, тенденции...». Всякая культура, замечал Фрейд (2003), покоится на принуждении к труду и на отказе от влечений. А это в итоге вызывает сопротивление со стороны психики индивида. Фрейд отмечает, что значительное число людей повинуются культурным запретам лишь под давлением внешнего принуждения (когда нарушение запрета грозит наказанием). «Бесконечно многие культурные люди, — пишет Фрейд (2003), — ...не отказывают себе в удовлетворении своей алчности, своей агрессивности, своих сексуальных страстей, не упускают случая навредить другим ложью, обманом, клеветой, если могут при этом остаться безнаказанными, и это продолжается без изменения на протяжении многих культурных эпох».

Фрейд обращает внимание, что деструктивные желания возможно реализовывать в творчестве. При этом на пути удовлетворения влечений в обычной жизни становится, по мнению Фрейда, религия. «В чем заключена особая ценность религиозных представлений?—задается вопросом Фрейд[4]. — мы говорили о враждебности к культуре, следствии гнета этой последней, требуемого ею отказа от влечений. Если вообразить, что ее запреты сняты и что отныне всякий вправе избирать своим сексуальным объектом любую женщину, какая ему нравится, вправе убить любого, кто соперничает с ним за женщину или вообще встает на его пути, может взять у другого что угодно из его имущества, не спрашивая разрешения, — какая красота, какой вереницей удовлетворении стала бы тогда жизнь! Правда, мы сразу натываемся на следующее затруднение. Каждый другой имеет в точности те же желания... По существу, только один-единственный человек может поэтому стать безгранично счастливым за счет снятия всех культурных ограничений — тиран, диктатор, захвативший в свои руки все средства власти; и даже он имеет все основания желать, чтобы другие соблюдали по крайней мере одну культурную заповедь: не убивай».

При этом, в случае избавления от культурных запретов, единственной участью человека окажется природное состояние. В этом случае природа не требовала бы ограничения влечений и дала бы свободу действий, однако в таком случае природа губит человечество. Как раз по случаю удовлетворения человеком любых влечений. Как раз из-за этих опасностей, которыми грозит

природа, люди объединились и создали культуру. И тогда уже главная задача культуры, отмечает Фрейд, защита от природы. При этом, по мнению Фрейда, любая религия это иллюзия, потому что нет доказательств религии, есть только вера в них. При этом религия способна сдерживать асоциальные влечения индивида. «Когда культура выставила требование не убивать соседа, которого ты ненавидишь, который стоит на твоём пути и имуществу которого ты завидуешь, то это было сделано явно в интересах человеческого общежития, на иных условиях невозможного, — замечает Фрейд[5]. — в самом деле, убийца навлек бы на себя месть близких убитого и глухую зависть остальных, ощущающих не менее сильную внутреннюю склонность к подобному насильственному деянию. Он поэтому недолго бы наслаждался своей мезтью или награбленным добром, имея все шансы самому быть убитым. Даже если бы незаурядная сила и осторожность оградили его от одиночных противников, он неизбежно потерпел бы поражение от союза слабейших. Если бы такой союз не сформировался, убийство продолжалось бы без конца, и в конце концов люди взаимно истребили бы друг друга... Одинаковая для всех небезопасность жизни сплачивает людей в общество, которое запрещает убийство отдельному индивиду и удерживает за собой право совместного убийства всякого, кто переступит через запрет. Так со временем возникают юстиция и система наказаний».

Достаточно важная позиция в вопросе психоаналитического понимания общества принадлежит Карен Хорни. К.Хорни (1997) находила схожие причины в развитии невроза у разных индивидов (несмотря на то, что у каждого по-своему сформировано личное бессознательное); и при этом оказывалось, что схожими с невротическими конфликтами подвержен и человек в результате влияния на него культуры. До исследований Карен Хорни была распространена точка зрения Зигмунда Фрейда, рассматривавшего культуру как продукт биологических влечений, которые вытесняются или сублимируются, и в результате против них выстраиваются реактивные образования. Чем полнее вытеснение этих влечений, тем выше культурное развитие. Так как способность к сублимации ограничена и так как интенсивное вытеснение влечений может привести к неврозу, развитие цивилизации неизбежно должно вызывать усиление неврозов. То есть неврозы являются той ценой, которую приходится платить человечеству за культурное развитие. Хорни же прослеживала связь не между долей вытеснения и объемом культуры (как у Фрейда), а между характером индивидуальных конфликтов и характером трудностей, порождаемых культурой. Говоря о культуре и неврозе, Хорни (1997) отмечала, что культура основывается на принципе индивидуального соперничества. Отдельному человеку приходится бороться с другими представителями той же группы, приходится брать верх над ними и нередко «отталкивать» в сторону. Превосходство одного означает неудачу для другого. Психологическим результатом такой ситуации является враждебная напряженность между людьми. Каждый представляет собой реального или потенциального соперника для другого. Эта ситуация вполне очевидна для членов

одной профессиональной группы, независимо от стремлений быть справедливым или от попыток замаскировать соперничество вежливым обращением. Соперничеством и сопутствовавшей ей враждебностью проникнуты все человеческие отношения. Соревновательность является одним из господствующих факторов в социальных отношениях. Соперничество присутствует в отношениях как мужчин с мужчинами, так и женщин с женщинами. Соперничество между отцом и сыном, матерью и дочерью, одним и другим ребенком не является общим человеческим феноменом, но является реакцией на культурно обусловленные воздействия. Фрейд открыл роль соперничества в семье, что нашло свое выражение в понятии Эдипова комплекса и в других гипотезах. Однако соперничество само по себе не является биологически обусловленным, а является результатом данных культурных условий и, более того, не только семейная ситуация порождает соперничество, но оно стимулируется начиная с колыбели и вплоть до могилы. При этом враждебное напряжение между людьми приводит к постоянному порождению страха — страха потенциальной враждебности со стороны других, усиленного страхом мести за собственную враждебность. Другим важным источником страха у человека является перспектива неудачи. Страх неудачи вполне реален и потому, что шансы потерпеть неудачу намного больше шансов достичь успеха, и потому, что неудачи в обществе, основанном на соперничестве, влекут за собой реальную фрустрацию потребностей. Они означают потерю престижа и все виды эмоциональных переживаний неудачи. Рассматривая успех, Хорни (1997) отмечает, что успех оказывает воздействие на чувство самоуважения индивида. При этом успех зависит от многих факторов, не поддающихся управлению: случайных обстоятельств, чьей-то недобросовестности и т.п. «Тем не менее, под давлением существующей идеологии даже абсолютно нормальный человек считает, что его значимость напрямую связана с успехом, сопутствующим ему. Нет надобности говорить о том, что это создает шаткую основу для самоуважения», — замечает К.Хорни[6]. К тому же и соперничество и сопутствующие ему враждебные отношения между людьми, страхи, сниженное самоуважение — в психологическом плане приводят к тому, что человек чувствует себя изолированным. Даже когда у него много друзей, эмоционально он все же изолирован. Эмоциональную изоляцию выносить трудно любому человеку, однако она становится бедствием, если совпадает с мрачными предчувствиями и опасениями на свой счет. Именно такая ситуация вызывает у современного человека потребность в любви и привязанности как своего рода лекарстве. Получение любви и расположения способствует тому, что у него ослабевает чувство изолированности, угрозы враждебного отношения и растет уверенность в себе. Так как это соответствует жизненно важной потребности, роль любви переоценивается в нашей культуре. Она становится призрачной мечтой — подобно успеху, — несущей с собой иллюзию того, что является решением всех проблем. Любовь сама по себе не иллюзия, несмотря на то, что в нашей культуре она чаще всего служит ширмой для удовлетворения желаний, не имеющих с ней ничего общего; но она превращается в иллюзию, так

как мы ждем от нее намного больше того, что она в состоянии дать. И идеологический упор, который мы делаем на любовь, служит сокрытию тех факторов, которые порождают нашу чрезмерную в ней потребность. Отсюда человек стоит перед дилеммой, суть которой в огромной потребности в любви и привязанности, с одной стороны, и трудности ее достижения — с другой. Такая ситуация служит развитию неврозов. Те же самые культурные факторы, которые влияют на нормального человека и которые приводят к колеблющемуся самоуважению, потенциальной враждебной напряженности, тяжелым предчувствиям, соперничеству, порождающему страх и враждебность, усиливают потребность в приносящих удовлетворение личных отношениях, — те же факторы воздействуют на невротика в большей степени. Те же самые результаты оказываются гораздо более глубокими, приводя к краху чувства собственного достоинства, разрушительным стремлениям, тревожности, усилению соперничества, порождающему тревожность и деструктивные импульсы, и к обостренной потребности в любви и привязанности.

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

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

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

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

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

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

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

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

Массовая культура и социальная среда.

Рассмотрим вопрос массовой культуры на примере песенного творчества.

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

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

Жанр блатной песни во все времена в России (где сидел, охранял, или был связан с пеницитарной системой через родственников или знакомых чуть ли не каждый второй, а то и каждый житель страны) была достаточно популярна. В последнее время этот жанр также уверенно держит лидерство, имея своих постоянных слушателей, и можно говорить, что лагерная лирика по-прежнему остается привлекательной почти половине слушателей страны. Секретов несколько. Здесь следует говорить и о т.н. блатной романтике, которая была весьма популярна в советские времена, а в постперестроечные времена сменилась романтикой бандитизма. В новое тысячелетие Россия также перешла с лидирующим количеством сериалов и фильмов «про бандитов», традиционной любовью представителя массовой культуры к детективам, как и вообще к легкому жанру, в избытке представленному на книжных полках магазинов России. Еще одним аспектом подобной привлекательности является желание слушателей внутренне приобщиться к сильному духом герою. Заметим, правда, что в последнее время т.н. блатную песню наводнили авторы, безуспешно пытающиеся затмить славу таких классических блатных сочинений, как песни «Ванинский порт», «По тундре, по железной дороге», «Шел «Столыпин» по центральной ветке...», «Поседевшая любовь моя...», «Голуби летят над нашей зоной», «Таганка», и многие другие, а

также хоть как-то приблизиться к необычайно популярным в свое время блатным песням раннего В.С.Высоцкого («В тот вечер я не пил, не пел...», «Татуировка», «Банька по-белому», «Песня про Уголовный кодекс», «Красное, зеленое...», «Весна еще в начале...» и мн. других) и А.Я.Розенбаума («От звонка до звонка», «Гоп-стоп», «Заходите к нам на огонек», «Извозчик» и др.) Однако мы должны заметить, что по настоящему серьезное исследование жанра блатной песни должно быть в рамках отдельного исследования, посвященного именно этому жанру; тогда как мы лишь набрасываем контуры, рассматривая блатную песню именно в вопросе манипулятивного влияния (хотя и здесь тема слишком серьезна, и даже схематические наброски могут вылиться в отдельные тома). При этом вопрос народной любви к блатной песни действительно интересен еще и потому, что любовь и манипуляция находятся на одной параллели, простираясь в единой плоскости восприятия индивидом действительности, и проекции его бессознательного на эту действительность. Песенный жанр оказывает мощное манипулятивное воздействие, закладывая установки в подсознание и моделируя поведение, а значит и оказывая влияние на жизненный путь индивида в целом, и на выбор какого-то отдельного отрезка этого пути в частности. Если человек не только слушает, но и запоминает слова, а после произносит их как бы про себя (например, напевая понравившийся куплет), это значит, что таким образом происходит психокодирование наподобие аутотренинга или гипноза. Кроме того подобное кодирование усиливается с помощью эмоций (понаравившиеся песни вызывают эмоции), и установки прочно закладываются в подсознании механизмы последующих действий такого человека.

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

Рассматривая популярную музыку как способ (или результат) манипуляции, мы должны говорить о том, что в большинстве случаев от индивида мало что зависит, и его психика оказывается бессильной перед сочетанием слов, наложенных на музыкальную основу. Этот симбиоз действует наверняка, безошибочно подчиняя психику. Причем, при объединении в массы (например на концертах), эффект подобного воздействия многократно усиливается. Происходит подобное по ряду причин, начиная от того что при нахождении в массах, как замечал Лебон (1996),

в психике исчезает какая-либо сознательность, а значит «...каковы бы ни были индивиды, составляющие ее, каков бы ни был их образ жизни, занятия, их характер или ум, одного их превращения в толпу достаточно для того, чтобы у них образовался род коллективной души, заставляющей их чувствовать, думать и действовать совершенно иначе, чем думал бы, действовал и чувствовал каждый из них в отдельности». В.М.Бехтерев (1994), исследуя вопрос манипуляций в массах, обращал внимание на взаимовнушение, которое производится отдельными индивидами друг на друга и которое поднимает чувство восторга и упоения в них до необычайного напряжения, не достигаемого при иных условиях поодиночке. В действиях человека в толпе Лебон (1996) отмечал ряд свойств, которыми люди оказывались подвержены, выявляя, что индивид в толпе приобретает сознание непреодолимой силы, и это сознание позволяет ему поддаваться таким инстинктам, которым он никогда не дает волю, когда бывает один. В толпе заразительно всякое чувство, всякое действие, и притом в такой степени, что индивид очень легко приносит в жертву свои личные интересы интересу коллективному. Третья причина — это исключительная восприимчивость к внушению при нахождении в толпе, и через время находящийся в толпе индивид впадает в состояние, схожее с гипнотическим. Сознательная личность исчезает, так же как воля и рассудок, и все чувства и мысли направляются волей гипнотизера. Подобным «гипнотизером», заметим, на концерте выступает исполнитель песен, который подчиняет себе слушателей. Причем, в данном случае не важно, где происходит концерт, на площади или в концертном зале. И в том и в другом случае толпа реагирует одинаково, подчиняясь единому порыву. Подобный эффект наблюдался на митингах во времена Октябрьской Революции, когда толпы рабочих и крестьян, слушая вождей партии большевиков, готовы были отдать жизнь за услышанные идеи.

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

целенаправленно отучало население России думать, а заодно подготавливало платформу для заброски продукции иностранных производителей.

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

Массовая культура отучает людей думать, формируя общество «простых» людей, реагирующих на штампы и стереотипы. Кроме того, в создании, например, кинофильмов, помимо сценаристов, режиссеров и т.п., важное место играют специалисты по манипулированию сознанием. В ведении таких специалистов находится задача воздействия на подсознание масс с целью провоцирования базовых инстинктов (страх, секс, проч.) и задействования архетипов коллективного бессознательного психики (жажда мщения, торжество справедливости, противостояние добра и зла, проч.). Человек, посмотревший, например, фильм, никогда не сможет пересказать «вшитые» в него мысли, обращают внимание авторы «Проекта Россия» (2007). Спросите его, о чем фильм, и он начнет пересказывать сюжетную линию, игру актеров, запомнившиеся эпизоды, спецэффекты и прочее. Самой мысли он никогда не увидит, это дело специалистов. Главная мысль в такой продукции ориентирована не на сознание, а на подсознание. Мысль как бы разбросана по всему фильму в никак не связанных друг с другом деталях. И эти детали, попав в подсознание, объединяются в целое. Это образует точку отсчета, которую человек никогда не осмыслит, но всегда отталкивается от нее, принимая решение. Сказанное в полной мере относится не только к потребителям данной продукции, но и к создателям. Они переносят свои подсознательные установки в свое произведение, никогда четко не понимая этого момента. Они просто публику привлекают. Какой глубинный эффект окажет то или иное привлечение, они не знают. Просто привлекают и все. В итоге оболванивание народа происходит за счет народа. Люди, придя в кино за удовольствием, как бы отключаются от действительности. Они сидят в состоянии отрешенности и получают удовольствие. А в это время им в сознание закачивают установки. При этом создатели фильма получают прибыль, делают новый фильм, еще более привлекательный, и снова продают его. В итоге с каждой новой порцией отравы народ глупеет все больше, понимает

все меньше и покупает оглуляющую продукцию все чаще. Технология достаточно проста. Посредством сюжета, спецэффектов, игры актеров и прочего основную мысль упаковывают в привлекательный «фантик». Упаковка призвана соблазнить человека. Основная мысль вшита между строк, вплетена в поведение героя, в сюжет, а общую атмосферу произведения. Зрители никогда не догадаются, что их не развлекают, им дают модель поведения, преподносят образцы для подражания, формируют взгляд на мир. Сама по себе такая технология подачи информации нормальная. Люди никогда не составляют мнения по фундаментальным вопросам. Им всегда дают это в готовом виде. Базовые вещи нельзя объяснить с позиции логики. Самое глубокое внушение — когда человек вообще не думает. Вот почему так важно ввести человека в состояние эмоций. Пока он сидит с широко открытыми глазами (и ртом), он ничего не соображает. Он весь в виртуальной реальности. Логическая проверка информации в таком состоянии невозможна. Человек в этот момент абсолютно незащищен. Ему можно записать на подкорку любую мысль, любую установку. Наличие установок человек никогда не осознает. Но именно они лежат в основе всех его поступков. И при этом, заметим, манипуляторы играют на желании индивида к совершенствованию. Ведь что такое получение информации посредством телевидения? Если брать научные (или как минимум — научно-популярные) передачи — то, благодаря просмотру телетрансляции, возможно запомнить заметно больше информации. Здесь как бы на руку играют различные факторы (музыка за кадром, речь ведущего передачи, зрительные образы посредством движущихся картинок-кадров, и проч.), которые, складываясь — способствуют лучшему запоминанию. Запоминание в этом случае достигается за счет того, что цензура психики не в состоянии анализировать поток информации, наступающий со всех сторон (через визуальную — зрительную, и аудиальную — звуковую, системы). Кроме того, как известно, частично информация пересекается с уже имеющейся информацией в подсознании индивида (масс), поэтому уже можно говорить и о том, что информация, получаемая в процессе телетрансляции вступает в коррелят с сформированными ранее установками или архетипами бессознательного психики индивида (масс), и таким образом часть получаемой информации проходит сразу в сознание, часть позже (т.к. всего через 20-30 минут просмотра телепередачи барьер на пути потока информации — цензура психики — отключается); кроме этого важно помнить, что вообще вся информация, которую индивид получает с внешнего мира, откладывается в бессознательном психики (подсознании). И уже только вопрос — когда подобная информация перейдет в сознание. Причем что такая информация перешла из подсознания можно заметить только в результате анализа. Это нелегко, но возможно; стоит только проанализировать ту информацию, которую индивид получил за предыдущее время. Речь о сроках в этом случае не идет; информация из подсознания может всплыть и на следующий день, и через 50 лет. Важно то, что абсолютно все, что проходит перед индивидом (на что он обращает свой взор, или слышит) — в той или иной мере оказывает в итоге воздействие на его жизнь, на поступки,

совершаемые в этой жизни. И огромную роль в приобщении индивида и масс к подобным установкам манипуляторов играет массовая культура, посредством которой целенаправленно и методично обрабатывается практически каждый член общества, которому просто иной раз не оставляют шанса выбора. Тем более что «простого» человека воюют профессора манипуляций, стоящие на службе владельцев капитала и власти.

Социальная среда оказывает главенствующее положение на формирование бессознательного психики индивида, и, как следствие, на манипуляции сознанием индивида и масс. Мы уже говорили, что главенствующим в таком манипулировании является воздействие на подсознание (бессознательное психики). В результате образования в коре головного мозга доминанты (очагового возбуждения) формируются установки в подсознании и паттерны поведения в бессознательном. Далее — подсознание начнет влиять на сознание, т.к. сознание в данном случае имеет соподчиненную функцию. Главенствующую роль в психике человека играет подсознание. В подсознании (бессознательном) зарождаются все мысли, поступки, желания индивида, которые в последующем переходят в сознание, а значит уже, так или иначе, отражают след индивида в окружающем мире. Окружающий мир состоит из социальной среды. Социальная среда представляет некий срез общественной жизни индивида, заключающейся во взаимодействии индивида с различными социальными институтами. Под социальными институтами помимо прочего мы будем понимать возможности формирования личности индивида путем непосредственного взаимодействия личности с социумом. Социум в данном случае — есть совокупность факторов, окружающих индивида при его контактах с внешней средой, т. е. соотношение внутреннего мира индивида — с миром внешним. И тогда уже, как раз в социальной среде «доформируется» то, что получил индивид от рождения. Причем фактор наследственности, заметим, играет важную роль. Следует говорить, что генетическая информация по большинству показателей оказывает значительно большее влияние, чем такой индивид получит в процессе социализации. Рожденный аристократом, даже находясь в несколько иных социальных условиях, будет иметь иные привычки и манеры поведения, чем окружающие. Хотя и после длительного времени все же может измениться, приняв условия окружающей его обыденности с ее низменными инстинктами, закрепляемыми массовой культурой. Но при первой же возможности генетическая составляющая перевесит. Т.е. следует говорить, что элитарность, заложенная от рождения, оказывает на психику такое же воздействие, как и рабоче-крестьянское происхождение. В какой-то мере и от того и от другого можно избавиться; но это не будет окончательным избавлением, т.к. подобное находится в подсознании, и при первой возможности проявится. Лебон в книге «Психология народов и масс», писал: «Наши сознательные поступки вытекают из субстрата бессознательного, создаваемого в особенности влияниями наследственности. В этом субстрате заключается бесчисленные наследственные остатки, составляющие собственно душу расы. Кроме

открыто признаваемых нами причин, руководящих нашими действиями, существуют еще тайные причины, в которых мы не признаемся, но за этими тайными причинами есть еще более тайные, потому что они неизвестны нам самим. Большинство наших ежедневных действий вызывается скрытыми двигателями, ускользающими от нашего наблюдения. Элементы бессознательного, образующие душу расы, именно и являются причиной сходства индивидов этой расы, отличающихся друг от друга главным образом элементами сознательного, — тем, что составляет плод воспитания или же результат исключительной наследственности»[7].

Рассматривая вопрос влияния социальной среды на формирование бессознательного и последующие манипуляции, мы должны говорить о том, что социальная среда в ряде случаев как ничто другое оказывает влияние на характер поведения индивида, формируя те установки и паттерны поведения, которые в последующем будут влиять как на жизнь самого индивида, так и на его взаимосвязь с микросоциумом[8]. Не только любой поступок, но и любая мысль зависит от бессознательного психики. Поэтому прослеживается явная связь между накоплением информации в бессознательном и социальной средой, формирующей индивида. Мало кто, находясь в социуме, может сознательно выйти за его границы, и строить жизнь не обращая внимание на остальных членов общества; разве что только маргинально настроенные граждане, бомжи, психически больные люди, сектанты, экстремисты и прочие отщепенцы. Им все равно что о них подумают и что с ними будет дальше. Основная же категория индивидов, проживающих в обществе, вынуждена подчиняться законам такого общества, бессознательно понимая, что иначе попросту не выжить. Таким образом, современный человек вынужден подстраиваться под существующие нормы поведения и задаваемые обществом законы. Соблюдение этих законов продиктовано условием существования индивида в обществе, и с правилами поведения он просто обязан считаться, если не хочет этим обществом быть отвергнутым. Поэтому тот или иной индивид (уже как бы вынужденно) должен играть соответствующую роль, необходимую, заметим, для элементарного выживания. Мы не говорим, что каждый член общества изначально готов обманывать, но для элементарного выживания следует подстраиваться не под свои внутренние желания, а под необходимость следовать общепризнанным жизненным ориентирам; и уже под них подводить жизненные обстоятельства, вынуждающие его использовать те или иные поступки, дабы не прослыть изгоем в обществе. При этом заметим, что яд маргинальности действует как наркотик: его легко принять, но практически невозможно избавиться от зависимости.

О роли социальной среды в вопросе формирования бессознательного психики и последующего воздействия бессознательного (подсознания) на сознание удачно подмечают авторы «Проекта Россия»[9]: «Не только книги и фильмы формируют наше миропонимание. Этим занимаются эстрада, мода и прочее. Множество областей, не считающихся источниками информации, на самом деле несут огромный информационный поток. На подсознание помимо

нашей воли воздействует не только прямая реклама, но и любое изображение, звук и даже дизайн. Вы заходите в магазин одежды, меряете, выбираете. Ни о какой политике, идеологии и мировоззрении думать не думаете. Но ваше сознание получает информацию от формы, дизайна, рисунков, цвета, этикеток и прочее, и ваше мировоззрение формируется. Вы заходите в столовую, кафе, ресторан и любое иное заведение общепита. В формировании вашего подсознания участвуют дизайн заведения, музыка, видеоряд и прочее. Вы идете по улице, и архитектура зданий несет определенную информацию. Дизайн предметов, от ручки до автомобиля, несет информацию, формирующую ваше подсознание. Кажется, это такой бред! При чем тут ручки с дизайном, если человек на это и внимания-то не обращает. Оказывается, очень даже при чем. Сознание личности формируется исключительно благодаря информации, получаемой из внешней среды. Сам в себе человек никакой информации образовать не может. Отсюда такая страсть людей к подражанию. Если человека с детства поместить в информационный вакуум, человека не будет. Будет просто растение, туловище человека, в котором нет личности. Чтобы сформировалась личность, необходимо поступление информации извне. Какая информация будет поступать, такая личность будет формироваться».

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

Власть и властные отношения.

Манипулирование активно проявляется в теме власти и властных отношениях.

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

стили лидерства, как комбинированный и гибкий. Кратко рассмотрим перечисленные стили управления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обратим внимание, что власть над другими людьми всегда завораживает обладателя подобной власти. Потому по все времена люди будут делать все, чтобы достигнуть власти. Любой формы и степени власти. Что такое власть? Власть предполагает наделенность определенными полномочиями. Власть — это, прежде всего, ответственность. Ответственность перед другими индивидами. При этом следует обратить внимание, что индивиды, над которыми будут распространяться властные полномочия, всегда представляют из себя некую массу (группу, толпу, сообщество, собрание, и проч.) При этом каждый из представителей подобной группы (массы)

наделен своими мелкими полномочиями (простиравшимися в специфике адаптации такого индивида к социуму). А значит вполне вероятно, что в собрании таких индивидов на каком-то этапе запустится процесс критического отношения к обладателю власти. При этом заметим, что любую власть всегда критикуют. Поэтому со стороны представителей власти происходит своеобразный отсев. И остаются как раз те, кто не только готов принять на себя какие-либо властные полномочия, но и готов принять всю форму обладания властью, т.е. власти, со всеми вытекающими из этого обстоятельства как возможностями (плюсами), так и недостатками (минусами). И тут следует заметить, что само обладание властью если и необходимо многим, то выдержать подобное может не каждой. Как раз из-за наличия дополнительного рода обязанностей, которые всегда и незримо присутствуют в психике индивида после наделения его властными полномочиями. И при этом важно обратить внимание, что даже, несмотря на то, что сама по себе власть завораживает, нести подобное бремя может не каждый; еще и потому, что природе психики большинству индивидов свойственно подчинение. Что такое подчинение? Подчинение это избегание какого-либо угнетения психики. Вызывание в психике индивида и масс своего рода дискомфорта. А принятие на себя решений (что предполагает наличие или обладание властью) всегда несет на себе печать необходимости брать на себя различного рода обязательств, что в свою очередь предполагает — ответственность. Большинство индивидов стремятся уйти от какой-либо ответственности. Ответственность вызывает в их психике дискомфорт, который может вылиться в обострение симптоматики душевных заболеваний, и в первую очередь вызывает тревогу, беспокойность, иной раз чувство вины, то есть — специфику симптоматики невроза. А значит для большинства индивидов наиболее предпочтительным (комфортным) является выполнение воли другого, чтобы не брать на себя какую-либо ответственность.

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

Если проследить вопросы обладания властью, то следует заметить, что само проявление, наделенность властными полномочиями, может быть и в семье (одного члена семьи в отношении другого), и в общении с подругами-друзьями (сам факт подбора подруг и друзей уже иной раз говорит о том, что для тех, кто тот, наделен стремлением к власти, подбирает себе зависимых в отношении него подруг или друзей, и наоборот), или простирается в плоскости каких-либо иных форм межличностных взаимоотношений. При этом следует обратить внимание, что в рабочем или учебном коллективе используется несколько иная схема проявлений власти или подчинения. Тут, зачастую, начинает играть роль дополнительный фактор, выражающийся, например, в

официальной наделенности какими-либо полномочиями (в рабочем коллективе, т.е. в коллективе между сотрудниками по работе), или фактор обладания большими знаниями, большей приспособляемостью к обучению, нахождение в исключительной роли вследствие обращения повышенного положительного внимания со стороны педагогов (в учебном коллективе: в школе, вузе, на курсах повышения квалификации, проч.)

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

Почему те, кто достигает власти, имеют возможности уберечь себя? Подобное бессознательно становится понятно, например, из истории. Даже если вспомним суд над вождями 3-го Рейха, офицерами гестапо, абвера и простыми солдатами, то большинство из оказавшихся в лагерях — были как раз простые солдаты Германии. Многим из вождей Рейха и более-менее

значимым руководителям фашисткой Германией удалось или бежать, или же они получили минимальный тюремный срок, и вскоре вышли на свободу (например, как шеф политической разведки 3-го Рейха Вальтер Шелленберг, который в возрасте 26 лет возглавил политическую разведку фашисткой Германии, на Нюрнбергском процессе предстал лишь в роли свидетеля, в 1948 году был осужден на шесть лет, но через три года вышел на свободу, переехал сначала в Швейцарию а после в Италию, где получил контракт с издательством на свои мемуары). И при этом заметим еще раз, что как раз представители простого народа, представители массы зачастую подвержены различного рода негативным воздействиям. Ведь масса обезличена (в масштабе района, города, тем более страны мы не знаем имен представителей массы). Тогда как те, кто выбивается наверх, находятся как бы «на слуху». Например, мы не знаем имен десятков тысяч людей, каждый год в рассвете лет погибающих в нашей стране в результате автокатастроф или нападений преступников, но хорошо знаем как зовут президента США, или звезд шоу-бизнеса.

К тому же массы как бы изначально формируются из простых людей. Те, кто ориентирован на достижение результата в жизни, старается не допустить своего поглощения массами. «Массы образуются в основном из представителей низших и части средних слоев населения, близких к низшим, — писал А.А.Зиновьев[10]. — Представители высших и близких к ним средних слоев предпочитают быть вне масс».

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

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

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

Перечислим их в кратком варианте.

1) Теории «героев» и «теории черт».

Основные качества, которые инициируют сторонники подобной теории следующие:

- сильное стремление к ответственности и завершению дела;
- энергия и упорство в достижении цели, рискованность и оригинальность в решении

проблем;

- инициативность;
- самоуверенность;
- способность влиять на поведение окружающих, структурировать социальные

взаимоотношения;

- желание принять на себя все последствия действий и решений;
- способность противостоять фрустрации и распаду группы.

2) Теории среды.

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

3) Личностно-ситуационные теории.

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

4) Теории взаимодействия-ожидания.

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

5) «Гуманистические» теории лидерства.

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

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

б) Теории обмена.

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

7) Мотивационные теории лидерства.

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

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

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

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

Типологии лидерства.

Рассмотрим ранние типологии лидерства, которые впоследствии дали понимание современным теориям[11].

Е.Богардус выделял четыре типа лидеров:

- Авторитарный (в сильной организации),
- Демократический (представитель интересов группы),
- Исполнительный (в состоянии выполнить какую-либо работу),

— Рефлексивно-интеллектуальный (неспособный руководить масштабной группой).

Ф. Бартлетт выделял три типа лидеров:

— Институциональный тип (лидер вследствие престижа занимаемой позиции);

— Доминирующий (поддерживает свою позицию с помощью силы и влияния);

— Убеждающий (оказывает влияние на настроения подчиненных и побуждает их к действиям).

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

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

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

— «законодательное лидерство» (роли и ожидания определяют нормативные измерения деятельности в общественных системах);

— «идеографическое лидерство» (потребности и предрасположенности индивидов определяют личностные измерения групповой деятельности); и

— «синтетическое лидерство» (примиряющее конфликтующие стороны).

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

— «формальный» (на официальных постах);

— «известный» (считается что имеет влияние в обществе);

— «влиятельный» (реально оказывающий влияние); и

— «общественный» (активно участвует в самодеятельных организациях).

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

— «вожак толпы» (реальный вождь толпы, гипнотизирующий ее своей личностью);

— «представитель толпы» (выражает известные устоявшиеся «правильные» мнения народа);

— «толкователь мнений» (выражает скрытые страхи и переживания толпы).

Макс Вебер выделял три типа легитимности лидерства:

— «Легальная легитимность» (вера в право занимать лидером соответствующий руководящий пост; подобная вера базируется на бюрократических устоях общества, держится на страхе перед властью перед теми, кто назначил такого лидера на пост, и на тех атрибутах власти, которыми себя окружает такой лидер);

— «Традиционная легитимность» (например, власть монарха);

— «Харизматическая легитимность» (подчинение харизме[12] лидера и исключительному влиянию, оказываемому вследствие этого лидером на других индивидов).

Современные типологии лидерства.

В настоящее время выделяют следующие типологии лидерства[13]:

Западные:

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

Отечественные:

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

Кратко рассмотрим соответствующие типологии лидерства в обозначенной последовательности.

Западные.

- 1) Психопатологическая типология Г.Лассуэлла.

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

— «Агитатор».

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

— «Администратор».

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

— «Теоретик».

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

2) Типология политических лидеров Д.Рисмана.

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

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

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

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

3) Типология «макиавеллистской личности».

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

4) Типология президентов Дж.Барбера.

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

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

б) Народу нужно ощущение прогресса и динамики.

в) Народу необходима президентская легитимность.

Кроме того Дж. Барбер выделял четыре типа президентского характера:

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

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

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

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

5) Типология Д. Варне.

Д. Варне различал два типа взаимоотношений между лидерами и ведомыми:

«трансформационное» и «трансдейственное».

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

Д. Варне различал четыре вида трансформационного лидерства:

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

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

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

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

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

Д. Варне рассматривал пять типов подобного лидерства:

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

— Групповое лидерство (происходит совместная и взаимодополняемая деятельность группы и лидеров; лидер помогает понять группе ее потребности, и тем самым становится незаменим, ну или же — чрезвычайно полезен);

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

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

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

- б) трибун — местечковый лидер, считающий что знает чаяния жителей своего района, и от того охотно представляет их интересы;
- в) карьерист — использует любые способы для поднятия вверх по карьерной лестнице;
- г) парламентарий — стремится сочетать роль эксперта в области парламентских процедур с желанием сохранить парламентский институт в целом;
- д) брокер — выполняет роль посредника в трениях между законодателями;
- е) стратег — лидер мыслящий масштабными категориями (например — работа над партийной программой и т.п.);
- ж) политолог — концентрирует внимание на какой-либо проблеме.
- Исполнительное лидерство (представлен почти исключительно харизмой самого лидера, его талантом, способностями, и проч.)

Отечественные типологии лидерства.

1) Психиатрический подход.

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

Выделяют пять стилей индивидуального поведения:

- Параноидальный стиль (подозрительность, недоверие к другим);
- Демонстративный стиль (показной артистизм);
- Комппульсивный стиль (желание все сделать наилучшим образом, стремление действовать исключительно по разработанному плану; вызывание тревоги и беспокойства, когда что-то нарушает привычный ход вещей);
- Депрессивный стиль (пессимистично настроенный политик);
- Шизоидный стиль (выражен уход от решения вопросов; стремление выступать в роли стороннего наблюдателя за событиями).

2) Клинико-психологический подход к типологии лидерства.

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

3) Тестологический подход.

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

4) Психо-семантический подход.

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

5) Соционический подход.

Довольно любопытный подход, согласно которому, как отмечает Д.В.Ольшанский (2002), существуют 16 психологических типов, которыми исчерпываются все возможные разновидности людей и описываются их возможности. Эти 16 типов разбиты на четыре четверки — «квадры». Каждая из них — своего рода «психологическая семья», в которой каждому из четырех типов отводится свое место, и все со всеми находятся в теплых, дружелюбных отношениях. В каждой «квадре» — особая атмосфера, свой стиль общения, свой дух. «Квадра» — психологическое убежище от невзгод социума, способное утешить, дать смысл и цель жизни и доказать, что ты ценен, нужен и не одинок. «Квадра» — особая группа, формирующаяся на принципах психологической взаимной дополнителности ее членов. Согласно этой точки зрения, политика есть, прежде всего, отражение динамики смены доминирования таких групп («квадр») на общественно-политической арене. Они существуют в обществе все одновременно, но выполняют разные функции. Периодически к власти приходит та или иная «квадра» — и тогда происходят перемены. В «альфа-квадре» обычно рождаются, но не реализуются идеи. Реализация, воплощение — удел «бета-квадры», где вместо интеллектуалов верховодят сильные люди, способные сплотить всех во имя достижения реальной цели. «Гамма-квадрат — группа реформаторов, обычно подвергающих переоценке достижения своих предшественников. Как правило, этой «квадре» особенно свойственны либеральные идеи равных возможностей, конкурентности и экономического процветания. Наконец, «дельта-квадра» — группа, где ценятся традиции, гуманизм, экологическое равновесие, комфорт, поиск баланса между индивидом и обществом. Сторонники соционики своеобразно иллюстрируют свои идеи. Идея коммунизма, как и положено всякой идее, вызрела в «альфа-квадре» (в нее входили явно близкие по типу К.Маркс, Ф.Энгельс, все социалисты-утописты и поздние теоретики — Г.Плеханов, Мартов и даже «рenegат Каутский»). Однако ничего практического они сделать не могли. Воплощать в жизнь «призрак, бродивший по Европе» выпало революционерам-практикам из «бета-квадры», в которую входили также близкие по психотипу

люди — например, Л.Троцкий, В.Ленин, И.Сталин, Г.Зиновьев, Л.Каменев, Ф.Дзержинский и др. Партийно-революционная верхушка «ленинского призыва», весь ленинский ЦК — яркие представители «бета-квадры». Свойственный ей стиль отношений и управления — тоталитарный, жестко иерархический. Во главе вождь, под ним покорная масса, стройная социальная пирамида жестко сцементирована религиозно-идеологической доктриной (в данном случае — коммунизма). Структура жесткая, унитарная, базирующаяся на единообразии и централизме. Собственность обобществляется и управляется централизованно. Командно-административное строение общества и потребность во враге для поддержания постоянной мобилизованности со временем приводят к поиску внутренних врагов, по мере истребления внешних.

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

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

отыгрывают в процессе работы свою симптоматику, но говорить о массовости было бы, на наш взгляд, преждевременно.

ГЛАВА 8. Внушение и самовнушение.

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

В.М. Бехтерев

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

Л.Н.Толстой.

1. Внушение.

1.1. Определение.

— *Роль и место внушения в жизни человека.*

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

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

1.3. Краткие основы нейрофизиологии.

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

— *особенности внушения как психофизиологического процесса.*

— *структура мозговой регуляции психической деятельности.*

1.4. Виды внушения.

— *прямое и косвенное.*

— *условия возможности и невозможности внушения.*

— *характеристики и особенности индивидуального и группового внушения.*

1.5. Психофизиологические процессы внушения.

— *внушение.*

— *согласие.*

— *сопротивление.*

— контрвнушение.

1.6. Внушение в состоянии сна.

1.7. Вера и внушение.

1.8. Психофизиологические состояния повышения внушаемости.

1.9. Внешние условия, способствующие внушению.

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

2. Контрвнушение.

2.1. Основные понятия.

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

— Ненамеренная и намеренная.

— Индивидуальная и групповая.

— Общая и специальная.

3. Тесты на внушаемость.

4. Самовнушение.

4.1. Основные определения.

4.2. Механизмы функционирования.

4.3. Методика самовнушения по А.С.Ромену.

4.4. Самовнушение по И.П.Павлову.

4.5. Самовнушение по В.М.Бехтереву.

4.6. Самовнушение по Куэ.

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

определенную смысловую значимость или императивный, повелительный характер, на психофизиологические функции и поведенческие реакции человека, к которому обращена речь (сигнал). Внушаемость — степень восприимчивости к внушению — определяется субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться директивному воздействию. Гипнабельность — характеризует степень и амплитуду лабильности нервной системы субъекта, его готовность переходить в измененные состояния психики (гипноидные фазы). (Л.П.Гримак, 2004).

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

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

раннее в коре головного мозга очаговом возбуждении, приводящим к устойчивыми механизмами (паттернам поведения) и установкам в подсознании.

Существуют также пассивные доминанты, вследствие чего наступает состояние схожее с трансовым. То есть, если активная доминанта означает, что в коре головного мозга формируется активный очаг возбуждения коры, и вследствие этого наблюдается временное затишье соседних участков мозга, то пассивная доминанта, в этом случае, автоматически тормозит и подчиняет себе все соседние участки коры головного мозга, постепенно выключает все органы чувств кроме одного: гипнотик слышит только голос гипнотизера. Таким образом генерируется транс, т.е. измененное состояние сознания, когда максимально ослаблена (выключена) цензура психики, а значит любая информация, подаваемая в данный момент, прочно отложится в подсознании гипнотика и далее будет служить руководством к действию (посредством в т.ч. и сформировавшихся паттернов поведения, или установок по Д.Н.Узнадзе).

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

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

Разбирая внушение, следует заметить, что под внушением объединяются три последовательных процесса. Первый — это внушение программы поведения, передаваемой через одного человека другому человеку или массе (толпе). В этом случае активируется процесс самовнушения, а значит, источник и исполнитель программы совмещаются в одном человеке. Второй процесс — мозговые психофизиологические механизмы, обеспечивающие исполнение привитой ранее программы. И третий — выход психонервного процесса на исполнительные

системы. В таком случае поведение, восприятие и телесные функции становятся адекватной привитой раннее программе. А само внушение завершается превращением программы в действие. Внушение следует понимать как закономерное психическое явление. Внушение может быть положительным и отрицательным. В последнем случае таким внушением активно пользуются люди с криминальным видением мира, которых на самом деле очень много, особенно если брать во внимание, что почти у каждого из индивидов имеется свой собственный взгляд на те или иные вопросы, а значит и на методы достижения обозначенных в подсознании результатов. Так устроена психика человека, что у каждого есть какая-то тайна, что-то, о чем он не хотел бы чтобы знали окружающие. Если есть тайна, то существует и тайная цель у такого человека. Выбор цели зависит от интеллекта, прожитого опыта, образования, социального окружения и проч. Цель это или тайное желание, важно что оно присутствует в бессознательном и до какого-то времени не осознается психикой. Но если не осознается, это не значит что не существует. Существует! И только анализируя человека (его поступки, слова, и т.п.) можно понять его истинные, т.е. бессознательные, намерения. Причем особенно неприятные ситуации психика сама вытесняет в подсознание (бессознательное). А когда их удается извлечь из подсознания — они исчезают. На этом построен психоанализ и большинство других психотерапевтических методик, когда соблюдается главный принцип: при осознании наступает исцеление, избавление от страданий. Другой вопрос что существует определенная категория индивидов которые не желают знать о себе больше, потому как в этом случае может наступить противоречие с имеющимся у каждого установками о себе (а большинство всегда видит окружающий мир исключительно со своей плоскости восприятия, поэтому и не замечает многого, что видят остальные). Причем уже в этом случае нарушение внутренних установок могут позволить себе только уверенные в себе люди, чаще всего, как показывает практика, люди образованные, стремящиеся добиться в этой жизни большего, чем другие. И не обязательно это большее может измеряться в финансовых показателях. Хотя и следует говорить, что если все схемы выстроены правильно, то финансовый вопрос постепенно снимается с повестки дня, не отвлекая человека на выживание, потому как умеренная обеспеченность и возможность позволить себе многое, а то и все что необходимо — помогает далее двигаться на пути достижения своей цели. И за несколько философски расплывчатым объяснением скрывается истина. Хотя и каждый такую истину зачастую понимает по-своему.

Известен такой феномен как мнительность человека. Известный врачам пример — это болезнь студентов медицинского вуза на 3 курсе. Будучи совершенно здоровыми, занимаясь изучением какой-либо дисциплины (например, гельминтологии), они представляют перемещение аскарид у себя в кишечнике и нередко начинают считать себя страдающими определенными болезнями. Считается, что между мнительностью, суеверием и внушением нет большой разницы. Чтобы стать действенным, внушающий импульс должен быть не только воспринят, но и

переработан лицом, получившим информацию, причем процесс переработки образов не остается пассивным, а осуществляется благодаря соответствующей установке этого лица. (С.Ю.Мышляев, 1993).

Вернемся к внушению. Наиболее эффективным внушение оказывается тогда, когда действует наряду с убеждением и активно воздействует на чувства, вызывая эмоции. В таком случае ослабляется цензура психики и информация беспрепятственно проходит и в подсознание и в сознание. В первом случае индивид бессознательно выполняет ранее заложенные в его мозг установки (посредством того обстоятельства что информация из бессознательного раньше или позже переходит в сознание, хотя, как мы заметили, может и не до конца осознаваться таким индивидом). Во втором — если информация сразу, минуя цензуру психики, перешла в сознание, то это уже руководство к действию. Причем и в этом случае такой индивид может совершать поступки, до конца не осознавая их (например, действуя в состоянии транса, или измененных состояний сознания)[14].

Чтобы лучше понимать суть вопроса, рассмотрим психику.

У человека два полушария головного мозга — левое и правое. В мозге выделяют кору головного мозга (примерно 4 мм) и подкорковые (сублиминальные) глубинные структуры. Поверхность коры и глубинные структуры разбиты на участки, управляющие различными 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 индивида в бодрственном состоянии, в т.н. гипнозе наяву, или в одной из его разновидностей — т.н. цыганском моментальном гипнозе.

По структуре психика состоит из трех составляющих: сознания, подсознания (бессознательного), и цензуры психики (или барьер критичности на пути поступающей из внешнего мира информации). Цензура психики располагается между сознанием и бессознательным. Прием и обработку информации, поступающей из внешней среды осуществляет нервная система через процесс восприятия раздражения рецепторами. Нервная система состоит из головного и спинного мозга, а также из проводящих путей, соединяющих рецепторы (глаза, уши и др.) с эффекторами (мышцы, железы и др.). Нервные клетки состоят из нескольких миллиардов нейронов, которые делятся на две категории: нейроны центральной нервной системы (головной и спинной мозг) и нейроны периферической нервной системы (черепно-мозговые и спинномозговые нервы). Нейроны состоят из тела клетки, содержащего ядро, и отростков — одного аксона и одного или нескольких дендритов. Нейроны подразделяются на сенсорные (чувствительные), моторные (двигательные) и вставочные. Нервный импульс идет по пути, состоящему из трех нейронов: одного сенсорного,

одного вставочного и одного моторного. Скорость прохождения информации по нервному волокну зависит от состояния самого волокна. Начинается такое движение после раздражения (т.е. после начала поступления информации и воздействия ее на репрезентативные или сигнальные системы). Аксоны и дендриты в нервных стволах объединяются в общей соединительной оболочке.

Соединение между последовательными нейронами называется синапсом. Через синаптическое соединение нервный информационный импульс передается с кончика аксона одного нейрона на дендрит следующего путем выделения у кончика аксона определенных химических веществ, которые вызывают появление нервного импульса в дендрите следующего аксона. Передача возбуждения через синапс происходит следующим образом: в чувствительных нейронах она идет от органов чувств к спинному и головному мозгу, а в двигательных — от головного и спинного мозга к мышцам и железам (т.е. происходит только в одном направлении). Направление информации определяется синапсом, потому что вещество, передающее информацию на другой нейрон, способен выделять только кончик аксона. Основные информационные потоки идут в головной мозг через спинной мозг. Спинной мозг выполняет две важные функции: передает информационные импульсы, идущие в головной мозг и из головного мозга, и служит рефлекторным центром. Головной мозг обеспечивает прием и переработку информации, а также создание программ собственных действий и контроль за их успешным выполнением. В головном мозге выделяют шесть отделов: продолговатый мозг, варолиев мост, мозжечок, средний мозг, таламус и большие полушария. Каждое полушарие мозга контролирует противоположную часть тела (правое полушарие головного мозга — левую половину тела, а левое полушарие — правую). Кору головного мозга необходимо рассматривать как самоуправляемую систему. Система корковой саморегуляции — это система взаимодействия между клетками и той информацией, которая в них содержится. Подобное взаимодействие обеспечивает возникновение целостных картин.

Структура мозговой регуляции психической деятельности позволяет подойти к пониманию гипноза. Гипнотическое состояние возникает под воздействием внушающего слова гипнотизера и (или) разного рода монотонных воздействий. В итоге человек засыпает гипнотическим сном, попадает в измененное состояние сознания, состояние транса, и т.п., то есть временно теряет контроль действительности благодаря купированию информации, поступающей из внешнего мира (за исключением слов гипнотизера, который данный факт в некоторых случаях [15] подчеркивает). Во время гипнотического сна клетки лобных долей головного мозга затормаживаются и отключаются. Процесс торможения клеток лобных долей и приводит к состоянию сна, наблюдаемому в гипнозе. Что касается других отделов коры головного мозга, то они могут бодрствовать. Их активность обусловлена тем, что отключен высший регулятор. Связующим звеном между высшей лобной регуляцией и всеми познавательными процессами является речь. Речевые зоны коры находятся в задней части лобной доли. Гипнотизер использует речь как способ

управления психикой гипнотика. Подробнее о механизмах осуществления гипнотического воздействия и происходящих в связи с этим изменений в мозге человека мы рассмотрим в других главах данного исследования. А сейчас вернемся к внушению. Внушение становится возможным в результате того, что происходит воздействие на правое (бессознательное) полушарие мозга. В этом случае временно отключается левое полушарие, а значит гипнотик не воспринимает речь гипнотизера с помощью логического левого полушария, а воспринимает то что должно произойти — так, как будто это уже произошло. Внушение в этом случае может происходить в двух вариантах: в состоянии гипнотического сна (классический вариант гипноза) и в состоянии бодрственного состояния, т.е. гипноза наяву, гипноза с открытыми глазами. Это современный гипноз. Гипноз возможен благодаря воображению, благодаря которому гипнотик воспринимает образы, рождаемые речью гипнотизера. Образы могут быть из прошлого, из будущего, из настоящего. При эмоциональной пресыщенности воображения возможно появление галлюцинаций, которые можно вызывать и искусственным путем [16]. Воображение становится внушением, когда преобразовывается в реальность. Следовательно, можно говорить о том, что внушение — это чувственно переживаемое воображение, которое и воздействует на человека как реальность. Кроме того, более 150 лет назад, еще в 1863 году И.М.Сеченов открыл, что в основе деятельности мозга лежат условные рефлексы. Позже это открытие подтвердил И.П.Павлов и другие ученые. Было установлено, что благодаря условным рефлексам мозг способен устанавливать устойчивые связи с внешним миром. При этом работа мозга не только не оторвана от деятельности организма, но и хорошо известно, что если мысленно воспроизводить какое-то движение или действие — мозг получает точно такие же сигналы, как если бы такое действие производилось в реальности. Отсюда мы можем говорить, что для мозга человека совершенно безразлично, совершается какая-то работа на самом деле, или же только мысленно воспроизводится. Сигналы мозг получает равнозначные. А при должной развитости воображения — и даже более четко выраженные. Гипнотизер, профессор В.Мессинг так писал об этом: «Работа мозга, естественно, не оторвана от деятельности всего организма. Наоборот, мозг, управляющий через различные нервы всеми органами нашего тела, связан с ними. Вы, к примеру, думаете о предстоящем через минуту беге, а ваше сердце уже бьется чаще, обильнее снабжая мышцы ног кровью. Вы только подумали в гневе о вашем противнике, а ваши руки уже напряжены, кулаки сжаты. Вы переходите по узкой перекладине с мыслью, как бы здесь не оступиться, и сейчас же произойдет слабое непроизвольное движение, которое может привести к несчастью. Эти едва заметные движения (моторика) различных мышц сопутствуют мыслям (идеям), и отсюда это явление названо идеомоторикой» (В.Мессинг, 1965). И.П.Павлов (1954) отмечал: «Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении, вы его невольно, этого не замечая, производите...». Наряду с внушением известно понятие внушаемости. Внушаемость — это степень восприимчивости к внушению, определяемая

субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию, или готовность изменить поведение не на основании разумных, логических доводов или мотивов, а по одному лишь требованию или предложению, которое исходит от другого лица или группы людей. (С.Ю.Мышляев, 1993) При этом человек не отдает себе отчета, считая, что его действия продиктованы собственным желанием.

Реализации внушения содействует установка и конформность. Психологическую установку открыл Д.Н.Узнадзе (1961). Установка в данном случае это готовность человека к определенной деятельности или восприятию, т.е. готовность принять внушение. Чем больше выражена установка, тем больше внушаемость. Установка снижает барьер критичности, а значит, фактически направляет поведение человека. Конформность означает бессознательную подстройку поведения человека под поведение других людей, находящихся рядом с ним. Как отмечал В.М.Кандыба (1999), конформность означает что поступки, мнения, взгляды, оценки человека — зависят от поступков, мнения, взглядов и оценок других людей. Впервые на термин конформности обратил внимание В.М.Бехтерев (1903), назвав его «общественной заразой» и обращая внимание на бессознательное подражание одних людей другим. Кроме того, конформность может проявляться в сопереживании, когда состояние другого человека вы ощущаете как свое собственное. В этом случае уместен термин эмпатия. И конформность и установка направлены на увеличения эффекта внушения. Причем, если установка располагает к внушению, потому что выражает потребность, которую внушаемый может удовлетворить, то конформность не всегда является неизменным спутником внушения, но необходима людям, которые без подражания (подражание — как основной признак конформности) не могут представить себе какой-либо образ, т.е. конформность в данном случае влияет на воображение.

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

информационная модель оказывается как бы изолированной от действительности. А в мозг не поступают сигналы от рассогласованности. В итоге, мы можем сидеть дома, за окном идти снег, а при должном уровне внушения нам будет казаться, что находимся мы где-нибудь на пляжах Египта.

Для усиления воздействия от внушения необходимо соединить воображение с эмоциональным напряжением. Причем следует еще раз обратить внимание на силу слова, потому что именно речь является необходимой возможностью для начала внушения. К.Маркс когда-то говорил, что люди рабы слов. Слово несет в себе гипнотическое воздействие. Закрывающийся в слове элемент суггестии (внушения) оказывает воздействие на психику путем формирования образов, которые в последующем могут подменять и истинную реальность. Возникновение человечества характеризовалось появлением третичных полей коры головного мозга. За счет этих анатомических особенностей человек стал отличаться от животных способностью удерживать в памяти информацию из внешнего мира — и проецировать ее на мир внутренний. Таким образом, первобытный человек стал жить в двух реальностях — внешней и внутренней. Что провоцировало в нем невротическое расстройство. А одной из форм снятия подобного расстройства — была речь, потому что речь обладает суггестивными способностями. (С.Г.Кара-Мурза, 2007). Во внушенном сне объединяются в одно целое частичный сон (гипноз) и внушение (источник сна). При этом внушенный сон сочетает в себе особенности внушения и частичного сна.

«Речь, возникнув из потребности, связанной с трудовой деятельностью, вместе с трудом вывела человека в люди, подчинила его законам социального бытия, — пишет В.М.Кандыба[17]. — Слово — нить, идущая от человека к человеку, скрепляющая настоящее, связывающее нас с ушедшими поколениями и тянущееся к потомкам. Слово — способ кодирования реальной действительности, средство общения... инструмент сознания мысли, выражение обобщенного (абстрактного) отражения действительности. Мыслей, свободных от языкового материала, не существует».

Основным средством внушения является слово. Поэтому любое слово несет в себе гипнотическое воздействие (т.к. слово формирует образы, а образы могут подменять реальность). Мимика и жесты оказывают дополнительное воздействие. При внушении поступающая от суггестора информация влияет на нервно-психические и соматические процессы. С помощью внушения вызываются ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывается воздействие на вегетативные функции без активного участия личности, без логической переработки получаемой информации. (Б.Д.Карвасарский, 2000).

В свое время А.С.Макаренко (2003) отмечал, что умел с несколькими десятками оттенками интонаций говорить фразу «Иди сюда». Люди всегда испытывают потребность в речь, в слове. Возьмем слово знахаря, лекаря, врача, педагога, и т.п. Если мы доверяем человеку — его слово

(речь) уже оказывает на нас суггестивное воздействие, т.е. перед нами внушение. Внушение, которое можно выполнить сразу, или же оно сначала откладывается в подсознании в роли установки, и позже неперенным и длительным образом оказывает влияние на мысли и поведения человека, получившего подобную установку; причем сам человек зачастую может и не обратить внимание что получил когда-то какую-то установку. В этом и сила внушения, что сознанием в большинстве случаев оно не осознается, а прочно сидит в подсознании, руководя жизнью человека. Причем мы должны говорить о том, что внушаемость свойственна человеку также, как и большинство людей бессознательно желает кому-нибудь подчиняться. В первобытном обществе вождь интуитивно угадывал эффект от собственных слов, хотя и большинство представителей 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, сдобривая богатствами различных богов, в надежде, что те пощадят их. Поэтому тотему и богам часто отдавали самое лучшее, что было в племени: лучшую еду, лучшую одежду, лучшие украшения, лучших девушек. Все для блага избавления от страданий. Внушение в таком случае способствовало усвоению и закреплению в сознании (с последующем переводом в подсознание, и как следствие — формирование коллективного бессознательного) таких религиозно-мифологических мироощущений как антропоморфизм, олицетворение природы, анимизм. И это было естественным явлением. Мир для первобытного человека представлял собой еще большую загадку, чем для человека современного. Первобытные люди понимали окружающий мир в спектре понимания своего племени, своего рода. Отсюда и бессознательные стремления к задабриванию богов средствами, которые были необходимы и самим людям. Постепенно, с развитием человечества, на первый план стали выходить религия и магия, различные обрядовые ритуалы. В этом тоже мы видим внушение. Первобытные люди бессознательно внушали себе что это так, что их ухищрения помогают им, а значит действуют, значит эффективны. Развитие религии и магии способствовало и развитию внушения, так как целиком и полностью базировалось именно на внушении, на вере человека.

В бессознательном современного человека, как известно, в полной мере представлены табу прошлого. В этом плане практически ничего не изменилось. Активируя тот или иной архетип — возможно и в наше время достаточно легко управлять человеком, который верит в различные

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

все научно объяснимо. К тому же в активной степени применяется в гипнологии (гетеро— и ауто-суггестия).

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

Отдельный раздел внушения — внушение в состоянии естественного сна. Сон представляет собой сложно организованное функциональное состояние мозга, во время которого отмечаются выраженные физиологические изменения во всех отделах и системах. Организм начинает работать на другом энергетическом уровне. Наиболее яркой характеристикой сна является его цикличность — чередование фаз медленного (ФМС) и быстрого сна (ФБС). Периодичность состояний

бодрствования и сна является циркадным ритмом, и эта ритмичность осуществляется с помощью «биологических часов» (свойство головного мозга). Во время ФМС (обычного сна) отмечается замедление ритма дыхания и сердечной деятельности, а также появление на ЗЭГ медленных волн. Во время ФБС или сна со сновидениями наблюдаются быстрые движения глаз, изменчивость, нерегулярность вегетативных проявлений (пульса, дыхания и др.). ЭЭГ приближается к наблюдаемой во время бодрствования, хотя и имеет некоторые особенности (вспышки альфа-волн в затылочной области по частоте на 1-2 Гц меньше, чем во время бодрствования, обнаруживается низковольтная активность; вспышки острых волн частотой 2-3 в секунду в центральной области коры, длящиеся несколько секунд и связанные во времени с быстрыми движениями глаз). ФБС чередуется с ФМС, меняется в течение ночи 4-5 раз и длится каждый раз 6-8 мин, занимая около 20-25% всего времени сна. Первый период ФБС наступает через 45-90 мин после засыпания. Как для медленного, так и для быстрого сна характерен «перерыв непрерывности потока сознания» с утратой способности отдавать себе отчет в месте, времени и окружающем. При сновидениях — переживание иной ситуации. Между состоянием сна и бодрствования существует целая гамма переходов. Сон может быть частичным, а глубина сонного торможения — различной. Во время естественного сна у спящего нередко обнаруживают избирательную чувствительность к определенным раздражителям, в то время как другие (даже более сильные) раздражители могут не оказать заметного влияния. Это возможно в тех случаях, когда во время сна участки бодрствования образуют «сторожевые пункты». Через него спящий может поддерживать контакт-раппорт с внешним миром. Сон со «сторожевым пунктом» будет частичным. (С.Ю.Мышляев, 1993)

А.М.Свядош (1964) отмечает, что «сторожевой пункт» во время естественного сна может возникнуть, если человек засыпает при восприятии речи и связь между ним и источником речи продолжает сохраняться. Особенно если при этом произносить фразы: «Спите спокойно, не просыпайтесь. Слушайте и запоминайте слова. Наутро будете все помнить». Или если человек перед сном настроит себя на восприятие речи, внушит себе, что будет спать и слушать речь, не просыпаясь. Можно образовать «сторожевой пункт» и при помощи других приемов, например, путем предварительного внушения наяву или в гипнотическом сне. Сам процесс восприятия речи во время сна не осознается. Обследуемые не отдают себе отчета в том, что они слушают речь, которая воспринимается ими как мысли, спонтанно появившиеся или же возникшие по логическому ходу действий, развернувшихся в сновидении. Внушение во время естественного сна происходит путем нашептывания фраз спящему. Можно записать речь на магнитофон, и включать когда установился раппорт между вами и гипнотиком. Установить раппорт с человеком, спящим естественным сном, трудно, но возможно. Для внушения во время естественного сна необходимо сесть у изголовья спящего. Можно прикоснуться к его пальцу и слегка удерживать его так, чтобы не разбудить спящего, или положить свою руку ему на лоб (при этом глубина сонного торможения

у спящего уменьшается). Далее в течение 2-3 мин тихим шепотом, в ритм дыхания, повторяют слова: «Спите глубже, спите глубже». Внушение во время сна производится тихим внушающим голосом. Затем ритм слов начинают то замедлять, то ускорять. Если при этом ритм дыхания спящего также начнет, соответственно, то ускоряться, то замедляться, контакт установлен, и можно переходить к внушениям. До формул внушения следует сказать спящему: «Мой голос вас не будит, не пробуждает. Спите все глубже, глубже, глубже». Внушение делается ночью в течение первых 15-45 мин сна и далее под утро за 1-2 часа до пробуждения. Садится нужно на расстоянии метра от спящего (не рекомендуется садиться на постель). Далее тихим голосом произносят слова: «Спите глубже, глубже. Мой голос вас не пробуждает, вы спите все глубже, глубже. Спите спокойно, не просыпайтесь. С каждым днем 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, следует сказать, что в следующий раз пациент легко вступит в контакт и при этом не проснется. (С.Ю.Мышляев, 1993) Внушение можно производить в просоночном состоянии. Спящего переводят из состояния сна в просоночное, с ним устанавливают раппорт, затем позволяют вновь заснуть. Для этого кладут руку на голову спящего, он слегка пробуждается, и ему предлагают выполнить простейшие действия: «Поднимите руку, выше, еще выше. Продолжайте спать. Спите глубже, глубже». Далее переходят к лечебным внушениям. Сеансы внушения во время естественного сна можно проводить как индивидуально, так и коллективно.

Говоря о внушении наяву, следует отметить, что такое внушение становится возможным в результате воздействия информации (А.М.Свядош, 1964). Внушение это введение в мозг информации, которую человек воспринимает без какой-либо критической оценки. При этом необходимо обращать внимание на форму подачи такой информации, источник информации, индивидуальные особенности личности и другие важные моменты. Следует понимать, что в мозге человека при воздействии на него информации протекают процессы верификации (термин, который когда-то удачно применил академик В.М.Бехтерев), т.е. анализа такой информации, сопоставления ее с уже имеющейся информацией, т.е. мы должны говорить, что если раннее схожая информация уже попадала в мозг, то отложившись в подсознании в форме, например, установок или паттернов поведения она легче вступит в коррелят с вновь поступающей информацией схожего характера.

Если же какая-то информация поступает впервые, то в результате, например, очагового возбуждения в коре головного мозга (образование доминанты) вследствие, например, сильной эмоции, — то такая информация может сразу перейти в психологическую установку, а значит служить командой к действию. Для того чтобы «обмануть» сознание, и соответственно цензуру психики, наряду с прямой информацией руководства к действию, во время внушения необходимо давать еще добавочную информацию, которая будет придавать эффект правдоподобности главной внушаемой информации. Причем если добавочной информации окажется недостаточно, то эффект внушения может быть снижен. При этом важна исключительно уверенная речь при вводе какой-то информации в подсознание другого человека. Именно в таком случае левое (логическое) полушарие мозга заметно снизит свою активность за счет ослабления цензуры психики, а значит, получаемая информация при прохождении верификационного отбора сразу пройдет в подсознание и закрепившись там в роли психологических установок (Узнадзе, 1961) и паттернов поведения (М.Эриксон) окажет в последующем свое воздействие на сознание. В том числе и вследствие формирования в коре головного мозга очагового возбуждения, доминанты (Ухтомский, 1966).

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

1. Художественный тип.

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

2. Мыслительный тип.

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

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

Внушение повышает прикосновения к объекту (пожатия, поглаживания, и т.п.). Известно, что на основе этого факта М.Эриксон (Брендер и Гриндер взяли в основу НЛП учение Эриксона) разработал «принцип якоря», когда гипнотика сначала вводят в измененное состояние сознания

(ИСС) за счет провоцирования в нем какой-либо эмоции, а после закрепляют подобное состояние соответствующим прикосновением (у Эриксона помимо прикосновения якорем может служить и кодовое слово), чтобы после, при необходимости, свободно вызвать подобное состояние, а значит перевести режим восприятия в ИСС, когда включается правое полушарие и ослабляется работа левого полушария головного мозга, и тем самым заметно снижается верификация поступаемой информации, и формируются соответствующие паттерны поведения.

Также способствует внушаемости последовательная и целенаправленная многократность воздействий и придание внушаемой информации элементов подлинности. Для этого периодически делаются ссылки на авторитеты, печать, телевидение, приводятся яркие, убедительные факты, сообщаются фамилии, адреса и т.д. Замечено, что внушаемость повышается в состоянии эмоционального возбуждения и страстного ожидания чуда. Чем выше вера и доверие, тем сильнее внушаемость. Также следует помнить, что внушение через чувства сильнее, чем через разум. Кроме того внушение оказывается эффективнее, если воздействие происходит сразу на большую группу людей. Причем если члены массы уже знают друг друга (т.е. аудитория собралась не в первый раз), и (или) и собранная группа эмоционально возбуждена, — внушение в этом случае окажется более эффективным. Кроме того внушаемость в группе повышается и в зависимости от количества участников (чем больше — тем лучше), потому что в этом случае помимо прочего начинают работать и принципы массовой психологии (заразительность, подражание, повышенная внушаемость, и др.) Для повышения внушаемости аудитории рекомендуется и внедрять в группу своего человека или ряд лиц. Хотя если вы уверены в себе как специалист по гипнотическому или манипулятивному воздействию, то вполне можете справиться и сами, подчинив себе аудиторию.

Необходимо помнить, что при коллективном внушении внушаемость отдельного человека в большей степени зависит от реакции коллектива на оказываемые вами (гипнотизером) воздействия, чем от его собственных психофизиологических способностей. Общность однородных переживаний большинства людей в аудитории обладает сильным дополнительным внушающим зарядом, причем психическое заражение усиливается, если оно переплетается с подражанием, особенно когда аудитория сама становится участником опытов. Сила внушения в этом случае увеличивается за счет естественного проявления различных телесных явлений — пульсации сосудов в височных областях, сердцебиения, ощущения жжения в кистях рук, тепла, магнитного поля и т.д., особенно если внушающий указывает на эти признаки как подтверждающие цель внушения. Повышает внушаемость аудитории и специально подстроенный неумный вопрос-сомнение и убедительный умный ответ с фактической демонстрацией 100% доказательства, а также привнесение в психотехнику внушения элементов тайны, чуда. Внушаемость повышает и правильное построение информации, позволяющее лучше, полнее ее усваивать. В ряде случаев успех внушения зависит от профессиональной подготовки и личности гипнотизера (учителя, психолога, психотерапевта,

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

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

С.Ю.Мышляев (1993), рассматривая вопрос веры и внушения, поясняет, что предметом веры становится то, что отвергает наука практическая деятельность человека. При этом на вере основываются все религии, и для их защитников религиозная вера всегда выше разума: «Верую, потому что абсурдно», т.е. с рациональной точки зрения, догмы религии — абсурд, и в них приходится только верить. Поэтому, по мнению Мышляева, с позиции науки, все, что касается

религии — такая же мистика, как и вера в магов, чародеев, и прочих «целителей». Как и вера в гороскопы. Но многие люди упорно верят предсказаниям астрологов и прочим антинаучным течениям. И для кого-то такие прогнозы и «сбываются». Происходит так потому, что во-первых, такие прогнозы как бы изначально адаптированы под «общую массу» (как бы «для всех» и ни для кого, когда включается т.н. «эффект Барнума»: человек склонен принимать на свой счет общие, расплывчатые, банальные утверждения, если ему говорят, что они получены в результате изучения каких-то непонятны ему фактов), а во-вторых, обычный эффект веры, и психопрограммирования с учетом общей невротичности людей, представляющих собой «любителей гороскопов». Известно также исследование Росса Стагнера, когда он дал заполнить 68 заведующим отделов кадров различных фирм психологическую анкету, которая позволяла составить детальное психологическое описание личности, а после этого составил общую фальшивую характеристику, используя 13 фраз из разных гороскопов. Затем Стагнер попросил испытуемых прочитать эти характеристики, сказав им, что они разработаны на основании данных научного психологического теста. Участник опыта должен был ответить, насколько каждая фраза истинно отражает его характер. Градации оценок были предложены такие: поразительно верно, довольно верно, «серединка на половинку», скорее ошибочно и совершенно неверно. Более трети испытуемых сочли, что их психологические портреты набросаны поразительно верно, 40% — довольно верно, и почти никто не счел свою характеристику совершенно ошибочной. И это были специалисты по кадрам.

Этот эксперимент раскрыл еще одну особенность. Две фразы участники эксперимента сочли наиболее верными: «Вы предпочитаете некоторое разнообразие в жизни, определенную степень перемен, и начинаете скучать, если вас ущемляют различными ограничениями и строгими правилами», и «Хотя у вас есть некоторые личные недостатки, вы, как правило, умеете с ними справляться». Первую сочли «поразительно верной» и «довольно верной» 91% участников, а вторую — 89%. При этом наименее верными были признаны такие утверждения: «В вашей сексуальной жизни не обходится без некоторых проблем» и «Ваши надежды иногда бывают довольно нереалистичными». Таким образом, было установлено, что эффект Барнума срабатывает на положительных утверждениях, потому что всем людям не особенно приятно узнать о себе что-то отрицательное. Читая в газете астрологический гороскоп для своего знака зодиака на будущую неделю и видя, что эти предсказания, составленные в самых общих, неконкретных и допускающих разные толкования выражениях, вроде бы сбываются, человек думает, что если бы гороскоп делали лично на него, используя сведения о месте и времени рождения, он был бы еще более точным. Через некоторое время предсказания кажутся все белее и более обоснованными. На эту особенность памяти обратил внимание З.Фрейд. Человеку свойственно помнить положительные высказывания о себе и о своем будущем и забывать отрицательные.

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

Внушение становится еще эффективнее, если сопровождается эмоционально-смысловой насыщенностью, а также мимикой, жестами, интонацией. Речь должна быть уверенная и четкая. Следует умело выделять «ключевые» слова, произносить их четче, резче, напряженнее, эмоционально насыщеннее и обязательно в повелительной форме. При этом не прямое внушение с отставным эффектом сильнее прямого, если внушаемый образ (а слова всегда рождают какой-то образ) не только встречают сопротивления его психикой, но и находят отклик в душе благодаря собственному жизненному опыту гипнотика, имеющихся у него знаний, образования, установок, полученных в процессе социализации. Установлено, что внушение выше у детей и подростков, особенно у девочек. При этом внушаемость у гипнотика любого возраста выше, если внушаемая ему информация не вступает в противоречие со смысловым оттенком информации уже имеющейся у него. Если вступает — следует предварительно (или в процессе гипнотического воздействия) сломать старые психологические установки в подсознании человека, для этого следует нацелить усилие в том числе и на рождение новых доминант, т.е. сформировать в коре головного мозга новые очаги возбуждения в ущерб имеющимся, и таким образом сделать из гипнотика качественно нового человека, который будет легко подвергаться вашему внушению, а в его подсознании

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

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

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

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

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

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

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

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

3) «Сопротивление» — существующая у каждого человека биологическая способность к устойчивому поддержанию и сохранению так называемого «психофизиологического гомеостаза». Здесь речь идет о том, что в процессе восприятия информации у каждого человека существует

определенный биологический порог, предохраняющий организм от «засорения» избыточной, «повреждающей» и «неверной» информацией. Это и есть «психологическое сопротивление» или «психологический барьер» человека, которые надо преодолеть, если вы хотите что-то кому-то внушить.

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

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

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

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

Чем увереннее говорит человек, тем более верифицирующее действие оказывает его речь. Верифицирующий эффект достигается и повторением информации. Повышенной внушаемостью обладают дети, а также суеверные и малообразованные люди, дебилы, уставшие, наркоманы, импотенты, психопаты.

Повышению внушаемости способствуют:

- 1) Транс или ИСС.
 - 2) Беспокойство, тревожность, неуверенность.
 - 3) Просоночные состояния.
 - 4) Т.н. «сенсорный голод».
 - 5) Авторитетность источника внушения.
 - 6) Мышечная релаксация.
 - 7) Эмоциональный стресс (положительный или отрицательный).
 - 8) Состояния эмоциональной эйфории и экстаза (религиозного, творческого, мистического и т. д.).
 - 9) Физическая и эмоциональная усталость.
 - 10) Комфортная, удобная поза.
 - 11) Повторяемость информации.
 - 12) Ранее не известная информации.
 - 13) Нужная и давно ожидаемая информация.
 - 14) Ощущение внутренней приятности получаемой информации.
 - 15) Низкая самооценка, чувство собственной неполноценности.
 - 16) Повышенная впечатлительность, робость, стеснительность.
- Повышению внушаемости также способствует:
- 1) Удобное время суток для внушения (вечер, ночь).
 - 2) Отсутствие иной, кроме внушения, информации.
 - 3) Мягкое полутемное фиолетовое освещение.
 - 4) Наличие в воздухе небольшого количества трансгенных ароматов.
 - 5) Внушительный и авторитетный вид гипнотизера.
 - 6) Ситуация полной неосведомленности и некомпетентности в обсуждаемой информации.
 - 7) Неопределенность самой ситуации.
 - 8) Внезапное действие суггестивных факторов с дефицитом времени для принятия решений (например, паника).
 - 9) Разнополость гипнотизера.
 - 10) Внушение в группе (можно с привлечение легковнушаемых лиц).

11) Участие с гипнотиком в эмоционально насыщенном мероприятии (в т.ч. совместное употребление пищи или алкогольных напитков).

12) Легкое касание тела гипнотика (напр., кисти рук, плечо).

13) Прямой взгляд глаза в глаза.

14) Уверенное поведение гипнотизера.

15) Выраженная превосходящая физическая сила гипнотизера.

16) Профессионализм и общая эрудиция гипнотизера.

17) Безвыходность положения гипнотика.

18) Мягкая, приятная, негромкая музыка.

Формулы внушения произносят утвердительно-повелительным тоном. Фразы должны быть короткими. Несколько раз повторяются. 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 о эффективности внушения. Чем выше доверие к суггестору — тем внушение будет эффективней. Если вокруг суггестора возведен ореол таинственности, у пациента сильная вера в излечение тайными магическими средствами, и проч. — то это повышает качество и эффективность внушения (этим пользуются различные маги и проч. представители антинаучных направлений).

Различают общее и специальное внушение. Общее внушение — внушение, направленное на общее улучшение организма, снятие болезненных состояний и легко устранимых симптомов. Специальное внушение — дается конкретная формула внушения конкретному человеку. Такие формулы внушения всегда индивидуальны, и зависят от состояния пациента, а также направлены на конкретные изменения личности или избавления от симптоматики, от которой в обычном состоянии сознания пациент сам избавиться не может.

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

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

2) Научиться определять по внешнему виду гипнотику 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;
- и 2) вызвать устойчивую бессознательную связь с глубинной психоэмоциональной

сущностью правого полушария мозга методом аналитического отождествления с ней и адекватной подстройкой к бессознательным проявлениям правополушарной активности: чувствам, движениям, мимике, дыханию, позе и поведению гипнотика.

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

- 1) Принять ту же позу, что у гипнотика, это называется «подстройка», «отражение», «присоединение», «отзеркаливание» и т.п. Для гипнотизера очень важно сделать главную часть своего поведения похожей на аналогичную часть поведения гипнотика. Что касается отражения позы, оно может быть прямой (в точности как в зеркале) и перекрестной (если у гипнотика левая нога закинута на правую, то гипнотизер делает это же). Следует помнить, что большинство гипнотиков бессознательно «подключаются» к вам, если видят (на бессознательном уровне) что вы как бы случайно (бессознательно) начинаете подражать их поведению, манерам, привычкам, дикции речи и т.п. При этом следует остерегаться слишком явного копирования. Следует быть особенно внимательным, если перед вами умный и хитрый гипнотик. В этом случае действуйте крайне внимательно, но вы все равно должны переиграть его. Причем так, чтобы он нисколько не заметил обмана с вашей стороны и оказался полностью под вашим влиянием. Это, как говорится, дело чести. Промахов и просчетов быть не должно. Все должны помнить, что если вы захотите — они окажутся под вашим влиянием и будут строго выполнять команды, которые вы введете им в подсознание. При этом 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 жестиковать, 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 погладите свой подбородок. Из мелких движений хорошо выбрать для подстройки мигание, этого никто не осознает. Мигайте с той же частотой, что и гипнотик, а потом вы можете прекратить мигать, что бы у гипнотика прекратилось мигание, или можете закрыть глаза, чтобы гипнотик сделал то же самое. И то и другое способствует возникновению гипноза.

Понять то что гипнотик готов к вашему воздействию (при внушении наяву) возможно по следующим признакам, заметным при визуальном контакте: у него расслабляются мышцы лица и тела, успокаивается дыхание, прекращаются произвольные движения, взгляд его становится неподвижным со слегка расширенными глазами, на лице выступают капельки пота, лицо розовеет или бледнеет, обмякает, могут наблюдаться легкие подрагивания в конечностях (шевеление пальцев, кивание головой, и т.п.) Способом усиления воздействия является проговаривание вслух наблюдаемых у гипнотика изменений во внешности (С.А.Горин, 1995).

При внушении выделяются два последовательных элемента:

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

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

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

Кроме того следует помнить, что для удачного воздействия на гипнотика необходима исключительная уверенность в своих словах. Чтобы вы не говорили — вы всегда правы. Только с такой установкой можно рассчитывать на результаты гипнотического воздействия, на то что вам будут подчиняться, подчиняться даже без своей воли, как бы бессознательно, не в силах ничего

противопоставить вашему гипнотическому воздействию. Вы всегда должны быть уверены в своих действиях и в своих мыслях, ни тени сомнений или замешательства, только вперед, все что вы говорите — истина в последней инстанции. А те кто не соглашается — ваша задача сломить его волю, полностью подчинив себе и заставив беспрекословно выполнять ваши команды. Причем выполнять якобы по желанию самого гипнотика. Так ему должно казаться. Он не должен подозревать, что выполняет ваши команды, в его представлении подобные действия должны носить характер следования якобы собственной инициативы. А на самом деле вы подключились к этому человеку, к бессознательному (подсознанию) его психики, и он полностью находится в вашей власти. Вам решать, как и что с ним будет дальше, как он будет поступать, как он будет мыслить, действовать, жить. Если вы решите что не будет — значит, не будет. Решите что будет — будет. Только так, только в этом случае можно говорить о том, что вы сломали его волю, что он стал полностью зависим от вас, и при этом — верх искусства гипноза наяву — сам не догадывается об этом. А вы ему не говорите. Хотя если потребуется для того чтобы усилить ваше влияние — можно и сказать. А в некоторых случаях даже и нужно. Поэтому всегда необходимо давать исключительно утвердительные команды (приказы). В этих приказах должен быть посыл к действию, а не к размышлению над необходимостью выполнения этих действий. Только подчинение. Со стороны гипнотика должно быть только подчинение. Подчинение вашей воле, характеру, решительности. Следует акцентировать внимание гипнотика на его внутреннем мире, для этого и необходимо введение его в транс и последующее внушение. Если подобное становится затруднительно — необходимо умело — воздействуя на чувства гипнотика — вызвать в нем эмоции (отрицательные или положительные, в зависимости от ситуации), и путем директивных команд внушить ему необходимость выполнения ваших команд.

Рассматривая вопрос о роли различных видов внушений в организации поведения человека, С.Ю.Мышляев (1993), ссылаясь на теорию П.К.Анохина, приводит схему функциональной системы для саморегуляции структуры поведенческих реакций. В соответствии с этой схемой любой целенаправленной деятельности предшествует принятие решения путем «афферентного синтеза», т.е. анализа и синтеза афферентной информации, имеющей четыре источника и неодинаковые значения: биологическую мотивацию (инстинктивные потребности пищевые, половые, оборонительные и т.п.), обстановочную афферентацию (условия окружающей среды), пусковую афферентацию (непосредственный стимул реакции) и память (информация, возникающая в результате жизненного опыта). Афферентный синтез заканчивается формированием программы действия, которая состоит из двух различных элементов: афферентной программы действия (определенной последовательности набора нервных команд, поступающих на исполнительные приборы — эффекторы: скелетные мышцы, железы, внутренние органы) и акцептора результата действия (нейронной модели результата, к которому должно привести данное действие).

Осуществление программы действия приводит к результату, который оценивается организмом с помощью обратной связи. Это звено замыкает сложную разомкнутую дугу в кольцо. Информация о реально полученном результате сравнивается с прогнозом, закодированном в акцепторе результата действия. В случае, если полученный результат соответствует ожидаемому, данная «функциональная система» прекращает свое существование, так как это значит, что цель, стоявшая перед организмом, достигнута.

Контрвнушение.

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

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

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

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

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

Радикальным способом контрвнушения может являться избегание источников информации. Способом преодоления контрвнушаемости является показная незаинтересованность (если человек считает что его не хотят в чем-то убедить, то он легче верит). Способом преодоления контрвнушаемости является также групповое внушение, улыбка, алкоголь, и т.п.

Тесты на внушаемость

Для определения внушаемости существует множество тестов. Тесты необходимы чтобы понять предрасположенность человека к внушению и гипнозу. Наиболее распространенным тестом является сцепление рук (по усиливающимся командам гипнотизера гипнотики сцепливают пальцы и кто не может разжать без помощи гипнотизера является наиболее внушаемым; или, например, достаточно эффективный метод — чувствование запаха одеколона на шариковой ручке: гипнотизер говорит, что вчера вечером прыснул на ручку одеколоном и сейчас запах еще остался, и те, кто чувствует запах при преподнесении к носу — внушаемые). Также разработано множество других тестов, например, падение назад или вперед (т.н. прием Баудоина, когда мы ставим

гипнотика к себе лицом и даем команду смотреть нам в глаза. При этом сами встаем так, чтобы одна нога была несколько впереди другой. Такое положение необходимо для того, чтобы была возможность отклониться назад на опорную ногу. Затем вытягиваем руки, сложенными ладонями внутрь так, чтобы достать ими до виска пациента, и слегка прикасаемся к коже в этой области. Не сводя пристального взгляда с переносицы гипнотика, внушительно произносим фразу: «Как только я начну отводить свои руки от ваших висков, вас потянет вслед за ними и вы начнете падать вперед». Удаление рук сопровождать соответствующими «подкрепляющими» словами. Обычно человек следует за вашими руками. Если нет, значит он недостаточно гипнабелен, и с ним необходимо еще работать по повышению гипнабельности. Схожий тест при падении назад. Для этого становимся сзади гипнотика, ладони прикладываем к вискам (не касаясь), и даем команду что как только убираем руки, его будет тянуть назад.

Достаточно интересный тест на внушаемость (гипнабельность) предлагает А.Д.Черепанов[18]. Займите прежнюю удобную позу, обопритесь о спинку кресла и поднимите правую руку с вытянутыми пальцами, согнув в локте под прямым углом и закройте на 2-3 минуты глаза. Займитесь самовнушением, повторяя мысленно фразу «моя правая рука тяжелеет, тяжелеет, тяжелеет и свинцовая тяжесть тянет усталую руку вниз, вниз, вниз» и так в течении 2-3х минут. Не открывая глаз, с дозированным фанатизмом верить в сказанное вами, а я для того, чтобы помочь вам, буду вслух повторять эти фразы. В результате, по истечении отведенного времени, вы увидите следующую картину, у одних рука опустилась до коленей, у других она зависла по середине вертикального положения и коленями, у остальных она или покачивалась, или находилась неподвижно.

Самовнушение

Самовнушение — это методика внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний себе самому. (Б.Д.Карвасарский, 2000). Самовнушение — методика внушения мыслей, желаний, образов, состояний самому себе. (М.Е.Бурно, 1975).

Любой внушение — это самовнушение. С помощью самовнушения можно избавиться от любого негативного образа мыслей. Любой человек с помощью самовнушения может достичь любых результатов и полностью изменить свое поведение. Самовнушение содействует личностному росту. Мысль человека материальна. Любая мысль программирует человека на совершение каких-либо действий. При самовнушении — происходят самопрограммирование. Самовнушение тесно пересекается с саморегуляцией, самокодированием, аутогенной тренировкой, внушением в бодрственном состоянии. Самовнушение бывает произвольным и произвольным. Произвольное самовнушение — когда мы сосредотачиваем мысли на одном объекте. Произвольное — сопровождается дополнительными к самовнушению факторами, усиливающими ее (авторитет гипнотизера, обстановка, музыка, проч.)

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

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

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

Методика самовнушения по Ромену

Автор методики А.С.Ромен (1967). Методика включает два этапа обучения: 1) научиться самостоятельно вызывать у себя состояние покоя (предваряют формулы самовнушения создание фонового состояния с помощью упражнений на мышечное напряжение, расслабление, дыхательные упражнения, словесные формулы самовнушения, образные представления). 2) научиться реализовать самоприказы для воздействия на физиологические процессы. На начальном этапе самовнушению обучают индивидуально: в первую неделю 1 раз в день, во вторую — через день и далее — 1 раз в неделю. В заключение лечебных мероприятий проводятся коллективные занятия. Методика Ромена позволяет овладеть техникой самовнушения в короткие сроки (2-4 недели).

Самовнушение по Павлову.

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

Самовнушение по Бехтереву.

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

Самовнушение по Куэ.

Методика самовнушения по Куэ называлась им «школой самообладания путем сознательного самовнушения». Куэ был аптекарь, и понял, что целебное действие разных лекарств часто объяснялось силой воображения. Технике гипноза и внушения Куэ учился у Льебо и Бернгейма. После чего открыл собственную клинику, где лечил по своей методике. По Куэ, даже самый внушаемый человек невосприимчив к внушению, если противится ему. Куэ считал, что нет внушения, есть только самовнушение. Своих пациентов Куэ называл «учениками», и лечил с помощью самовнушения. Сначала он проводил тесты на внушаемость (сцепление рук, падение назад-вперед), согласно которым ученики убеждались, что у них развита внушаемость. После этого ученики должны были закрыть глаза и произносить формулы самовнушения. Позже методику Куэ расширили и дополнили. Например, Бодуэн, полагая что поведением человека управляют воображение и подсознательные влечения, считал что при мысленном повторении одних и тех же формул автоматически возникает внутреннее сосредоточение, действующее на бессознательное. Поэтому Бодуэн предлагал учить пациентов погружаться в самогипноз для того, чтобы проводить самовнушение в момент пробуждения или перед самым засыпанием. Погружению в самогипноз способствует сосредоточение внимания на каком-то объекте (пламя свечи в темноте), на какой-то яркой мысли, на монотонных звуках (тиканье часов), на коротких фразах самовнушения. В этом случае наблюдается утомление внимания, наступает расслабление и в ряде случаев сон. В период расслабления (транса) человек характеризуется повышенной внушаемостью.

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

Глава 9. Гипноз.

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

К.И.Платонов

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

А.А.Токарский

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

В.В.Кондрашов

1. Теория гипноза.

1.1. Мозг, психика. Устройство, основные характеристики.

— Два полушария (характеристики, основные особенности функционирования);

— Структура психики (сознание, подсознание, цензура: основные характеристики).

— Основные три состояния человека (ОСС, сон, ИСС).

1.2. Основные постулаты теории гипноза.

— определение, основные теории гипноза, взгляды на гипноз современных ученых.

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

— суггестивные факторы наступления гипнотического состояния.

— основные правила гипноза.

1.3. Стадии гипноза.

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

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

— стадии глубокого гипноза по Э.Хилгарду.

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

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

— методы определения глубины гипнотического транса (по Кондрашову)

1.4. Виды гипноза.

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

— *гипноз наяву по С.Горину.*

— *семишаговая модель суггестивного воздействия на психику человека М.Эриксона.*

— *психоаналитическая теория гипноза.*

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

— *слуховой анализатор;*

— *зрительный анализатор;*

— *кожный анализатор.*

1.5. Антисуггестия и контрвнушаемость.

— *определения;*

— *виды контрвнушаемости.*

1.6. Самогипноз.

— *Определения, основные характеристики.*

2. Техника гипноза.

2.1. Методы погружения в гипнотический транс.

2.2. Психотехнология гипносеанса.

2.3. Методические приемы и техники гипноза.

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

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

Рише сформулировал пять положений физиологической теории гипнотизма:

1. Слабые раздражения различной природы могут прекращать прямым путем или рефлекторно деятельность нервных центров.

2. Слабые раздражения различной природы (зрительные, слуховые, осязательные) могут останавливать деятельность психических центров и вызывать состояние автоматизма всех степеней — состояние сомнамбулизма.

3. Легкость, с которой производят тормозящие действия, возрастает с каждым опытом

4. Состояние отсрочки или остановки действия вызванное в нервных центрах задерживающим рефлексивным действием, может быть, в свою очередь, отсрочено слабым раздражением

5. Состояние сомнамбулизма, вызванное задерживающим слабым действием, может быть прекращено другими слабыми задерживающими действиями обычной порядка.

Огромный вклад в изучение гипноза внес В.М.Бехтерев. Его научные разработки легли в основу русской научно-клинической гипнологии. А.А.Токарский, который первым стал вести курс по гипнозу в Московском университете, говорил: «...Смешно было бы думать, что гипнотизм вырос где-то сбоку, за дверями храма науки, что это подкидыш, воспитанный невеждами. Можно только сказать, что невежды ею достаточно понянчили и захватили руками». Большой вклад в теорию гипноза внес И.П.Павлов. По мнению Павлова, 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 (А.В.Петровский, М.Г.Ярошевский, 1985).

Гипнотический сон — это состояние суженного сознания, вызванное действием гипнотизера и характеризующееся повышенной внушаемостью (А.М.Свядош, 1971).

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

опосредованный гипноз и магию — через «святую» воду, «святые» мощи, шествия; постсуггестию — через «чудесные» исцеления, после которых вера многих укрепляется, «чудесные» купания, посещение «святых» мест и т. д.

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

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

В.Кракора (1953) отмечает, что 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. По данным Н.А.Аладжалова, С.Л.Каменецкого и В.Е.Рожнова (1979), картина сверхмедленных колебаний электрического потенциала в глубоком гипнозе отличается от сверхмедленной активности покойном состоянии и в стадии гипнотической сомналенции. На ЭЭГ после того, как гипнотизируемый почувствует сонливость и закроет глаза, модулированность альфа-ритма исчезает, несколько снижается его частота и амплитуда. По мере погружении 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. (С.Ю.Мышляев, 1993). 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.). (С.Ю.Мышляев, 1993)

Используя понятие энергия, можно сказать, что гипнотизер вводит в состояние гипноза других людей, тем самым обладает большей психической энергией. К.Г. Юнг (1992) отмечал: «Под либидо я понимаю психическую энергию. Психическая энергия есть интенсивность психического процесса, его психологическая ценность. Под этим нужно понимать не придаваемую ценность морального, эстетического или интеллектуального рода, психологическая ценность просто определяется согласно своей детерминирующей силе, которая выражается в определенных психических действиях» .

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 действительности словесных внушений в гипнозе, то есть механизмы реализации словесных внушений. (С.Ю.Мышляев, 1993) 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: (Д.В.Кандыба, 1995)

- 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, подвергнутого гипнотическому воздействию в бодрственном состоянии (т.н. гипнозе наяву). Речь различают на внешнюю и внутреннюю. Внешняя речь делится на устную и письменную. Внутренняя речь — это мысли человека. Содержание речи определяется количеством сказанных мыслей. Результативность слов определяется воздействием на аудиторию, т.е. результативность выступления — это влияние на чувства, эмоции, разум собравшихся с целью формирования новых установок в подсознании, или укрепления прежних убеждений. А.С.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 делают талантливые профессиональные актеры (В.Высоцкий[19], В.Ливанов[20], В.Лановой[21], О.Янковский[22], В.Басов[23], М.Бернес[24], В.Кикабидзе[25], О.Фомин[26], А.Серебряков[27] и др.)

Возможные виды вмешательства для целенаправленного изменения состояний в гипнозе (в постгипнотическом периоде) можно подразделить на три группы: репродукционные, депривационные и активационные воздействия. (В.М.Кандыба, 1999).

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» (Н.Д.Левитов, 1964). 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 (В.Л.Райков, 1969, 1972) и т. п.

Классификацию различных стадий и степеней глубины гипноза выглядит следующим образом. (Е.С.Катков, 1955).

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 аналгезия. 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. (С.Ю.Мышляев, 1993).

По мнению В.Л.Райкова (1969), 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, согласно концепции В.Л.Райкова (1998), 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 «расцветчивает», «украшает» творчество личности.

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

В.Е.Рожнов (1985) рассматривает гипноз как особое психологическое состояние, отличающееся от сна и от бодрствования, которое возникает под влиянием направленного психологического воздействия.

Как замечает Л.Шерток (1982), 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 работал ученый, кандидат биологических наук Г.А.Шичко, создавший эффективный метод избавления от алкоголизма с помощью гетеро- и аудио-суггестии. Метод Г.А.Шичко (1969) 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 Шичко ввел 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 психологический 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. А.А.Ухтомский (1923) под доминантой понимал 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. (С.Ю.Мышляев, 1993).

Основные условия, необходимые для формирования гипнотического состояния, и нервные механизмы, участвующие в этом процессе следующие:

1) Дезактивирующее действие монотонных раздражителей (фиксация взора, монотонность речи гипнотизирующего, пассы, различные тепловые воздействия и другие слабые повторяющиеся раздражения); нервный механизм — снижение уровня бодрствования и развитие разлитого торможения в результате утомления соответствующих органов чувств.

2) Релаксация, расслабление мышц; нервный механизм — снижение тонуса скелетных мышц позволяет перейти от бодрствования ко сну, от состояния активности к пассивному покою.

3) Восприятие звуковых сигналов во сне; нервный механизм — формирование раппорта, т. е. своеобразного контакта в гипнозе, характеризующегося особенностями психологической установки и мотивации гипнотизируемого.

4) Филогенетически закрепившаяся охранительная роль суггестабельности; нервный механизм — ослабление нервной системы и снижение уровня бодрствования приводит к развитию так называемой парадоксальной фазы («фазы суггестии»), в которой сильные раздражения реального мира воспринимаются хуже, чем слабые словесные воздействия. (В.М.Кандыба, 1999).

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 с бой 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 суггестабельности.

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 суггестаильности, 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 (по С.Ю.Мышляеву, 1993).

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

(Н.Е.Свидерская, 1987) 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. В.А.Гиляровский (1954) иллюзиям называет 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 К.Г.Юнга о коллективном бессознательном. В данном случае теория Юнга 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).

По мнению Д.В.Кандыбы (1996), 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 исключительно в официальных 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 по Й.Шульцу (1932).

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 З.Фрейда, М.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 предложил гипнотерапевт В.Н.Мясищев. 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 В.Н.Мясищева предусматривает поиски психотравмирующей ситуации и личностное отреагирование на нее. Для этого В.Н.Мясищев предложил исследовать весь жизненный путь пациента, особое внимание уделяя конкретным психотравмирующим ситуациям, которые в силу избирательной значимости человека могли привести к расстройству его личностных ношений.

Гипнотерапевты М.Хип и У.Драйден (1991) предлагают дополнительные пять моделей. На основе каждой модели возникают техники, с помощью которых лечение будет проходить более эффективно. Кратко рассмотрим эти модели:

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

для закрепления изменений в ощущениях, мышлении и поведении, которые являются главным объектом терапии.

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

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

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

Модель 5. Эта модель основывается на представлении о том, что люди уже располагают ресурсами для преодоления проблем, но они скрываются в подсознании. Гипноз помогает получить доступ к подсознанию (т.е. гипноз помогает людям подключить источники силы, которые находятся вне поля их сознания). Эта модель предполагает широкое определение гипноза как средства коммуникации между сознательным и бессознательным; на основе данной модели возникает ряд таких техник, как, например, использование метафор и историй, в которых внушение терапевта исподволь побуждает пациента искать самостоятельные решения в самих себе. Применение этих техник ассоциируется с М.Эриксоном и теми, кто развил его методы. По Эриксоному, 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, грезы наяву, размышления, молитвы, выполнение физических упражнений). Эриксон практиковал наведение трансa путем рассказ историй. Во время таких рассказов люди погружались 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 гипнотика 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.). Д.В.Кандыба (1996) предложил, с учетом исследований западных ученых-гипнологов М.Хипа и У.Драйдена (1991), выделять в технологии лечебного гипносеанса два этапа поведения гипнотического сна: начальный и углубляющий. Главной целью начального этапа вызывания лечебного гипноза является получение у пациента наиболее простых и доступных первичных реакций: общего

физического расслабления, психологического успокоения, двигательного покоя, перевода внимания с внешней реальности на внутреннюю, концентрации внимания и сознания на заданных врачом внутренних ощущениях, воспоминаниях и переживаниях (внушаемых представлениях и образах), формирование состояния безмыслия и нейтральной отвлеченности уже от любых внешних и внутренних реальностей с достижением эффектов отсутствия тела, закрывания глаз и подчинения голосу гипнотерапевта.

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

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

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

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

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

Гипноз — как психическое состояние — это форма повышенной готовности психики к приему информации, ее переработки, реализации в деятельности. Это сознание измененной восприимчивости связано с повышенной управляемостью почти всех функций организма. Гипнотическое изменение сознания отличается от патологических форм измененного сознания тем, что гипнотическое сознание не связано с патологией.

К гипнотическому состоянию могут быть близки переживания внутренней сосредоточенности; задумчивости, внимательного слушания, когда внешние раздражители почти полностью игнорируются за счет этой внутренней сосредоточенности. По мнению В.Л. Райкова, 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. (В.М.Кандыба, 1999).

Рассматривая психоаналитическую теорию гипноза, заметим, что основоположником является врач-психиатр и невролог, доктор наук, профессор Зигмунд Фрейд. Изучая технику гипноза у Шарко в Париже и у Бернгейма в Нанси, Фрейд позже 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.

С.Ю.Мышляев (1993) обращает внимание, что ученики Фрейда — Ференци, Шильдер, Кандерс и др. — видели в гипнозе и внушаемости эротическую основу. Так Ференци (1924) отмечает в гипнозе восстановление инфантильно-эротической, 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 «блаженном приятном чувстве», «блаженной усталости» и т.п., а нередко об эротическом. У некоторых женщин в состоянии гипноза иногда можно отметить страх, как перед изнасилованием. Этот страх, по мнению психоаналитиков, выражает соответствующее желание, пробуждаемое гипнозом, а мягкие уговоры, окрик, грубое воздействие являются и психическими средствами гипноза, и средствами эротического обольщения.

Согласно психоаналитической концепции гипноза, применяемые технические средства — «фиксирование» (взглядом), поглаживание — являются общими для гипноза и эротики. Кроме того, в характере и форме гипноза выражается сексуальная конституция индивидуума, и люди, особенно

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

Известно, что существует т.н. антисуггестивный барьер (И. Вельвовский и соавт., 1984), 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, как заметил доктор медицинских наук Л.П.Гримак (1997), в последние 20 лет число высоковнушаемых лиц подходит к 100% и поэтому такое положение порождает достаточно серьезные социально-культурные проблемы. В психофизиологически нормальном человеке свойству внушаемости противостоит свойство контрвнушаемости. И первое и второе свойство являются обязательными и выполняют важные регуляторные функции. Внушаемость содействует формированию общественной психологии людей, внедрению в их психику сходных взглядов,

убеждений, мнений, оценок, норм деятельности и поведения, делая человека социально управляемым существом.

Контрвнушаемость способствует формированию прямо противоположных тенденций: стремления к самоопределению, независимости от посторонних влияний. Контрвнушаемость предохраняет личность и социум от психологической экспансии извне, способствует сохранению этнических и культурных традиций, проявлению собственной внутренней активности личности, личных интересов. Нарушение филогенетически сложившегося равновесия между этими психическими функциями приводит к развитию неблагоприятных личностных особенностей, а вместе с тем и специфических деструктивных процессов в обществе. В частности, чрезмерный рост внушаемости у основной массы населения формирует следующие социальные тенденции:

- 1) Снижение инициативности и жизненной активности с усиленным проявлением склонности удовлетворяться «стадными», групповыми вкусами и интересами.
- 2) Ослабление способности к саморегуляции, самоорганизации поведения и работоспособности и как следствие — рост интереса к феноменам примитивного общественного сознания (гаданию, колдовству, самодеятельному целительству).
- 3) Возрастание количества истероидных поведенческих реакций (попрошайничества, юродства) и психосоматических болезней, развивающихся по механизму психического заражения.
- 4) Более интенсивное проявление различного рода психопатологии сексуального характера (половых извращений, детской сексуальности), а также криминогенных действий, возникающих по механизму подражания.
- 5) Снижение моральных требований и уровня культуры в обществе. Культура не является продуктом подражательного поведения, она — результат активной переработки суммы накопленных знаний, усвоения нравственных законов и норм. В обществе с высокой внушаемостью преобладает подражательный стиль поведения, при котором предпочитают внешние его атрибуты, а не внутреннее содержание. Поэтому в таких обществах получают преимущественное развитие маргинальные формы культуры, то есть ее низшие, суррогатные виды.
- 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 высоковнушаемой социальной среды. Ее высокая готовность «внимать», беспрекословно выполнять команды и «установки» легко убеждает новоявленных «мессий» в совершенной исключительности их возможностей. В свою очередь эти «мессии» способствуют численному росту той среды, которая в прямом и переносном смысле становится для них питательной. В итоге образуется порочный замкнутый круг, в котором в массовых масштабах производится социальный продукт в виде ущербной психики. Таким образом, неоправданно широкое использование гипнотических воздействий в различного рода учреждениях: в учебных

заведениях, спортивных клубах, армейских организациях и т.п., а тем более массовое применение таких воздействий на телевидении и радио, приводит к чрезмерному росту внушаемости населения. (В.М.Кандыба, 2001).

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

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

Основные навыки, которые необходимы психотерапевту на этих этапах:

1) подстройка (психотерапевт исследует и затем тонко имитирует невербальную стилистику поведения пациента);

2) принятие и утилизация (психотерапевт, выслушав пациента, принимает эту информацию независимо от содержания и в той или иной форме использует в своей работе);

3) дыхание (гармония в контакте, которая достигается благодаря тому, что психотерапевт вырабатывает у себя привычку говорить на выдохе пациента, а важные слова произносит в конце своего выдоха);

4) выбор слов (психотерапевт использует в работе мета-модель пациента, формируя на ее основе милтон-модель).

Милтон-модель — способ употребления речевых средств целью наведения, поддержания и использования для психотерапии особых состояний сознания. Ее применение в психотерапевтической практике позволяет войти в контакт с психофизиологическими резервами человека тем же самым путем, по которому следует естественная работа мозга. В основе милтон-модели лежит понятие функциональной асимметрии мозга — специфического распределения психических функций между правым и левым полушариями. Нейрофизиологические эксперименты, в которых измерялась активность полушарий при решении самых разнообразных задач, показали, что полушария выполняют различные, но комплементарные (дополняющие друг друга) функции. Так, было установлено, что левое полушарие (у 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. (В.М.Кандыба, 1999).

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 внимания, отрицательные эмоции повышают скорость реакций и тем самым улучшают оперативный прогноз.

6) Правое полушарие связано с порождением целей и неосознаваемыми эмоциональными процессами.

7) Правое полушарие более «искренне» и на левой половине лица выражается в большей мере «истинное чувство», тогда как на правой мимика в большей степени произвольно корректируется.

8) «Правостороннее» мышление не чувствительно к противоречиям. Действительность как таковая сама по себе не знает логических противоречий, они возникают лишь как результат взаимодействия с ней человека.

9) «Правосторонний» язык адекватен особым формам человеческой практики, где он обладает большей выразительностью, чем левосторонний. Образный язык, свойственный переработке правого полушария, в большей степени общий для всех народов (Р.М.Грановская, 1991).

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. Используются две методики гипноанализа. По обеим методикам лечение начинается с периода тренировки, во время которой субъект приучается впадать в гипнотическое состояние по сигналу. Для проведения гипноанализа необходим транс. Первая методика включает фазу тренировки и фазу классических психоаналитических сеансов с использованием методики свободных ассоциаций. Гипноз применяется для преодоления сопротивления. Когда возникает сопротивление, пациент гипнотизируется, и от него пытаются добиться сообщения того материала, который он не мог дать в состоянии бодрствования. Лечение заканчивается периодом перевоспитания (третья фаза), во время которого применяют прямое внушение. Вторая методика очень гибкая. Для получения материала используют: индукцию сновидений, регрессию,

автоматическое письмо, визуализацию сцен, относящихся к конфликтным ситуациям, и др. (Л.Шерток, 1992).

Гипнотерапевты Э.Л.Росси (2003) и М.Эриксон предложили следующую психотехнологию гипнотерапевтического сеанса, 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. М.Эриксон для фиксации внимания рассказывал истории, но при этом умел также использовать и невербальный язык, приковывая внимание пациента. Избавляя пациента от боли, М.Эриксон фиксировал на ней внимание пациента: детально расспрашивал о ее качестве, интенсивности, иррадиации, часто те приступов. Работа, фиксирующая внимание пациента в основной проблеме, влекла за собой быструю «депотенциализацию» сознательных процессов.

2) «Депотенциализация» сознательных процессов — обычный тип психического функционирования изменяется в сторону функционирования в особом состоянии сознания. Этот следующий за фиксацией внимания феномен может быть достигнут благодаря использованию нескольких способов:

а) замешательства, которое захватывает пациента врасплох в результате введения в рассуждения алогичной фразы. Обычно достигается разными путями: неадекватным соединением жеста и фразы (психотерапевт просит человека сесть справа, указывая на стул слева); появлением левитации или постановкой каталепсии; 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.

Как отмечал В.М.Кандыба (2008), 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 непровольной 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, или, или...

Методы воздействия при гипнозе.

Рассмотрим основные виды психотехник погружения человека в транс (с учетом психофизиологических особенностей работы человеческого мозга): (В.М.Кандыба, 1997).

1. Психологические психотехники — это методы словесного наведения транса способами воздействия на левое полушарие. Примером таких психотехник является метод Довженко, метод Эриксона, метод НЛП, метод логической рациональной психотерапии Дюбуа, метод убеждения Бехтерева и др. Все психотехники этого класса рекомендуется применять для лиц, у которых в психической деятельности доминирует левое полушарие. Это обычно люди образованные, логически мыслящие: ученые, математики, учителя, физики, химики, инженеры, военные, юристы, сотрудники милиции, чиновники, врачи, и вообще многие мужчины средних лет.

2. Мыслеобразные психотехники — это методы «силового» или мысленного гипноза, основанные на технике эйдетического контакта и образного мысленного отождествления гипнотизера с гипнотизируемым и навязывания гипнотику нужных реакций и поведения образным

представлением в воображении требуемого поведения. Такие методы называются «мысленным гипнозом» и действуют на правое полушарие языком мысленных образов, поэтому воспринимаются гипнотиком бессознательно (автоматически). Противостоять этой психотехнике гипнотик не может, поэтому древнерусские жрецы такую психотехнику назвали термином «магия». Применяют данную группу психотехник мысленного гипноза на лицах очень впечатлительных, отличающихся высокой чувствительностью, людях способных к сильному сопереживанию. Часто эта техника применяется на лиц, которые ранее уже погружались данным гипнотизером в глубокий сомнамбулический транс с повышением общей чувствительности и резким повышением избирательной чувствительности именно к данному гипнотизеру. Данные психотехники применяются на художниках, режиссерах, актерах, артистах, конструкторах, модельерах, врачах, вдовах, детях и вообще, на многих молодых женщинах и женщинах средних лет.

3. Эмоционально-экстатические психотехники — это психотехники «эмоционального гипноза». Психотехники эмоционального гипноза применяются в ситуациях напряжения чувств и эмоций, а также на очень эмоционально быстро воспламеняющихся людях. Эти техники применяются политиками, одаренными учителями и преподавателями, лекторами, ораторами, военными лидерами, актерами, артистами и т.д. — по отношению к людям, объединенным одним наведенным чувством и настроением, или одной общей эмоцией или совместным переживанием и т.д. Эмоциональный гипноз применяется на людей с неустойчивым социальным положением, неуверенных в своем будущем, дезориентированных. Рекомендуются эти психотехники при воздействии на детей, подростков, молодежь, женщин, творческую интеллигенцию и т.д. Воздействие в этих психотехниках рассчитано на лиц, в чьей психофизиологии доминирует правое полушарие, т.е. «чувства затмевают разум», поэтому управлять такими людьми нужно игрой на их чувствах, эмоциях и переживаниях. Большинство простых людей в нашей стране (таких людей больше 80%) образуют массобразование, которое реагирует по законам психологического и эмоционального гипноза. Поэтому в России всегда было легче управлять народом. А сейчас, с помощью развития и совершенствования современных психотехнологий, подобное управление стало еще легче.

4. Комплексная психотехника — эта психотехника включает в себя одновременно все три основные группы психотехник: психологическую (словесную), мысленную (мыслеобразную) и эмоциональную (экстатическую).

5. Психоделические психотехники — эти техники основаны на использовании специальных препаратов-галлюциногенов. (Самым эффективным является ЛСД-25 в количестве 300 микрограммов (в дозах 100 микрограммов, а затем через 10 минут, оставшиеся 200 микрограммов).

Говоря о коллективной суггестии, следует обратить внимание, что после демонстрации возможностей гипнотической суггестии на сцене огромное число людей из зала с готовностью

воспринимает любое внушение гипнотизера. Таким образом, когда он провозглашает, что многие из присутствующих не смогут разомкнуть руки, то иногда сотни, а то и большее число людей действительно неспособны совершить это действие до получения на то позволения оператора. Поэтому коллективное внушение может быть очень эффективным. С его помощью возможно вызывать массовые грезы, иллюзии, зрительные галлюцинации (вспомним инициирование массового гипноза Воландом в романе М.А.Булгакова «Мастер и Маргарита», когда со сцены веером летели «червонцы», а женщины скидывали с себя одежды, наряжаясь в несуществующие платья и туфли). Внушение имеет особую силу в результате распространения идей и эмоций, которые обычно хорошо воспринимаются толпой, в которой люди как бы заражаются друг от друга. Коллективную суггестию использовали шаманы и целитель древности. Методику коллективной суггестии практиковали в постперестроечные года на ТВ России.

Психотехника эмоционального гипноза делится на три основные группы техник:

- 1) Физиологические (эротические манипуляции, специальные гипногенные чувственные виды массажа, гипногенные мануальные приемы, сенсорный голод и др.)
- 2) Психологические (литературные, поэтические, музыкальные, сценические, разговорные, ситуационные и др.)
- 3) Эмоциональные (религиозно-экстатические, аффективные страстные, стрессовые и др.)

Таким образом, эмоциональный гипноз — это особая мимико-соматическая реакция, которая свойственна всем живым организмам как рефлекс приспособительного торможения. Но если уже у животных в основе гипнотической реакции лежит их способность удовлетворять свои потребности и получать положительную эмоцию или не удовлетворять и получать поисковую поведенческую реакцию и отрицательную эмоцию, то у человека глубинная суть гипноза — это особая чувственно-соматическая реакция. Для того чтобы наступил гипноз от гипнотизируемого требуются три главных условия: 1) сосредоточенность внимания; 2) известная доля внушаемости (т.е. способности всецело поддаваться внушаемой идее); 3) способность приходить в соответствующее эмоциональное состояние.

Гипнотическому сну способствует все, что способствует направлению внимания на определенный предмет. Наиболее простым и распространенным способом является приказ гипнотизера смотреть на какой-либо предмет. Выбор предмета не играет никакой роли, так как смысл подобного действия заключается именно в отвлечении внимания и в сосредоточении мысли. Еще одним способом является слушание тиканья часов или ударов метронома. В этом случае, в отличие от предыдущего способа, когда задействуется орган зрения — задействуется орган слуха. Вместо органа зрения или слуха можно пользоваться органом обоняния или осязания. Легкое продолжительное поглаживание кожи также способствует развитию гипнотического сна. Каждый способ одинаково эффективен, т.к. одинаково ведут к одному и тому же — к фиксации

(сосредотачиванию) внимания. Главным условием наступления гипноза является способность гипнотика поддаваться внушаемой идее. Без этого гипноз невозможен. Поэтому первое условие (сосредоточенность внимания), является подготовительным способом. Правда иногда такие способы также приводят к гипнозу, но это объясняется тем, что в подсознании каждого человека имеются определенные представления о гипнотическом сне. Поэтому представление того что должно с ним случиться, переходит у гипнотика в соответствующее психофизиологическое состояние. Однако наиболее важным условием наступления гипноза все-таки является формирование у гипнотика образа того, что должно с ним произойти. Реализация внушаемой идеи о гипнозе в соответствующее состояние происходит благодаря физиологическому закону, согласно которому любая мысль, независимо от причины возникновения (т.е. сама возникла у человека, или была навязана извне другим человеком), через время превратится в соответствующее действие. При этом зачастую такую мысль желательно подкрепить соответствующей эмоциональной оболочкой. Таким образом, третьим и самым главным условием развития гипноза является способность гипнотика приходить в эмоциональное состояние, соответствующее гипнозу.

Состояние загипнотизированного человека может выглядеть следующим образом. Его мысли замедляются, путаются, обрываются, он чувствует, что не может припомнить какие-то события. Однако при некотором усилии еще возможно вывести себя из этого состояния. Но при погружении в более глубокий гипноз появляется чувство, что невозможно при помощи собственных усилий воли сделать ни одного движения, мысль как бы застывает в одном положении точно так же, как и застывают движения. Впечатления от внешнего мира доходят неясно. Чувствуется дыхание гипнотизера, невозможность сопротивляться его командам. Через время наступает самый глубокий сон, сомнамбулизм. В этом состоянии человек не может мыслить, не способен двигаться помимо воли гипнотизера. Если он отвечает на вопросы гипнотизера, то его ответы неопределенны, а сам он не может решить что ответить и ждет подсказки со стороны гипнолога. Состояние загипнотизированного мозга можно сравнить с состоянием оцепенения, которое существует в мышцах. Мозговые клетки (управляющие) как бы погрузились в сон, замерли, а клетки, несущие исполнительную функцию, продолжают действовать. Благодаря прекращению административной функции мозга, исполнительная его функция, ничем не сдерживаемая и не контролируемая, легко выступает на первый план и быстро подчиняется внешнему влиянию. Поэтому во время гипноза психика загипнотизированного предрасположена восприятию разного рода внушений, т.е. подсказанных мыслей. Кроме того следует помнить, что внушение существует и вне гипноза. Все наше воспитание есть ничто иное как ряд последовательных внушений, воспринятых в детстве. Психика ребенка максимально восприимчива к любого рода воздействию, поэтому у детей явно выраженные способности к обучению, а значит, любые слова или действия взрослых оставляют неизгладимый след в психике (подсознании,

памяти) ребенка, и все его поступки, совершенные во взрослой жизни — есть результат информации, которую такой ребенок получил в детстве. На этом помимо гипнологии построен психоанализ и все ведущие школы психотерапии. Очень было бы полезным, если бы об этом помнили в школах, а педагогов и родителей учили знаниям о подсознании и о влиянии информации на подсознание. Можно было бы уберечь от многих психических травм детей и резко сократить проблемы, проявляющиеся при наступлении взрослой жизни. В.М.Кандыба (1997) отмечает, что главным условием для развития гипноза является возбуждение у гипнотика соответствующей эмоции. Без этого гипноз не наступит. Правда, существует психологический закон, согласно которому всякий возникающий в мозгу образ стремится превратиться в соответствующее действие, но для такого превращения необходимо, чтобы психическая деятельность получила благоприятные условия. Если нам приходит мысль о гипнозе, однако, мы еще не впадаем в гипнотический сон. И те, кому внушена мысль о гипнозе, могут не впасть в гипноз. Для гипноза необходимо вызвать у них соответствующую эмоцию. Эмоция, возникшая с представлением о гипнозе, в этом случае и является главным стимулом к реализации этого представления.. Например, существуют люди (невротики), которые не могут ходить по открытой площади: любая попытка сделать шаг в открытом месте вызывает у них представление о возможности обморока, такое представление вызывает соответствующую эмоцию (страх), которая и парализует собой все движения, делая их невозможными. То же самое наблюдается и при других навязчивых представлениях (половое бессилие психического характера, боязнь покраснения и т.п.). Аналогичный психический процесс совершается и в момент развития гипноза. Если у такого человека появляется мысль о гипнозе, но эта мысль сопровождается соответствующей эмоцией (неверием что с ним может произойти гипноз), то такой человек в гипноз не впадет. Тогда как если мысль о гипнозе ведет за собой и соответствующую эмоцию, то легко и быстро может совершиться реализация такой мысли, т.е. может наступить гипноз.

Доказательством существования эмоции в гипнозе служат следующие обстоятельства:

1) Рассказы самих гипнотизируемых. Каждый, кто входил в гипноз отмечает особого рода душевное движение, особого рода ощущение, которое он испытывал, находясь в гипнозе; это ощущение довольно своеобразно и непохоже на все наши обычные ощущения: одни лица, не находя более точного определения этому ощущению, говорят, что они находились в состоянии какого-то полубытья или спресонок, другие, что испытывали какое-то чувство связанности, третья, что «чувствовали» над собой власть гипнотизера.

2) Если гипноз был глубокий и гипнотизированный не помнит, что происходило с ним в тот момент, то, по пробуждении, он почти всегда отмечает в себе некоторую перемену, всегда указывает на чувство некоторой усталости, утомления или слабости; это чувство — след перенесенных перед тем эмоций (аффекта). Все эмоции (гнев, радость, страх и пр.), оставляют

после себя в организме некоторый след в виде чувства утомления или изнеможения, и, чем сильнее было аффективное состояние, тем заметнее выражен и этот след; то же самое имеем и в гипнозе.

3) За существование у загипнотизированного эмоции говорят изменения пульса и дыхания. Любое душевное движение человека (волнение, страх, радость и пр.) сопровождается изменениями со стороны дыхания и сердечной деятельности: эти изменения не носят какого-то определенного характера и состоят, то в замедлении, то в ускорении, то в неправильной деятельности сердца и дыхания. То же самое происходит в гипнозе. Разве что заметно иной раз становится возможным только посредством специальных приборов. При этом не у всех загипнотизированных эмоция достигает одинаковой напряженности: встречаются случаи, когда эмоция бывает выражена в слабой степени.

4) За существование эмоции в гипнозе говорит и та быстрота, с которой загипнотизированный подчиняется влиянию гипнотизера. Как известно, всякого рода сильное душевное движение (аффект) до известной степени затуманивает сознание человека, ослабляет силу его критики: такой человек легко подчиняется внешнему влиянию (это, например, наблюдается во время испуга, страха, растерянности, радости и т.п.). То же происходит и в гипнозе; разница лишь том, что в последнем случае ослабление высшей критики достигает более значительных размеров, хотя это зависит от специфического характера самой эмоции.

Рассматривая вопрос эмоции при гипнозе, заметим, что подобная эмоция не всегда бывает одинаковой по силе, и иногда останавливается на степени простого душевного движения, а в других случаях принимает вид аффекта. Однако прослеживается взаимосвязь: чем сильнее эмоция — тем глубже гипноз. Эмоция при гипнозе схожа с эмоцией постороннего влияния, которое испытывает каждый кто попадает под влияние какого-нибудь человека и чувствует что не имеет силы воли бороться с его влиянием: это чувство некоторой досады, соединенное с чувством собственного бессилия. Нечто подобное, но только в более резко выраженной степени, происходит и в гипнозе. Кроме того гипноз обнаруживается в явлениях т.н. стадности, когда люди, например, толпой следуют за одним вожаком, не разбирая, насколько последний действует правильно: сознание каждого отдельного индивида этой толпы является затуманенным, и он не отдает себе отчета в том, что творит, он лишен критики над собой и своими поступками и только, освободившись от влияния, получает возможность оценить свои поступки. В вопросе отличия эмоции при гипнозе от других эмоций следует говорить также и о том, что характерной особенностью гипнотической эмоции является повышенная восприимчивость к внушениям.

При гипнотизировании необходимо отвлечь внимание гипнотика от посторонних предметов, иначе будет затруднено появление соответствующей эмоции и гипноз не получится. Поэтому различные способы гипнотизирования (воздействия на органы чувств) необходимы для вызывания эмоции, способствующей наступлению гипноза. Гипнотику как бы внушается идея о наступлении

гипнотического сна (т.е. идею о гипнозе). Таким образом роль идеи в развитии гипноза сводится к роли сигнала для наступления соответствующей эмоции: у некоторых лиц этот сигнал сам по себе не вызовет никакой эмоции, и тогда эти лица не гипнотизируются, у других он вызовет эмоцию страха, волнения, ожидания и т.п. эти лица также не гипнотизируются, наконец, у третьих, очень восприимчивых, он вызовет настоящую гипнотическую эмоцию и тогда эти лица впадут в гипноз. Таким образом:

- 1) Эмоциональный гипноз — это своеобразное психическое состояние, характеризующееся подавлением воли и повышенной восприимчивостью к внушению.
- 2) Для развития гипнотического состояния недостаточно одних только воздействий чисто физического свойства (пассов, фиксаций и пр.). Если последние иногда и приводят к гипнозу, то не сами по себе, а путем косвенного воздействия на психику.
- 3) Простое утомление внимания не ведет к развитию эмоционального гипноза.
- 4) Сосредотачивание мысли и внимания на одном предмете само по себе не вызывает эмоционального гипноза.
- 5) Основным фактором в развитии любого гипноза является соответствующая эмоция.
- 6) Эмоциональный гипноз носит совершенно своеобразный характер и по типу своему ближе всего подходит к эмоции постороннего влияния.
- 7) Интенсивность эмоции обуславливает собой глубину гипноза.
- 8) Явления внушения зависят от парализующего влияния эмоции на высшие задерживающие центры.
- 9) Амнезия по пробуждении обуславливается воздействием эмоции на сознательную сферу.
- 10) Восприимчивость к гипнозу обуславливается степенью способности данного гипнотика входить в соответствующее эмоциональное состояние.
- 11) Внешняя обстановка, приемы гипнотизирования и личность гипнотизера играют роль условий, облегчающих наступление гипнотической эмоции.
- 12) Физиологическая сущность эмоционального гипноза — это специфическая эмоция, которой можно дать собственное название — «гипнотическая эмоция». Лучшее всего гипнотическая эмоция развивается при параллельном развитии любой другой эмоции, аффекта, экстаза, стресса или страсти. (Д.В.Кандыба, 1997).

Существуют следующие виды гипноза.

1. Классический (павловский) гипноз, в виде сонного торможения всей коры с сохранением бодрствующего участка (зоны раппорта). При возникновении легкого павловского гипноза глаза гипнотика закрываются, и далее — по мере нарастания глубины гипноза — углубляется сонное торможение и расслабление всего тела вплоть до полного отключения сознания и засыпания. Большинство ученых называют этот вид гипноза «летаргическим».

2. Каталептический гипноз. При каталептическом гипнозе у гипнотика с открытыми глазами возникает одеревенение всех мышц тела. Тело гипнотика по мере углубления гипноза становится все более твердым и мышцы напрягаются все больше. В средней стадии возникает феномен «восковидной гибкости», а в глубокой — «каталептического моста».

3. Сомнамбулический гипноз. В этом виде гипноза глаза у гипнотика открыты, но в его поведении может наблюдаться ряд явлений автоматизма. По мере нарастания глубины гипноза гипнотик, выполняя приказы гипнотизера, может совершать самые разные движения и поступки. В глубоких стадиях гипноза гипнотик выполняет феномены регрессии возраста, снохождения, изменения личности, внушенного ожога, положительные и отрицательные галлюцинации и др. Словесный приказ гипнотизера сильнее реальных физических раздражителей.

4. Психологический гипноз наяву. В этом виде гипноза на фоне активной коры обоих полушарий мозга в одном или нескольких участках мозга возникает одна или несколько зон сверхвозбуждения. Основными источниками вызывания и углубления этого вида гипноза являются воздействия словами на память, воображение, зрение, слух и ощущения гипнотика. Глаза у гипнотика всегда открыты, но наступают провалы памяти, провалы критического самоосознания, ускорение ощущения количества времени, каталептические феномены обездвиживания на несколько секунд, нарастание подчиненности словам, жестам и чувствам гипнотизера и др.

5. Китайский парадоксальный гипноз. Этот вид гипноза основан на разрыве логического мышления методом дисассоциаций и борьбы двух сверхактивных участков коры левого словесно-логического полушария мозга.

6. Наркогипноз. Этот вид гипноза основан на применении гипнотиком различных спецмедикаментов, наркотиков, спецпрепаратов, спецпроцедур и т. д. с целью получения особого наркогипнотического измененного состояния психофизиологии и сознания, отличающегося повышенной управляемостью, повышенной заторможенностью или повышенной возбудимостью, часто с галлюцинациями и частичным или полным отключением самосознания.

7. Аппаратный гипноз. Это особый класс измененных состояний сознания и психофизиологии, которые возникают под воздействием спецаппаратов типа «Радиосон», телевидения, телефонного разговора, общения с компьютерами, радио, магнитофона, аппаратов типа «Электросон» и др.

8. Патологический гипноз. Это особый вид патологических трансовых состояний, которые могут вызываться произвольно или непроизвольно. Непроизвольно патологические трансовые состояния различной глубины, как правило, возникают в результате каких-либо психосоматических заболеваний, например эпилепсии, шизофрении, истерии, истероэпилепсии и др. Произвольно патологические трансы вплоть до ступора и смерти могут возникать в результате травм, приема яда, высокой температуры, отравления, инфекции и т. д.

На наш взгляд следует отдельно выделить технику гипноза наяву, известного также под названиями цыганский психологический гипноз, НЛП, эриксоновский гипноз и ряд других направлений в практике гипнотерапии, когда воздействие происходит наяву, а вместо пациентов зачастую выступают обычные люди; и в этом случае мы уже должны говорить об исключительной эффективности подобных методов гипноза в применении к криминальным реалиям нашей жизни. Одним из распространенных методик введения человека в гипнотическое состояние наяву является техника цыганского психологического гипноза. Эффективность данного метода действительно не оставляет сомнений в надежности используемого воздействия на психику человека.

В основе цыганского психологического гипноза лежит феномен установления внушающего контакта (раппорта) в состоянии частичного или полного бодрствования сознания гипнотика. Подобное носит название «феномен психоэнергетической суггестии», когда внушение выполняется наяву, методом формирования устойчивого фиксированного эмоционально-энергетического возбуждения на фоне активного или частично измененного состояния сознания и измененной психофизиологии.

Психотехнической основой гипогенного контакта гипнотизера и объекта является феномен бессознательного установления управляющего контакта (раппорта) 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 объекта, а также к его основным психологическим стереотипам мышления, социально-мировоззренческим установкам, жизненным идеалам, убеждениям, верованиями т. д. Поэтому цыганский метод установления раппорта внешне выглядит прежде всего как выражение сочувствия, желание помочь, желание что-то дать или сделать и т. п. Очень часто в самом начале контакта цыганский криминальный гипнотизер сразу старается чем-то необычным и логически тупиковым озадачить объект и, пользуясь секундной приостановкой логико-аналитического мышления, мгновенно перевести и изменить его сознание в правополушарный режим воображения, чувств и эмоций. При этом вводится, как правило, навязывание главного ключа к глубинной бессознательной природе человека — страха. Еще с библейских времен главнейшим фактором успешного раппорта считалась вера и доверие. Вера — это сознательное доверие, это осознанный прогноз на будущее на основании прошлых событий. Осознанная вера есть результат работы левого словесно-логического мозга, а неосознаваемое доверие — результат работы правого, чувственно-образного мозга. В технике цыганского гипноза преобладают две задачи: 1) усыпить или обойти критику и аналитические возможности левого мозга и 2) вызвать устойчивую бессознательную связь с глубинной психоэмоциональной сущностью правого мозга методом аналитического отождествления с ней и адекватной подстройкой к бессознательным

проявлениям правополушарной активности: чувствам, движениям, мимике, дыханию, позе и поведению объекта. (В.М.Кандыба, 2002).

С.А.Горин (1994), анализируя технику гипноза наяву, и в частности цыганского гипноза (как и эриксоновского гипноза, специалистом по которому он является), выдвигает основное условие, согласно которому подобный гипноз становится возможен: раппорт. Т.е. для того чтобы подействовало внушение, сначала надо создать раппорт, то есть создать очаг сверхбодрствования в коре головного мозга, а для этого необходимо выполнить следующие приемы:

1) Как отмечает С.Горин — «стать зеркалом», т.е. принять позу, такую же, как у партнера. Подобное носит название: «подстройка», «отражение», «присоединение», «отзеркаливание» и т.п. Основным является тот факт, что гипнотизеру нужно сделать главную часть своего поведения похожей на аналогичную часть поведения объекта. А что касается отражения позы, то оно может быть прямым (в точности как в зеркале) и перекрестным (если у партнера левая нога закинута на правую, то гипнотизер делает это же). Большинство людей чувствуют доверие к вам, если замечают что вы бессознательно начинаете подражать им, их поведению, привычкам, оборотам и дикции речи. При этом нельзя копировать слишком явно. Во всем нужна мера. Как известно, возникающие у нас желания мы выполняем в первую очередь, нежели чем возникшие желания другого лица. Поэтому очень важно чтобы объект не заметил вашу подстройку. Установление бессознательного доверия и раппорта — это уже и есть гипноз. Подстройка к позе — первый навык создания бессознательного доверия. При этом если люди знают друг друга а значит и доверяют друг другу, то они уже общаются в режиме подстройки к позе. При оценке отношения говоривших друг к другу, следует обратить внимание на их позы. Если во время разговора человек подстраивается к позе собеседника, то все нормально, по обсуждаемому вопросу мнения у них совпадают, а если в наблюдаемой паре подстройки к позе нет, то согласие, выраженное на словах, не должно вас обмануть — внутреннего согласия там нет. Подстройка всегда происходит сама собой, автоматически, там, где есть согласие или хотят согласия, и наоборот, где нет или не хотят согласия, там нет и подстройки. В таких случаях желательно помнить правило: если во время спора вам нужен компромисс, то всегда умышленно сохраняйте подстройку, и ваш спор обязательно закончится компромиссом.

2) Необходимо подстроиться к дыханию объекта, т. е. скопировать его манеру, частоту и глубину дыхания. Подстройка к дыханию бывает прямая и непрямая. Прямая подстройка — когда гипнотизер начинает дышать так же, как дышит объект, в том же темпе. Непрямая подстройка — гипнотизер согласует с ритмом дыхания объекта какую-то другую часть своего поведения; например, он может качать рукой в такт дыханию объекта или говорить в такт его дыханию, то есть на его выдохе. Прямая подстройка считается более эффективной для возникновения раппорта. Подстройка к позе и дыханию объекта считается успешной, когда переходит в т.н. «веление». То

есть гипнотизер незаметно меняет свою позу и дыхание и обнаруживает, что у объекта автоматически произошли аналогичная смена позы и дыхания. Раппорт состоит из двух фаз: «присоединение» и «ведение». В первой части гипнотизер «присоединяется» методом копирования позы и дыхания, а во второй части — меняя позу и дыхание, добивается схожих бессознательных изменений в позе и дыхании объекта, что и называется «ведением», т. е. гипнотизер фактически завершает формирование бессознательного управления объектом. Необходимо помнить, что обычно люди говорят на выдохе, поэтому если гипнотизер говорит на выдохе объекта, то объектом это бессознательно воспринимается как иллюзия собственной внутренней речи. При очень большой разнице в ритме и глубине дыхания у гипнотизера и у объекта можно отслеживать его дыхание «через раз» (например, при частом дыхании гипнотизер копирует вдох, пропускает выдох и второй вдох, копируете второй выдох). Таким образом, для создания раппорта (бессознательного доверия) гипнотизер отражает собой поведение объекта. Это называется подстройкой или присоединением. Когда гипнотизер присоединяется к какой-то части наблюдаемого поведения объекта, то меняет эту часть поведения у себя (при прямой подстройке), и объект следует за ним. С этого момента гипнотизер управляет объектом, «ведет» его. В идеале подстройка у гипнотизера становится рефлексом на нового человека. Поэтому цыгане постоянно учатся тренироваться общаться с бессознательным объекта.

3) Необходимо учиться подстраиваться к движениям объекта. В любой беседе человек обычно как-то жестикулирует, меняет позу, кивает или качает головой, мигает 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 объект не смог осознать, что к нему подстраиваются.

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

Рассматривая вопрос психологического воздействия, следует выделить следующие последовательные элементы:

1) Перевод сознания объекта манипулирования со словесно-аналитического левомозгового в чувствительно-образное правомозговое.

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

На наш взгляд, важное значение необходимо уделить и некоторой недоговоренности, 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 объекта манипуляций. Позже объект, конечно (если сопоставит факты), сможет обнаружить обман, но в связи с тем, что большинство людей мнительны и неуверенны в себе, такой объект будет не способен сделать правильных выводов, подозревая во всем по привычке только себя.

Кроме того следует помнить, что для удачного воздействия на объект необходимо обязательное соблюдение ряда условий, одним из которых является твердая уверенность в правильности собственных мыслей и совершаемых действий, а также всегда однозначные уверенные ответы на все поставленные вопросы даже если чувствуете что где-то не правы. Это важный принцип психологии воздействия.

При гипнозе наяву следует давать утвердительные команды (приказы), чтобы в самих приказах был посыл к действию, а не к размышлению над его необходимостью. Также следует акцентировать внимание объекта на его внутреннем мире, что предусматривает введение объекта в состояние определенного транса. А если не достигается последний — воздействуя на его эмоции — вывести таким образом его из себя, и путем утвердительной команды внушить приказ к осуществлению команды. Также необходимо помнить, что психика человека так устроена, что человек бессознательно не только готов подчиняться, но и испытывает желание делать это. Поэтому для удовлетворения подобного бессознательного желания человека (объекта) необходимо создать ему соответствующие условия. Для усиления эффекта подчинения следует сначала инициировать невроз, а после снять его. Объект должен бессознательно догадаться, что снимается его невроз (депрессия, страх, проч.) подчинением гипнотизеру. Любой человек в первую очередь слышит только себя, а если слушает других — то стремится услышать то, о чем думал (думает) сам.

Таким образом, происходит верификация новой информации с уже имеющейся в бессознательном человека, а значит, цензура психики пропускает новую информацию, и она, усиливая старую — участвует в дальнейшем программировании его поступков посредством рождения соответствующих мыслей и идей в психике (мозге) такого человека. Кроме того в течении некоторого времени после наступления раппорта выбранный нами объект манипуляции будет пребывать в состоянии повышенной суггестии (особенно усиливавшейся на фоне эмоций объекта, т.е. объекта, находящегося в состоянии аффекта), а значит преподнесенная в такой момент информация найдет благозвучный отклик в его душе, и после можно быть уверенным, что объект манипуляции выполнит установки манипулятора.

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

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

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

Кроме того, заметим, что можно подловить человека в состоянии погружения в собственные мысли (период размышления с самим собой на людях, время погружения в книгу, которую объект читает в общественном месте, состояние неуверенности в себе, и т.п.), и воздействовать на него, потому как в подобных ситуациях также снижен барьер критичности цензуры психики на пути информации, воспринимаемой с внешнего мира. Как обращает внимание С. А. Горин (1994), наступления состояния, когда человек готов к воздействию внушения можно заметить по следующим характеристикам изменения в его внешности:

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

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

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

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

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

6) почти прекращается слглатывание слюны.

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

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

1. Постараться поместить человека в удобную для него позу.

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

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

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

5. Дать гипнотику установку на «ничегонеделании».

6. Использовать трансовое состояния гипнотика для целей гипнотизера.

7. Вывести гипнотика из транса.

В цыганском психологическом гипнозе (который мы подробно рассмотрим в соответствующей главе нашего исследования), цыгане используют такой способ быстрого наведения гипноза наяву, когда цыганка ловит момент, когда кто-то увлеченно говорит о том, что его волнует или сильно беспокоит, и тогда цыганка присоединяется к этому человеку и, активно ему сочувствуя, сопереживая, своими словами и вопросами специально разжигает и все больше и больше детализирует проблему рассказчика, все больше и глубже погружаясь в мир его переживаний, проблем и воспоминаний. Затем цыганка начинает стимулировать воспоминания этого человека, навязывая ему близкую его проблемам галлюцинацию. Заполучив видение, цыганка развивает его в глубочайший цыганский гипноз с сильным безотказным раппортом. И так, погружаясь в проблемы, человек погружается в транс, который даже не требует углубления — достаточно присоединиться к нему, помочь создать хорошую и знакомую ему воображенную картину (галлюцинацию) и воспользоваться этим.

Напомним, что погружению в гипнотический сон способствует все, что приводит к наступлению естественного сна. Поэтому становится легко погрузить в гипнотический сон человека, который хочет спать. При гипнотизации следует посадить человека в удобное для него положение сидя, лежа, полулежа и т.п., т.е. в ту позу, при которой он обычно легко засыпает. Наступлению гипнотического сна способствует тишина, полумрак (т.е. уменьшение потока раздражений, поступающих через слуховой или зрительные каналы), и тепло. При гипнотизации имеет значение поза гипнотизера, его жесты, мимика, речь. Психическое воздействие начинается с момента, когда гипнотик увидел гипнотизера. В этом случае окружающая обстановка должна способствовать закреплению суггестивного настроения гипнотика. Перед началом сеанса важно объяснить гипнотику (с учетом его интеллекта) специфику гипноза. Важно уберечь его от излишнего страха, и убедить что при гипнозе с ним ничего страшного не случится; что он будет контролировать ситуацию, и по желанию в любой момент сможет самостоятельно выйти из состояния гипнотического сна.

Обычно, основные воздействия при гипнозе осуществляются на зрительный, слуховой, и кожный анализаторы. (И.И.Буль, 1974). Кратко рассмотрим подобные методы воздействия.

Воздействие на зрительный анализатор.

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

Воздействие на слуховой анализатор.

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

Воздействия на кожный анализатор.

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

При использовании словесного внушения следует обратить внимание, что формулы внушения должны быть короткими, произноситься уверенно и исключительно в повелительно-утвердительной форме. Запрещаются любые сомнения или сложные формулы. Пациент не должен задумываться над тем что вы сказали; он должен четко выполнять ваши установки и погружаться в транс. Кроме того гипнотик должен понимать о чем вы говорите и что вы у него вызываете. В гипнозе важную роль играет воображение. А воображение зачастую основывается на том, что человек пережил в реальной жизни, или видел по телевизору, вообразил себе из чьих-либо рассказов и т.п. При этом следует помнить, что ваши слова должны походить на внушение. Поэтому во время счета следует говорить монотонным голосом, и желательно в ритме дыхания гипнотика; без резких выкриков, которые могут разбудить пациента, если он погружается в вызываемый вами гипнотический сон.

По мнению С.Ю.Мышляева (1993):

1. Гипнотический сон быстрее и лучше всего наступает в результате первичного воздействия через ту сигнальную систему, которая более тормозима у данного пациента.

2. У большинства пациентов, у которых вторая сигнальная система повышено тормозима (прежде всего, при истерии), тактический сон легко достигается в результате словесного воздействия, то есть первичного воздействия на вторую сигнальную систему. Применение к этим пациентам монотонных звуковых световых раздражителей (первичное воздействие на первую сигнальную систему) иногда противодействует развитию у них гипнотических фаз сна.

3. У больных психастенией и навязчивым неврозом, у которых более тормозима первая сигнальная система, а во второй часто имеются явления застойного возбуждения, гипнотическое состояние быстрее и легче достигается посредством воздействия на первую сигнальную систему монотонными, ритмичными звуковыми, световыми и кожными, особенно тепловыми, раздражителями.

4. У пациентов без резкого преобладания какой-либо одной из корковых сигнальных систем, приблизительно с одинаковой тормозимостью обеих сигнальных систем гипнотическое состояние лучше всего достигается посредством воздействия на обе корковые системы, то есть посредством сочетания внушения и применения зрительных, кожных или слуховых раздражителей.

Кратко рассмотрим различные методы гипнотизации. (Брэгг, 1992).

Способ 1.

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

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

В течение 5 минут фиксируйте свой взгляд на его переносице.

Затем говорите с расстановкой:

- Вы чувствуете усталость
- Вас клонит ко сну, не сопротивляйтесь этому желанию
- Вы скоро уснете, но сон будет непродолжительным и полезным для вас
- После сна вы проснетесь бодрым и с хорошим настроением.

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

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

Способ 2.

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

Способ 3.

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

- Через несколько минут вы погрузитесь в сон и будете слышать только мой голос
- Ваши веки тяжелеют
- Вам трудно сопротивляться желанию спать
- Желание спать нарастает
- Веки тяжелеют все больше и больше
- Вы не можете сопротивляться все нарастающему желанию спать.
- Сейчас я досчитаю до десяти, и вы заснете
- Один. Веки тяжелеют. Сонливость нарастает.

- Два. Вы будете спать и слышать мой голос.
- Три. Желание спать усиливается.
- Четыре. Вы расслабляетесь. Сонливость нарастает.
- Пять. Веки тяжелые, мышцы расслаблены.
- Шесть. Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете.
- Семь. Сонливость нарастает все сильнее.
- Восемь. Вы не можете сопротивляться желанию спать
- Девять. Вы засыпаете. Засыпаете. Засыпаете.
- Десять. Вы спите.

Способ 4.

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

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

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

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

- Усните
- Я приказываю Вам уснуть.

Способ 5.

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

- Думайте только о сне
- Прислушивайтесь к тиканью часов
- Когда станете думать о постороннем, начните мысленно считать удары, маятника, думая

только о сне

- Вы должны уснуть
- Вы уснете

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

Способ 6.

Гипнотизирование при помощи зеркала.

Усадите гипнотика в кресло. Поднесите к его глазам небольшое зеркало с приклеенной в центре черной точкой около сантиметра в диаметре. За головой гипнотика поместите источник

света таким образом, чтобы отраженный зеркалом свет попадал ему в глаза. Дайте указание непрерывно смотреть на черную точку.

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

— Я Вас гипнотизирую. Вы уснете

— Я заставлю Вас уснуть

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

— Усните. Думайте о сне.

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

— Думайте только о сне!

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

Способ 7.

Гипнотизация при помощи музыки.

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

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

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

Включается не слишком громкая музыка.

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

Способ 8.

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

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

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

— Теперь Ваши глаза должны закрыться

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

— Закройте глаза. Вы теперь не можете их открыть.

— Пробуйте.

— Вы спите и слышите мой голос.

— Вы подчиняетесь моим приказам.

Способ 9.

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

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

Предложите не бороться с сонливостью. Начинайте внушения обычным голосом.

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

— Вы чувствуете себя спокойно, удобно.

— Чувствуете вялость и сонливость.

— Вы чувствуете себя спокойно и удобно.

— Вас клонит ко сну.

— Ваше зрение затуманивается;

— Ваши веки тяжелеют;

— Вы чувствуете себя сонным, сонным, сонным;

— Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете;

— Вы крепко засыпаете, засыпаете;

— Вы спите, крепко спите.

Способ 10.

Поэтапный (фракционный) гипноз.

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

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

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

Сразу после этих слов нужно начать погружение в гипноз.

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

ГЛАВА 10. Психическая саморегуляция (аутотренинг).

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

Кондрашов В.В.

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

К.И.Платонов.

1. Теория саморегуляции и самокодирования.

1.1. Психические состояния.

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

Психическая саморегуляция — это метод самокодирования собственной психики.

Психическая саморегуляция еще носит название аутотренинг. Аутотренинг или аутогенная тренировка, является методом самопогружения в транс, и ввод на фоне измененных состояний сознания (ИСС) психологических установок. В результате происходит психокодирование личности. Слово «ауто» означает «сам», «генос» — рождение, «тренинг» — тренировки. Т.е. если в расширенном варианте — рождение новой личности путем регулярных занятий (тренировок). Во время аутогенного погружения в транс наблюдается торможение участков коры головного мозга, а значит чрезвычайно возрастает внушаемость, и подаваемые в этот момент (момент нахождения в транс) формулы самовнушения (самоприказы) четко усваиваются подсознанием, формируя установки, переходящие в последующем в паттерны поведения. Аутогенная тренировка действительно является удивительной возможностью самостоятельно регулировать собственное психическое состояние. Здесь помощники не нужны. Не нужен даже определенный талант. Всего лишь знания и регулярность совершенствования. И при этом — поразительная эффективность (в сравнении с другими методами психотерапии).

Было установлено (В.М.Бехтерев, М.Эриксон, Л.П.Грибак, В.Л.Райков, В.Е.Рожнов, Т.Ахмедов, П.И.Буль, В.В.Кондрашов, М.Н.Гордеев, Р.Д.Тукаев и др.) в трансовых состояниях максимально повышаются способности человека к восприятию информации, к запоминанию такой информации, а значит и к обучению. Если кратко обозначить в чем состоит психическая саморегуляция (аутогенная тренировка), то следует выделить главное: происходит мышечное расслабление, погружение в транс, и самостоятельное (самоприказ) введение в мозг формул самовнушения. Т.е. перед нами своего рода психокодирование.

Наиболее известный и эффективный метод аутогенной тренировки разработал немецкий врач-психиатр, невропатолог и гипнолог, главврач одной из клиник под Дрезденом, Иоганн Генрих Шульц (1884-1970 гг.). В 1932 году как результат собственных исследований он опубликовал монографию «Аутогенная тренировка — сосредоточенное расслабление». Шульц обратил внимание, что его пациенты могут самостоятельно входить в то состояние ИСС (предполагающее покой, расслабление, сон), которое сам он вызывал у них с помощью гипноза. При этом становятся

возможными ряд удивительных особенностей реакций организма. Например, расслабление мышц — сопровождается ощущением тяжести; а наполнение кровью капилляров кожи — ощущением тепла. Шульц понял, что сознательная концентрация внимания на вызывании тяжести тела способствует расслаблению мышц, а концентрация на ощущении тепла — приток крови в капилляры кожи. Кроме того Шульц заметил, что если пациенты спонтанно мысленно повторяют формулы внушений, произносимых врачом, то выздоровление наступало быстрее. Таким образом, Шульц открыл важность простых и легко запоминаемых фраз («формулы самовнушения»), предназначенных для самостоятельного использования в психотерапевтических целях.

Аутогенная тренировка по Шульцу включает в себя две ступени:

- 1) низшая ступень — обучение расслабления мышц с помощью упражнений, направленных на вызывание ощущения тяжести, тепла, на овладение ритмом сердечной деятельности и дыхания;
- 2) высшая ступень — аутогенная медитация — создание трансовых состояний различного уровня.

Низшую ступень составляют шесть стандартных упражнений, которые выполняются пациентами в одной из трех поз:

- 1) сидя («поза кучера»: положение сидя на стуле со слегка опущенной вперед головой, кисти и предплечья лежат свободно на передней поверхности бедер, ноги свободно расставлены, глаза закрыты);
- 2) лежа (положение лежа на спине, голова на низкой подушке или без подушки, руки свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз, глаза закрыты);
- 3) полулежа (положение полулежа — расслабиться в кресле, облокотиться на спинку, руки лежат на передней поверхности бедер или на подлокотниках, ноги свободно расставлены, глаза закрыты).

При принятии любой удобной позы начинается выполнение специальных упражнений, состоящих из мысленного повторения (5-6 раз) специальных формул самовнушения. Формулы самоприказов следующие:

Первое упражнение. Вызывание ощущения тяжести в руках и ногах, что сопровождается расслаблением поперечнополосатой мускулатуры.

Формулы:

- «Моя правая рука тяжелая. Я чувствую это»[28].
- «Моя левая рука тяжелая. Я чувствую это».
- «Обе моих руки тяжелые. Я чувствую это».
- «Мои ноги тяжелые. Я чувствую это».
- «Все тело тяжелое; я чувствую тяжесть в руках, ногах, и во всем теле».

В начале практики аутотренинга около 40 процентов всех практикующих обычно чувствуют тяжесть с преобладанием в локтевой зоне. При последующих регулярных занятиях ощущение тяжести распространяется по всей руке и переходит на другие конечности. Такое распространение заданного ощущения (тяжести, тепла) на другие части тела называется генерализацией. Вместе с развитием явления генерализации пассивная концентрация на тяжести расширяется до другой руки или одноименной ноги. Обычно тренинг тяжести продолжается до тех пор, пока она не начинает ощущаться более или менее равномерно во всех конечностях. Затем добавляется пассивная концентрация на тепле, которая нацелена на расширение кровеносных сосудов. Обуславливаясь генерализацией ощущения тепла в других конечностях, тренинг продолжается до тех пор, пока все конечности не становятся одинаково тяжелыми и теплыми. Затем переходят ко второму упражнению.

Второе упражнение. Вызывание ощущения тепла в руках и ногах с целью овладения регуляцией сосудистой иннервации конечностей.

Формулы:

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

Третье упражнение. Контроль ритма сердечных сокращений.

Формулы:

- «Сердце бьется ровно, спокойно, ритмично».

Четвертое упражнение. Нормализация и регуляция дыхательного ритма.

Формулы:

- «Я дышу совершенно спокойно».

Пятое упражнение. Вызывание ощущения тепла в области солнечного сплетения.

Формулы:

- «Мое солнечное сплетение излучает тепло».

Шестое упражнение. Вызывание ощущения прохлады в области лба с целью предотвращения и ослабления головных болей.

Формулы:

- «Мой лоб прохладен».

Показателем усвоения каждого упражнения является прочувствование соответствующих ощущений. Например, при вызывании тепла в конечностях — вы должны реально ощущать как тепло разливается по телу.

При аутотренинге должна присутствовать соответствующая установка. Такая установка (пока человек мысленно повторяет ту или иную формулу самовнушения), называется «пассивная концентрация». При пассивной концентрации не должно возникать никаких мыслей, и соблюдаться исключительно пассивная установка по отношению к психофизиологическим эффектам заданной формулы. Эффективность пассивной концентрации зависит от мысленного контакта с частью тела, обозначенной формулой (например, правая рука), и от поддержания в уме устойчивого течения фильмоподобного (вербального, акустического или визуального) представления аутогенной формулы. В начале пассивная концентрация на формуле не должна продолжаться более 30 — 60 секунд. Через несколько недель длительность упражнений доводится до трех-пяти минут, а спустя несколько месяцев — до тридцати и дольше. Состояние пассивной концентрации прерывается применением трехступенчатой процедуры: а) энергичное сгибание рук, б) глубокое дыхание и в) открытие глаз. Такие действия выполняются последовательно с одноминутными интервалами. После овладения стандартными упражнениями можно обучаться изменять болевой порог в тех или иных частях тела или просыпаться в заданное время.

Для выхода из аутогенного транса необходимо сделать глубокий вдох и выдох, мысленно сосчитать до трех и открыть глаза.

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

Курс обучения по системе Шульца рассчитан в среднем на три месяца. На отработку каждого упражнения уходит около 2 недель тренинга с интенсивностью два раза в неделю по 10-15 минут под руководством специалиста, плюс ежедневные (утром, после пробуждения, и вечером, перед сном) самостоятельные упражнения. Глубину аутогенного погружения делят на три фазы. В первой фазе пациент ощущает тяжесть, тепло, истому, разлившуюся по всему телу. Вторая фаза характеризуется ощущением телесной легкости, невесомости, причем нередко возникают нарушения схемы тела. Третью фазу можно характеризовать как «исчезновение тела». (Б.Д.Карвасарский, 2000).

При освоении первых двух упражнений (вызывание «тяжести» и «тепла») возникает особое состояние аутогенного погружения, которое Шульц называл «переключением» и определял физиологически как «понижение биотонуса при сохранном сознании». Это состояние характеризуется как промежуточное между сном и бодрствованием (весьма близко к первой стадии гипнотического сна), и вызвано снижением активности коры при отсутствии внешних

раздражителей и сокращением мыслительных процессов вследствие сосредоточенности на формулах тренировки.

Аутогенная медитация по Шульцу является второй, или как ее еще называют, высшей ступенью. Она включает в себя упражнения, которые вызывают катарсис (самоочищение). Такие упражнения рекомендуется начинать после шести-двенадцати месяцев тренировок по первой ступени. При медитативном тренинге необходимо выдерживать аутогенное состояние продолжительностью до 40 минут без переживания каких-то неприятных побочных эффектов или последствий.

К упражнениям второй (высшей) ступени аутогенной медитации по Шульцу следует приступать после того, как вы можете в течении часа концентрироваться на чем-либо. В этом случае наступает т.н. состояние аутогенного погружения. Во время такого погружения возникает визуализация (видение вымышленных образов, цветowych пятен и проч.). Необходимо научиться произвольно вызывать визуализацию даже при помехах (радио, яркий свет, шум и т.п.)

Первое упражнение. Фиксация спонтанно возникающих цветowych представлений. Выполняется после прохождения шести упражнений первой (низшей) ступени. Задача: визуализация цветowych образов (горная вершина, луг, море, и т.п.)

Второе упражнение. Вызывание определенных цветowych представлений, «видение» заданного цвета. Задача: визуализация заданного цвета. Кроме того — чувство цвета (напр., фиолетовый — покой, черный — печаль, и т.п.; заметим — у всех цветowych характеристики могут быть различны).

Третье упражнение. Визуализация конкретных предметов. Задача: визуализация конкретного образа (цветок, свеча, книга и т.п.). Цель — визуализация себя.

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

Пятое упражнение. Концентрация «пассивного внимания» на произвольно вызываемых, эмоционально значимых ситуациях. Задача: визуализация ощущений при мысленной концентрации на вызывании конкретных образов (напр., ощущения, возникающие, если смотрим на горную вершину и т.п.)

Шестое упражнение. Вызывание образов других людей. Сначала — незнакомых, потом знакомых. Задача: сделать образы знакомых людей нейтральными (т.е. не окрашенными вашими установками и эмоциями).

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

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

Освоившие аутогенную тренировку (саморегуляцию) способны:

- 1) В нужный момент снять физическое и психическое напряжение (необходимо для профилактики переутомления, неврозов и психосоматических заболеваний).
- 2) В короткий срок восстановить силы.
- 3) Самостоятельно регулировать многие функции организма (кровообращение, частоту сердечных сокращений, и т.д.)
- 4) Вызывать анестезию (обезболивание).
- 5) Развивать внимание, память, воображение, и т.п.
- 6) Избавиться от нежелательных «привычек» (истерия, алкоголь, табакокурение, и др.).
- 7) И многое, многое другое.

Психическая саморегуляция (аутогенная тренировка) также весьма эффективна и в качестве психотерапевтического метода. По мнению д.м.н., проф. Б.Д.Карвасарского (2000), наибольшая эффективность достигается при лечении неврозов, функциональных расстройств, психосоматических заболеваний, неврастении, психогенных сексуальных расстройствах, расстройствах сна, при неврозе навязчивых состояний, при лечении заболеваний, проявления которых связаны с эмоциональным напряжением, а также при бронхиальной астме, при стенокардии, язвенной болезни, лечения различных невротических расстройств речи и т.д.

Кроме того, достигаемые с помощью аутогенной тренировки саморегуляция эмоционально-вегетативных функций, оптимизация состояний покоя и активности, повышение возможностей реализации психофизиологических резервов организма и личности позволяют использовать аутотренинг (психическую саморегуляцию) не только в клинической практике, но и в области авиационной и космической медицины, общей и военной педагогике, при подготовке спортсменов, обучении и профессиональной адаптации специалистов операторского профиля, деятельность которых связана с воздействием экстремальных факторов труда и обитания, моделировании различных состояний человека, в том числе — в сценическом актерском искусстве, а также в ряде других профессий. (В.С.Лобзин, М.М.Решетников, 1986).

Й.Шульц свой метод аутотренинга разрабатывал в т.ч. и имея предшественников. Например, в период с 1890 по 1900 год в берлинском институте были проведены исследования знаменитым физиологом мозга Оскаром Фогтом. Фогт обнаружил, что кратковременные мысленные упражнения, если их практиковать несколько раз за день, ослабляют стрессовые воздействия наподобие утомления или напряжения. В нашей стране исследования по эффективности психической саморегуляции были проведены в 1881 году И.Р.Тархановым. Он опубликовал одно из

первых научно достоверных наблюдений о влиянии самовнушения на произвольные функции организма. В.М.Бехтерев в 1890 году обучал больных самовнушению в гипнотическом трансе. Я.А.Боткин (1897) отмечал, что «особенно хорошо проводить самовнушение перед засыпанием и пробуждением, причем формулы самовнушения должны быть индивидуализированными, произноситься в утвердительной форме и в настоящем, а не в будущем времени». В 20-е годы получила распространение система Куэ («школа самообладания путем сознательного самовнушения»). Пациентам по методу Куэ предлагалось ежедневно, сидя или лежа в удобной позе, мысленно или шепотом 20—30 раз повторять позитивные формулы самовнушений направленные на улучшение самочувствия и общее выздоровление. Куэ впервые предложил целесообразность положительного содержания формул самовнушения (например, «Я здоров» вместо «Я не болен»). Метод Куэ развил Бодуэн, исходивший из предположения, что поведением человека управляют воображение и подсознательные влечения. По мнению Бодуэна, многократное мысленное повторение одних и тех же фраз создает внутреннее сосредоточение. В России методы внушения были основаны на русской психофизиологической школе (И.М.Сеченов, И.П.Павлов, А.А.Ухтомский, В.М.Бехтерев, К.И.Платонов). В 20 веке (в 1961 году) начал работу «Интернациональный координационный комитет для клинического применения и обучения аутогенной терапии» (ICAT), куда входил представитель СССР. С 1959 года, при медицинском факультете Университета Киуши (Фукуока, Япония) в составе Исследовательского института им. Оскара Фогта (который был другом и соратником Шульца), действует «Интернациональная исследовательская организация по применению и обучению аутогенной терапии». Большое распространение аутогенная тренировка получила в США и Канаде. Луте, соавтор Шульца по 6-томному руководству по аутогенной тренировке, изданному в Нью-Йорке и Лондоне, отмечает, что среди применяющих этот метод много представителей технической интеллигенции и администраторов, видящих в ней средство сохранения здоровья и повышения работоспособности. Аутогенная тренировка получила всеобщее признание как метод лечения и профилактики неврозов, коррекции некоторых синдромов функционального происхождения, терапии алкоголизма, в акушерско-гинекологической практике, в лечении последствий закрытых черепно-мозговых травм и ряде других областей медицинской науки и практики.

Метод Шульца является наиболее простым и эффективным. В последующем учеными были внесены различные собственные усовершенствования в методику Шульца. Рассмотрим различные модификации: (по Б.Д.Карвасарскому, 2000 и В.С.Лобзину, М.М.Решетникову, 1986).

Модификация аутогенной тренировки низшей ступени.

1) Модификация Мюллера-Хегеманна (1957).

Основываясь на работах об обширном представительстве в корковых структурах лица и кисти, Мюллер-Хегеманн ввел несколько дополнительных формул, а именно: «Лицевые мышцы

совершенно расслаблены», «Челюсть отвисает свободно вниз», «Язык совершенно тяжелый» — перед формулой «Лоб приятно прохладен» и «Обе кисти рук совершенно тяжелые» — после формулы «Обе руки совершенно тяжелые». Расслабление мышц лица и кистей рук способствует более глубокому аутогенному погружению, а у больных мигренью нередко купирует начинающийся приступ. Автор вносит изменения и в третье упражнение. При его выполнении больной должен представить себе левую руку наполняющейся струящимся теплом от пальцев левой кисти до плечевого сустава. В дальнейшем он «переливает» это «накопленное в левой руке тепло» в левую половину грудной клетки, ощущает его струящимся по сердцу и так добивается рефлекторного расширения коронарных сосудов.

2) Модификация Клейнзорге и Клумбиеса (1965).

Авторы разработали технику тренировки, нацеленную на органы. Такая «направленная органотренировка» является дальнейшим развитием аутогенной тренировки. После завершения общего курса авторы разделяют больных на группы по определенным синдромам. В этих группах проводится курс специализированных упражнений, представляющих собой соответствующим образом расширенные и дополненные классические упражнения первой ступени. Комплекуются следующие группы.

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

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

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

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

Большое значение придается формулам общего спокойствия.

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

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

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

Авторы назвали свою модификацию «психотонической тренировкой». Ими разработаны приемы, не только снижающие, но и повышающие тонус, мобилизующие. Пациенты тренируются в «астено-гипотонической группе». Мышечная релаксация исключается, поскольку снижение артериального давления противопоказано. В формулы вводятся слова, имитирующие выраженные симпатомиметические сдвиги (озноб, «гусиная кожа», холод и т. п.). Тренировка заканчивается энергичной мускульной самомобилизацией. Текст тренировки: «Я совершенно спокоен. Все мое тело расслаблено и спокойно. Ничто не отвлекает. Все безразлично мне. Я чувствую внутреннее успокоение. Плечи и спину обдает легкий озноб. Будто приятный, освежающий душ. Все мышцы становятся упругими. По телу пробегают «мурашки». Я — как сжатая пружина. Все готово к броску. Весь напряжен. Внимание! Встать! Толчок!» По данным К.И.Мировского (1965), часто уже после первого занятия удается повысить артериальное давление с 60-70/45-50 до 110-130/70-80 мм рт. ст.

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

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

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

Это сокращенный вариант аутогенной тренировки, приспособленный для стационара. Продолжительность курса — 1 месяц (вместо 3). Срок лечения уменьшается за счет удлинения каждого сеанса в начале лечения до 30 минут. Пациент занимается ежедневно 1 раз с врачом и дважды самостоятельно. Каждое упражнение усваивается за 3 дня. Срок лечения уменьшается и благодаря расширению формул. Например, формула мышечной релаксации: «Я чувствую тяжесть в правой руке, в плече, предплечье, пальцах. До самых кончиков пальцев правой руки чувствую

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

б) Техника самовнушения по А.М.Свядоцу — А.С.Ромену.

Рекомендации А.М.Свядоца и А.С.Ромена, изложенные ими в методическом письме «Применение аутогенной тренировки в психотерапевтической практике (техника самовнушения)» в значительной степени соответствует классической методике. Так же как и у Шульца, ими использовались короткие формулы самоприказов, произносимые в императивной форме.

Основой аутогенной тренировки авторы считают самовнушение. В отдельных случаях А.М.Свядоц и А.С.Ромен рекомендуют использование безусловнорефлекторного подкрепления, например, сочетания слов самовнушения «Рука холодная» с опусканием руки в холодную воду. Перед началом занятий аутотренингом проводится курс подготовительных упражнений по регуляции мышечного тонуса, что, по мнению авторов, способствует сокращению сроков усвоения метода. Обучающий курс проводится в форме гетеротренинга, формулы самовнушений произносятся врачом в императивной форме. Перед выполнением 3-го стандартного упражнения А.М.Свядоцем и А.С.Роменом было рекомендовано обучение пациентов мысленному подсчету пульса или сердцебиений. Публикация методического письма А.М.Свядоца и А.С.Ромена послужила важным фактором популяризации аутогенной тренировки в нашей стране.

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

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

8) Репродуктивная тренировка. Модификация А.Г.Панова, Г.С.Беляева, В.С.Лобзина, И.А. Копыловой (1980), представляет собой комплексную методику психофизиологической и личностной саморегуляции. В этой модификации широко используется в качестве реализующего приема сенсорная репродукция — преднамеренное воспроизведение ощущений. Репродуктивная тренировка включает подготовительные психотерапевтические мероприятия (изучение личности больного и определение основных методов психотерапевтического воздействия), предварительные упражнения (дыхательная гимнастика, идеомоторная и релаксирующая тренировка мышечного аппарата) и собственно обучающий курс аутогенной тренировки. Репродуктивная тренировка объединяет в единой технике приемы, заимствованные из многих источников. Большое внимание в этой модификации уделяется так называемой «маске релаксации» — упражнению, с которого начинается курс аутогенной тренировки: «Мягко опустить веки, свести взор кнутри и книзу на щеки по бокам носа, язык мягко приложить к корням верхних зубов изнутри (звук «Т»), дать нижней челюсти слегка отвиснуть, ощутив ее вес, и чуть выпятить ее вперед (звук «Ы»)). Другой особенностью данной методики является введение в обучающий курс аутогенной тренировки дыхательной гимнастики, которая проводится по специально разработанным авторами схемам. Ритмичное форсированное дыхание понижает возбудимость некоторых нервных центров и способствует мышечной релаксации. Многие авторы отмечают влияние дыхательной гимнастики на выравнивание эмоционального состояния тренирующихся, на способность к концентрации внимания. Во время дыхательной гимнастики в брюшной полости возникает глубинное тепло, поэтому она используется перед формулой вызывания тепла в животе.

Репродуктивная тренировка включает подготовительные психотерапевтические мероприятия (изучение личности больного и определение основных методов психотерапевтического воздействия), предварительные упражнения (дыхательная гимнастика, идеомоторные и релаксирующие тренировки мышечного аппарата) и собственно обучающий курс аутогенной тренировки. Началу занятий предшествует предварительный этап, состоящий из вводной беседы, целью которой является ознакомление больного или психотерапевтической группы с методом аутогенной тренировки и создание атмосферы оптимального внутригруппового взаимодействия. У пациентов вырабатывается определенный стереотип дыхательных движений и развивается способность к «оживлению» образов, формируются навыки волевого расслабления поперечнополосатой мускулатуры. Значительное внимание уделяется управлению мимическими мышцами, как связанные с корой мозга (упражнения «маска удивления», «маска гнева», «маска смеха», «маска трубача» и др.), а также управлению мышцами пальцев рук и кисти. Подчеркивается значение тренированной релаксации мышц лица, жевательных мышц и мышц кисти. При практическом проведении занятий с пациентами рекомендуется продемонстрировать рисунок, иллюстрирующий представление движений в коре больших полушарий (гомункулус

Пенфилда). На этом рисунке смещены все пропорции тела: огромная кисть и пальцы, огромное лицо. Остальные части тела представлены скупо. Следует рассказать пациентам о положительном влиянии не только общей релаксации, но и дифференцированного расслабления отдельных мышечных групп. Следует подчеркнуть, что в эмоциональных выразительных движениях непременно участвуют мышцы лица, жевательные, кисти, пальцев. Приводятся примеры из обыденной жизни и из литературы. Из литературы, например, место из новеллы Стефана Цвейга «Двадцать четыре часа из жизни женщины» где описывается, как миссис К. была поражена внешним выражением азарта игрока в казино. «Я не видела таких говорящих рук, где каждый мускул кричал, и страсть почти явственно выступала из всех пор». Лицо «...говорило на том же безудержном, невысказанном напряженном языке, что и руки... вокруг крыльев носа что-то непрерывно трепетало, словно под кожей перекачивались мелкие волны... Даже на расстоянии десяти шагов можно было видеть, как лихорадочно стучат зубы».

Упражнения первой ступени аутогенной тренировки в этой модификации усваиваются в течение 9—10 занятий гетеротренинга; таким образом, общий курс, с учетом 2 — 3 занятий в неделю, занимает 4—6 недель. На 1-м занятии пациентам предлагается выполнить «маску релаксации»: мягко опустить веки, свести взор кнутри и книзу, язык без напряжения прижимается к верхним зубам, нижняя челюсть слегка отвисает. Затем больные расслабляют мышцы затылка и шеи и предпринимают попытку распространить ощущение расслабления на мышцы туловища и конечностей. На 2-м занятии выполняются упражнения, направленные на вызывание ощущений тяжести и тепла. В процессе вводной беседы разъясняется, что главным условием всякого действия — желание совершенствования. Этот же тезис реализуется в формулах самовнушения, которые задаются врачом и мысленно повторяются пациентами. Причем формулы самовнушения укорачиваются от фразы к фразе, обеспечивая постепенный переход от мотивированного пожелания к императивному утверждению. В отличие от классической методики, упражнения, направленные на вызывание ощущений тяжести и тепла, не отделяются друг от друга, а формулы общего успокоения перед ними не применяются. Целью 3-го занятия является ознакомление пациентов со специфическими ощущениями аутогенного состояния, практически не имеющего аналогов в обыденной жизни. В качестве демонстрации используется изменение восприятия фактора времени, обычное для фазовых состояний. После выполнения первых двух упражнений пациенты приступают к дыхательной гимнастике. Все упражнение состоит из 19 дыхательных циклов и занимает 5 — 5,5 мин. На 4-м и 5-м занятиях ощущения тяжести и тепла вызываются пациентами самостоятельно на основе самоприказа. Последовательность выполнения упражнений остается прежней. После выполнения дыхательной гимнастики добавляются формулы самоприказы, направленные на вызывание ощущения глубинного тепла в животе. 6-е занятие направлено на вызывание ощущений тепла в левой руке. Затем пациентам предлагается

сосредоточить внимание на левой руке и представить, что она опускается в тепловатую воду. При этом главный акцент делается на воспоминании соответствующих ощущений. Одновременно с увеличением степени погружения руки в воду изменяется и образное представление температурного воздействия: «теповатая вода — теплая — приятно горячая». 7-е занятие направлено на приобретение навыков воздействия на коронарное кровообращение и строится на основе идеомоторных упражнений. Обучаемым предлагается представить, что они ритмично сжимают левой рукой теннисный мяч. Темп движений задается врачом: на вдохе — «напряжение», на выдохе — «расслабление». Постепенно темп «движений» увеличивается до пределов возможного. Затем по команде врача они резко прекращаются, и пациентам предлагается путем самонаблюдения установить характер возникающих ощущений. Содержание 8-го занятия составляют упражнения, основанные на хорошо известном физиологическом факте, что ритм дыхания и частота сердечных сокращений до известной степени коррелируют рефлекторно. После предварительного объяснения связей ритма дыхания и частоты сердечных сокращений пациентам предлагается, используя пальпаторный контроль пульса, «подстроить» темп дыхания к пульсу в соотношении 4 или 6 к 1. Затем по команде врача пациенты несколько раз ускоряют и замедляют дыхание, одновременно контролируя динамику частоты сердечных сокращений. В связи с отмеченными отрицательными эффектами так же, как и предыдущее упражнение, 8-е занятие должно весьма осторожно применяться в клинических условиях. 9-е занятие по своему целевому предназначению соответствует 6-му упражнению классической методики Шульца («Мой лоб слегка прохладен»). Оно выполняется пациентами после краткого повторения программы предыдущей тренировки на фоне «маски релаксации». Больные выполняют два-три в меру энергичных вдоха через рот в целях охлаждения слизистой, что отчетливее всего ощущается на языке. Далее следует обычное носовое дыхание, однако смена ощущений прохлады (на вдохе) и тепла (на выдохе) сохраняется. При длительной фиксации внимания на этом ощущении оно начинает иррадиировать в верхнюю часть лица (лоб, окружность глазниц, щеки). Одновременно, как правило, появляются чувство свежести в голове и ясность мысли. Это упражнение обладает стойким транквилизирующим воздействием и купирует головные боли. Однако назначение его больным должно быть строго индивидуальным. Х.Клейнзорге и Г.Клюмбиес рекомендуют в этих случаях «перенести» фиксацию внимания на фазу выдоха и вызвать образные представления тепла («прохладная ванна с теплым компрессом на лбу»). 9-м занятием заканчивается курс репродуктивной тренировки первой ступени. На 10-м занятии пациентам демонстрируются приемы моделирования настроения с помощью сенсорных образов-ассоциаций. Например, врачом задаются ключевые слова «оранжевый апельсин». Больным предлагается мысленно повторять их, не вдумываясь в смысл. После нескольких мысленных повторов в воображении пациентов возникает более или менее четкий зрительный образ оранжевого апельсина часто нереально больших

размеров. Затем врач «подсказывает» цепь последовательных ассоциаций, ключевым словом в которых является «оранжевый» (цвет): солнечный свет, песок на пляже, поле ромашек и т. п. Посредством выбранного слова создается фон, затем образ и ситуация, которые «окрашиваются», «озвучиваются». Больным предлагается вжиться в специфические сенсорные ощущения, моделирующие определенную эмоциональную гамму, при этом часто отмечаются соответствующие изменения настроения. Если концентрация на «оранжевом» приводит, как правило, к повышению настроения, то концентрация на «зеленом» (лист — луг — свет) оказывает седативный эффект. В комплексный курс репродуктивной тренировки, применяемой при лечении неврозов и кортико-висцеральных заболеваний, кроме приведенных 10 упражнений, входят приемы: самоутверждения, представляющие собой усиленный вариант целенаправленного самовнушения, ориентированного на создание стениче-ского отношения к болезненным переживаниям («Я буду здоров!», «Я преодолею болезнь!» и т. п.); воспитание привычек, заменяющих болезненные ритуалы; специальные гимнастические упражнения, выполняемые с эмоциональной экспрессией; упражнения с воображаемыми предметами, способствующие активации целенаправленного внимания и концентрации волевых усилий; идеомоторные упражнения, наиболее эффективные при лечении логоневрозов, и функциональные тренировки (М. С. Лебединский), которые представляют завершающий этап лечения и реабилитации почти при всех формах неврозов.

9) Регуляция мышечного тонуса по В.Стоквису.

В модификации, предложенной В.Стоквисом, основным единственным элементом является релаксация. Если в классической методике аутогенной тренировки релаксация используется как один из базисных элементов, то в данной модификации расслабление определенных мышечных групп становится самостоятельной целью занятий. Так же, как и Джейкобсон, Стоквис исходит из того, что локальные моторные проявления связаны с определенными эмоциями, однако Стоквис сокращает длительность тренировок (30— 50 мин — у Джейкобсона и 5— 10 мин — Стоквиса), потому что как он считает, длительная концентрация внимания на определенных мышцах вызывает их произвольное напряжение. Какой-либо постоянной системы упражнений в модификации Стоквиса нет, а направленность метода обуславливается конкретными проявлениями заболевания и индивидуальными особенностями личности пациента. Стоквис отмечает, что на первых этапах расслаблению препятствуют любые попытки концентрации внимания на содержании мыслительной сферы. Существенное внимание в данной модификации уделяется воспитанию у пациента ответственности за результаты лечения, подчеркивается важность отношений доверия между врачом и пациентом. Занятия проводятся в положении лежа, всегда в одно и то же время. Стоквис считает, что лучше пропустить занятие, чем перенести его на другое время. После формулы успокоения («Теперь я лежу совсем спокойно») пациент последовательно расслабляет мышцы плеч, предплечий, обе кисти, мышцы ног, живота, груди, головы, рта, носа, глаз, ушей, лица и затылка.

Занятия проводятся индивидуально в форме гетеротренинга. Каждый пациент создает собственные формулы-намерения, которые зачитываются или произносятся врачом во время сеанса. Для усиления релаксации в процессе сеанса используется суггестивное воздействие, наложение рук, образные представления напряжения и расслабления мышц в сочетании с дыхательными упражнениями. Конечной целью релаксирующих упражнений считается расслабление мышц и расслабление «духа» в их единстве, после чего пациентом мысленно произносится: «Благодаря глубокому и полному расслаблению, представления, которые я сейчас вызываю, осуществляются». Окончание сеанса завершается так же, как при использовании гипнотического внушения: врач ведет счет, сопровождая его суггестией (один — тяжесть уходит; два — глаза открываются и т. д.). Перед началом курса лечения Стоквис проводит пробы на внушаемость (опыт с маятником и т. п.).

10) Модификация д.м.н., проф. Л.П.Гримака[29].

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

Первое упражнение

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

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

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

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

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

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

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

Хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Моя правая рука стала тяжелой...

Правая рука стала тяжелой...

Рука стала тяжелой...

Стала тяжелой...

Тяжелой...

Я переключаю внимание на левую руку.

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

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

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

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

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

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

Второе упражнение

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

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

хочу, чтобы моя левая нога стала тяжелой... Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала тяжелой...
(Далее постепенное укорочение формулировки.) (Пауза.)

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

Далее 7 и 8 пункты из первого упражнения.

Третье упражнение

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

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

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

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

Четвертое упражнение

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

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

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

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

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

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

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

6.2. А сейчас я внимательно прислушиваюсь к своему дыханию. Я сосредоточен только на дыхании. Мое «Я» слилось с моим дыханием. Я весь — дыхание. Я весь — радостное и свободное дыхание. Я вдыхаю спокойствие и здоровье. Я выдыхаю усталость и психическое напряжение. Так будет всегда, я дышу легко и радостно в любой обстановке. Вдыхаемые радость и здоровье в виде тепла сосредоточиваются в подложечной области. Отсюда я мысленно могу это целебное тепло послать в любую часть моего тела. Так будет всегда и всюду. (Пауза.) Далее следуют пункты 7 и 8.

Шестое упражнение

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

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

Седьмое упражнение

Оно способствует выработке навыка произвольной нормализации сердечной деятельности посредством расширения коронарных сосудов сердца. Это полезно в тех случаях, когда в области сердца возникают неприятные ощущения или боли.

Давно замечено, что болевые ощущения в сердце исчезают при согревании левой руки. При этом происходит рефлекторное расширение коронарных сосудов сердца и улучшается кровоснабжение сердечной мышцы.

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

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

Восьмое упражнение

Особенность этого упражнения состоит в том, что внутренние усилия тренирующегося направлены на сужение кровеносных сосудов лица и головы (предупреждение или устранение головных болей), на устранение отечности верхних дыхательных путей (в том числе вазомоторных ринитов, вызывающих заложенность носовых ходов). Текст этого упражнения строится на основе текста шестого упражнения и повторяет его полностью до пункта 6а включительно. Далее следует текст: «Я начинаю вдыхать прохладу. С каждым вдохом она все ощутимее охлаждает нос и глаза. Я

вдыхаю воздух через чистый снежный фильтр. Очень приятная прохлада охлаждает мой нос и глаза. С каждым вдохом прохлада откладывается в коже лба все заметнее, все ошутимее. Мой лоб приятно прохладен... Лоб приятно прохладен... Приятно прохладен... Прохладен...». После одноминутной паузы следуют пункты 7 и 8 выхода из состояния релаксации.

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

11) Модификации В.Луте.

а) Аутогенная терапия по В.Луте.

Луте вводит новые элементы в структуру метода, и объединяя классические и новые приемы общим названием — аутогенная терапия. Луте структурирует систему аутогенной терапии следующим образом: 1) стандартные аутогенные упражнения (соответствуют низшей ступени по Шульцу); 2) аутогенная медитация (соответствует высшей ступени по Шульцу); 3) аутогенная модификация, включающая: специальные упражнения для органов и формулы-намерения (аналогичны приемам по Шульцу и Клейнзорге и Клумбиесу); 4) аутогенная нейтрализация, в которой выделяются: аутогенное отреагирование и аутогенная вербализация.

Луте классифицирует формулы-намерения на 5 типов: 1) нейтрализующие, использующие вариант самовнушений «все равно»: «Цветочная пыльца все равно» — при аллергиях и т. п.; 2) усиливающие: например, «Мой мозг говорит автоматически» — при заикании; 3) абстинентно-направленные: например, «Я знаю, что я не приму ни одной капли алкоголя, ни в какой форме, ни в какое время, ни при каких обстоятельствах»; 4) парадоксальные: например, «Я хочу писать как можно хуже» — используется при писчем спазме; 5) поддерживающие: например, «Я знаю, что я не завишу от лекарств» — используется при астме.

Таким образом, новыми в аутогенной терапии по Луте являются приемы аутогенной нейтрализации: аутогенное отреагирование и аутогенная вербализация.

б) Аутогенное отреагирование по В.Луте.

Для нейтрализации отрицательных переживаний Лутэ использует приемы «повторения» тех же (или аналогичных) ситуаций, которые и явились причиной психической травмы. По мнению Лутэ, мозг пациента «сам» знает, в какой форме и в каком порядке следует высказывать «материал» при аутогенной нейтрализации, т.к. при нейтрализации высвобождается (т. е. вербализуется) лишь

тот «материал», который мешает нормальной деятельности мозга. В процессе сеанса аутогенного отреагирования по методу Луте не рекомендуется прерывать пациента, так как это может приводить к агрессивности, депрессии, страхам, головной боли и т. п. Лутэ считал, что аутогенное отреагирование — это строго программируемый процесс, хотя эта программа не всегда ясна для врача и пациента. Сложные и трудно дифференцируемые нагромождения вербальной информации Лутэ сравнивал с симфонией, в которой многие темы повторяются или варьируют, включая паузы, смену темпа и силы звука. Для интерпретации разнообразных форм аутогенного отреагирования Лутэ использует такую терминологию, как «тематическая регрессия», «тематическая конфронтация», «тематическая детерминация», «тематическая аналогия» и т. п. Если лечение было прервано, то «программа» вербализации должна начинаться с того места, где она была прервана.

Аутогенная вербализация осуществляется при закрытых глазах, а задачей пациента является рассказ о всех появляющихся в состоянии аутогенного расслабления сенсорных образах («аутогенная визуализация»). Наиболее простым способом определения окончания «обработки» темы является смена «мелькающих изображений» статическими картинками, которые, в конечном итоге, иногда вообще исчезают. В других случаях появляются поли— или монохроматические цветовые ощущения, не имеющие четких образных компонентов. При этом светлая окраска чаще свидетельствует об окончании, а темная — о перерыве в аутогенном отреагировании. Как отмечает Луте, в определенной степени мозг пациента должен сам «сказать», что он закончил психотерапевтическую работу. При необходимости, прерывание аутогенной нейтрализации рекомендуется делать только в период положительной или нейтральной фазы, т. е. когда вербализуемый материал и поведение пациента не содержат отрицательных эмоциональных компонентов.

В методике практического проведения аутогенного отреагирования по Лутэ можно выделить пять основных правил, или условий: 1) необходимость перехода (переключения) от стандартных упражнений к пассивному настрою на зрительные образы; 2) ничем не ограничиваемое вербальное описание любых восприятий (сенсорных образов), которые рассматриваются как управляемые мозгом разработки «мешающего» материала; 3) принцип психотерапевтического невмешательства в управляемую мозгом нейтрализацию; 4) соблюдение или признание внутренней динамики, которая присуща периоду аутогенных разрядов; 5) принцип самостоятельного окончания.

Все высказывания пациента в процессе сеанса аутогенного отреагирования записываются на магнитофон, параллельно регистрируются особенности поведения, которые используются для интерпретации переживаний. В качестве дополнительных приемов используются: 1) прослушивание пациентом магнитофонных записей дома, которое направлено на усиление субъективных переживаний по механизму обратной связи; 2) самостоятельное переписывание содержания сеанса аутогенного отреагирования пациентом, в процессе которого он может

дополнять его новыми элементами и воспоминаниями; 3) прочтение записи вслух с комментариями в присутствии психотерапевта, что, по мнению автора, способствует достижению окончательной нейтрализации.

Необходимость такой громоздкой и длительной работы объясняется пациенту и обосновывается тем, что только его собственный мозг может объяснить «собственную продукцию». В качестве направляющих рассуждения пациента используются следующие вопросы: 1) Что хочет мой мозг сообщить мне с помощью этого изображения? 2) Как это связано с определенными событиями моего прошлого? 3) Как это связано с настоящим? 4) Каковы возможные связи между прошлым и настоящим?

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

Аутогенная вербализация по В.Луте.

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

12) Другие модификации аутогенной тренировки.

М.С.Лебединский и Т.Л.Бортник изменили классическую методику Шульца с целью получения более быстрого лечебного эффекта. В их модификации использовались приемы ауто — и гетеросуггестии. По мнению авторов, такая комбинация воздействий является более эффективной основой аутогенной тренировки. В этой модификации текст и содержание отдельных формул были изменены, внушающее воздействие осуществляется императивно, что позволяет получать хорошие терапевтические результаты. Для предотвращения соматических осложнений исключены формулы

самовнушений, адресованные к сердечной деятельности. Ими была введена «расширенная формула покоя», описывающая ощущения, сопутствующие нормализации вегетативно-сосудистых реакций, которая многократно повторяется в процессе занятия. Курс аутогенной тренировки в модификации М. С. Лебединского — Т. Л. Бортник проводится в стационаре в течение 20 дней при ежедневном 20—25-минутном гетеротренинге под руководством врача.

Г.В.Зеневич и С.С.Либих рекомендовали применение аутогенной тренировки в комплексном лечении алкоголизма. По их мнению, носителем комплексного воздействия метода является активное самовоспитание, основанное на приемах самовнушения и самоубеждения. С.С.Либих отмечает, что больные с преобладанием I сигнальной системы лучше усваивали упражнения (например, вызывание чувства тяжести), если представляемые ощущения неоднократно испытывались ими прежде (у спортсменов — представление поднимания гири и т. д.). Для облегчения реализации ощущений тепла в солнечном сплетении С.С.Либих предлагает представление о глотках теплой жидкости — чая или супа. Автор сообщает о применении методики ускоренного обучения аутогенной тренировке на основе безусловнорефлекторного подкрепления (1-е упражнение — в сочетании с поднятием тяжести; 2-е — с опусканием руки в сосуд с теплой водой; 3-е — с глубокой диатермией солнечного сплетения и т. д.). В последующем, по мере освоения метода, безусловнорефлекторное подкрепление отменяется. При сенсорной репродукции С.С.Либих применяет принцип «незавершенной» или «намечающей» психотерапии, когда больному дается лишь какая-то деталь или несколько деталей, предоставляя ему самому конструировать на их основе сюжетные образы.

В модификации В.Е.Рожнова и М.Е.Бурно (1975), применяемой ими при лечении алкоголизма, существенное значение придается самовнушению. Обучение больных аутогенной тренировке начинается в стационаре сразу после того, как с помощью эмоционально-стрессовых гипнотических приемов выработана установка на трезвость. В последующем аутогенная терапия продолжается в амбулаторных условиях. В.Е.Рожнов и М.Е.Бурно отмечают, что «алкоголики и наркоманы нуждаются в более индивидуальном подходе и более крепкой поддержке в начале лечения, нежели большинство других больных». В.Е.Рожновым и М.Е.Бурно применялся классический вариант аутогенной тренировки по Шульцу, однако, в сочетании со специальными формулами самовнушения. Основная цель аутогенных упражнений в этой модификации состоит в закреплении «отвращения к вкусу и запаху алкогольных напитков» (В.Е.Рожнов). Дважды в день больные проводят сеансы самовнушения, используя примерно следующие формулы: «Ужасно думать о прежнем пьянстве, тошнит. Теперь, когда я поправился, не позволю этой жуткой болезни вернуться...». Авторы считают целесообразным обучать больных некоторым упрощенным элементам «высшей ступени» аутогенной тренировки, для того чтобы они могли при возникновении тяги к спиртному «вспомнить образно прежнюю пьяную жуть»: «как чуть не убил

жену, отнимая деньги, как проснулся в вырезителе» и т. п. Учитывая то, что лучшие результаты при аутогенной терапии получаются, когда «формула-намерение» начинается со слов «Я знаю...», на заключительном этапе больным рекомендуется регулярное применение следующих формул самовнушения: «Я знаю, что уклонюсь даже от капли спиртного в любом виде, в любое время, при любых обстоятельствах, в любой ситуации; пусть пьют другие, но мне нет дела до спиртного». Сходные модификации аутогенной тренировки и рекомендации о включении ее в комплексную терапию алкоголизма содержатся также и в ряде других работ [Бабаян Э.А., Гонопольский М. Х., 1981; Морозов Г. В., Рожнов В. Е., Бабаян Э. А., 1983].

В модификации И. М. Перекрестова, названной автором «нейрососудистым вариантом» аутогенной тренировки, используются широкие словесные формулы суггестивного характера, направленные на вызывание у обучаемых образных представлений и связанных с ними ощущений. Обучение больных проводится в форме гетеротренинга. Методика И.М.Перекрестова включает подготовительный период, обучение упражнениям, направленным на вызывание ощущений покоя, тяжести и тепла. Основной акцент И.М.Перекрестовым делается на сосудистой релаксации. Широко применяется гетеросуггестия, например: «Я совершенно спокоен. Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха. Все мое тело приятно отдыхает. Я чувствую приятную тяжесть в правой (левой) руке. Кровеносные сосуды правой (левой) руки расширились. Горячая здоровая кровь согрела мою правую руку. Я чувствую приятное тепло в правой руке. Аутогенная тренировка укрепляет мою нервную систему, ускоряет мое полное выздоровление». Использование таких пространственных формул самовнушения сближает метод с гипносуггестивным воздействием, одновременно снижая его активирующий эффект.

Я.Р.Докторским (1975) с использованием элементов модификации И.М.Перекрестова предложена комплексная методика психотерапии больных язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки и хроническими холециститами, применяемая в процессе санаторно-курортного лечения. В данной модификации занятия начинаются как вариант аутогенной тренировки: самовнушение ощущений покоя, тяжести и тепла, на фоне которых осуществляется последующая гипнотизация. После наступления гипнотического состояния проводится гетеросуггестия, затем в течение 30 мин — «гипноз-отдых». Дегипнотизация задерживается на стадии поверхностной дремоты, в процессе которой данные в гипнозе внушения аутосуггестируются. «Выход» — посредством аутосуггестии. Я.Р.Докторский использует широкие формулы суггестии, в 2 — 3 раза превосходящие по объему приведенные в описании модификации И.М.Перекрестова.

Л.В.Кравченко (1976) была предложена модификация аутогенной тренировки для лечения больных неврастениями. Отмечая, что для этой категории больных «даже первые упражнения аутогенной тренировки являются большой нагрузкой», автор рекомендует начинать освоение

методики с дыхательных упражнений, а лишь затем переходить к релаксации. Так же, как и в модификации Г.С.Беляева, формулы самоуспокоения не используются. Вызывание ощущений тяжести в руках и ногах объединяется в одном упражнении. В качестве самостоятельного упражнения выделяются тренировки в расслаблении мышц лица. На заключительном этапе больные обучаются приемам самогипноза, проводятся функциональные тренировки.

Ступенчатый активный гипноз по Е.Кречмеру.

По мнению Кречмера, нельзя предлагать пациенту излечение как «подарок», в связи с чем значительное внимание в психотерапевтическом процессе уделяется совместной работе врача и больного при постепенной активации последнего. Вначале пациент осваивает стандартные упражнения тяжести и тепла («основные психотерапевтические упражнения»), после чего он переходит к целенаправленным тренировкам мышц и сосудов («индуктивное управление тонусом»). Освоение упражнений проводится с использованием суггестивного воздействия, которое Кречмер определяет как «речевое сопровождение», отдавая последнему термину предпочтение. Для повышения успешности освоения метода применяются дыхательные упражнения, при этом формулы внушений произносятся на выдохе. В отдельных случаях используются также образные представления. В целом эта методика направлена на облегчение гипнотизации пациентов и обучение их навыкам самогипноза. Этой цели служит упражнение «фиксации». После выполнения «основных психотерапевтических упражнений» пациенту предлагается фиксировать взглядом кончик указательного пальца врача, который располагается в 20 см от лица больного на линии зора. Фиксация осуществляется до самопроизвольного закрывания глаз. Если при длительной фиксации глаза остаются открытыми, используется суггестия или директивное внушение. Затем с помощью «речевого сопровождения» проводится усиление ощущений тяжести и тепла до наступления гипнотического состояния. Психотерапия в гипнозе длится около 1 ч. Сеанс заканчивается «вербально управляемым» пробуждением. Автор считает упражнение «фиксации» врачебным приемом. Лишь в отдельных случаях допускается выполнение этого упражнения пациентом самостоятельно. При этом рекомендуется «с закрытыми глазами смотреть изнутри на лоб», т. е. используется то же положение глаз, как и в технике гипнотизации. Применяемые формулы самовнушений разрабатываются на основе «целенаправленного анализа» личности и переживаний пациента. Показания к применению метода те же, что и при гипнотерапии.

По мнению В.С.Лобзина и М.М.Решетникова (1986), аутогенная тренировка Й.Шульца является синтетическим методом, в основе которого выделяют пять основных источников: это практика использования самовнушения т.н. малой нансийской школой (Ch. Baudouin, E. Coue), эмпирические находки древнеиндийской системы йогов и исследования ощущений людей при гипнотическом внушении (работы Й.Шульца), психофизиологические исследования нервно-

мышечного компонента эмоций (Е.Джейкобсона), а также разъясняющая (рациональная) психотерапия. Одним из подводящих методов для создания аутогенной тренировки Й.Шульц использовал «метод прогрессирующей (последовательной) релаксации» Е.Джейкобсона. Изучая методы объективной регистрации эмоциональных состояний, Джейкобсон установил, что при отрицательных эмоциональных реакциях всегда выявляются напряжение скелетной мускулатуры и соответствующие вегетативно-сосудистые сдвиги. Терапевтическое обоснование метода Джейкобсона состояло в том, что произвольное расслабление мускулатуры сопровождается снижением нервно-эмоционального напряжения и оказывает седативный эффект. Джейкобсон считал, что каждому типу эмоционального реагирования соответствует напряжение определенной группы мышц. Депрессивные состояния, например, закономерно сопровождаются напряжением дыхательной мускулатуры; при эмоциях страха возникает спазм мышц артикуляции и фонации и т. д. На основании этих исследований он пришел к выводу, что эмоциональные реакции могут объективно измеряться по их внешнему мышечному выражению. А изменение регуляции мышечного тонуса можно использовать не только в целях прикладных исследований, но и как метод, основным содержанием которого являлись релаксирующие упражнения. Причем под релаксацией Джейкобсон понимал не только расслабление мышц, но и состояние, противоположное психической активности. Техника релаксации по Джейкобсону заключается в выработке способности к произвольному расслаблению поперечнополосатых мышц в покое. Процесс обучения проводится в 3 этапа. На первом этапе обучаемый, лежа на спине, сгибает и разгибает руки в локтевых суставах, резко напрягая мышцы рук. Затем следует быстрое расслабление — руки должны свободно падать. Упражнение повторяется несколько раз. Задача первого этапа — научить пациента осознавать и чувствовать даже слабое мышечное напряжение, а также обучить целенаправленному расслаблению мышц-сгибателей. После этого продолжаются тренировки в расслаблении остальных поперечнополосатых мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, ног, а позднее — мышц лица, глаз, языка и гортани. Второй этап: обучение дифференцированной релаксации. Пациент в положении сидя расслабляет мускулатуру, не участвующую в поддержании вертикального положения тела. Аналогичным образом тренируется расслабление мышц при письме, чтении, других занятиях. Третий этап: обучаемому ставится задача — повседневно наблюдая за собой, замечать, какие мышцы напрягаются у него при волнении, страхе, тревоге, смущении, и рекомендуется целенаправленно уменьшать, а затем снимать локальные напряжения мышц. При этом (за счет механизмов обратной связи) наблюдается значительное снижение выраженности субъективных нервно-эмоциональных реакций. Метод прогрессирующей мышечной релаксации Джейкобсона показан при устойчивых реакциях тревоги, страха и при депрессивных состояниях в сочетании с дозированной лечебной физкультурой. Систематическое — в течение 6 — 8 месяцев — применение этого метода способствует снижению

артериального давления при нейроциркуляторных дистониях гипертонического типа и в начальных стадиях гипертонической болезни. Активная регуляция мышечного тонуса играет роль и в других модификациях аутогенной тренировки.

С помощью психической саморегуляции можно улучшить сон, повысить сопротивляемость к стрессовым состояниям, за счет повышения резервных возможностей организма излечиться от простудных заболеваний, улучшить и развить память, силу, волю, характер, интеллект, концентрацию внимания, увеличить или уменьшить объем мышц, вес тела и т.п., практически все что угодно. Аутотренинг (саморегуляция) является наиболее эффективной психотерапевтической методикой, т.к. помимо прочего, позволяет эффективно избавиться от страха, сомнений, неуверенности, и т.п. симптоматики, свойственной т.н. малой психиатрии (пограничным состояниям). Психофизиологически подобное объясняется следующим образом. Расслабление мышц (основная составляющая саморегуляции, расслабление — главное необходимое условие для погружения в транс) способствует переводу организма человека в дремотное состояние. Во время расслабления нервная система готовится к отдыху. Отдых — это переходное состояние между бодрствованием и сном. Кроме того отдых, это и умение расслабляться. Напряжение возникает в мозге как реакция на стресс. Импульсы, поступающие в головной мозг, проходят через спинной мозг, связанный бесчисленными нервными волокнами с каждой частью тела. Нервная система человека имеет жизненно важное значение для организма. Ощущения поступают в мозг и вызывают мгновенную реакцию определенных частей тела. Когда мышцы получают сигнал от мозга, они импульсивно сжимаются и напрягаются, сдавливая нервные волокна. Без расслабления напряжение остается в мышцах, окружающих нервные волокна. Длительное напряжение вызывает нервозность и приводит к психосоматическим заболеваниям. Поэтому очень важно уметь расслабляться, отдыхать. А одним из вариантов отдыха является отдых во время психической саморегуляции (аутотренинга). При этом перед нами не просто отдых, а перевод организма в третье из распространенных психических состояний: состояние транса, или ИСС (первые два — бодрствование и сон). В этом состоянии (напоминающим по своим характеристикам гипноз, состояние во время гипноза) за счет разлитого торможения в коре головного мозга, наблюдается повышенная внушаемость. Внушаемость в данном случае — исключительная восприимчивость к словам гипнотизера. В случае саморегуляции человек программирует сам себя, поэтому и слышит в данном случае он только свои слова.

Говоря об эффективности психической саморегуляции, необходимо обратить внимание что наиболее важной причиной использования аутотренинга является то что человек делает подобное самостоятельно (т.е. полагается в т.ч. и на собственную психофизиологию, на свой организм), а также еще одна особенность эффективности психической саморегуляции — ее доступность для овладения и неременная важность. Последняя объясняется тем, что в процессе жизни человек

накапливает стрессы. Методы психической саморегуляции позволяют регулировать мышечное напряжение (показателем отрицательных эмоций является мышечное напряжение), вызывая расслабление мышц, а значит и уменьшения соматического компонента отрицательных эмоциональных переживаний. И как общий результат — внутреннее психическое равновесие.

При этом следует соблюдать общие правила при проведении самокодирования (при аутогенной тренировке). Формулы самовнушения рекомендуется повторять несколько раз. При этом необходимо максимально отключить контроль мозга (т.е. не надо специально считать сколько раз вы произнесли блок формул самовнушения). В качестве варианта абстрагирования и для того чтобы иметь представление о счете, можно перебирать четки или если нет четок — узелки на платке, и т.п. Самоприказ (например, установку «моя правая рука теплая») можно усилить мысленным представлением соответствующего образа (например, ванна с теплой водой, и погружаемая в эту ванну рука). Ощущение покоя при саморегуляции осуществляется за счет воздействия на центральную и вегетативную нервную системы. В первом случае мы отдаем приказ мозгу. Во втором, вызываем расширение периферических кровеносных сосудов (за счет прилива тепла к конечностям). Все это усиливает чувство покоя, а перераспределение крови в организме (за счет вызывания тяжести и тепла) оказывает влияние на мозг (в коре головного мозга, как мы заметили, наблюдается разлитое торможение. Состояние покоя при трансе напоминает состояние сонливости после очень сытого обеда.

Таким образом, при саморегуляции, важной первоначальной фазой является расслабление мышц и расширение сосудов. Второй фазой является мысленное представление состояния покоя (можно представить лес, рощу, горную реку, водопад и т.п.). Третьей фазой является самокодирование (самопрограммирование), т.е. собственно установки, мысленные самоприказы. И четвертая фаза — выход из состояния транса (самогипноза). Заниматься психической саморегуляцией (самовнушением, самопрограммированием, самокодированием, аутотренингом) можно и под музыку. В этом случае рекомендуются следующие произведения: Бетховен — «Лунная соната»; Бах — «Скерцо» из «Сюиты для флейты и струнного оркестра N 2»; Моцарт — «Симфония N 40 соль-Минор»; Штраус-мл. — «Сказки Венского леса»; Бетховен — «К Элизе»; Бизе — Увертюра к опере «Кармен»; Бетховен — «Менуэт»; Моцарт — «Маленькая ночная серенада»; Чайковский — «Итальянское каприччио»; Россини — «Танец»; Григ — «Норвежский танец № 2»; Альбенис — «Малагуэнья»; Вивальди — «Весна» из цикла «Времена года»; Шуберт — «Форель» — четвертая часть Квинтета Ля-Мажор; Моцарт — «Менуэт»; Бах — «Мелодия на струне соль» и др.

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

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

Рассмотрим психологические и физиологические основы и механизмы саморегуляции (аутогенной тренировки) с позиции отечественной нейрофизиологической школы И.М.Сеченова, И.П.Павлова, А.А.Ухтомского, В.М.Бехтерева, К.И.Платонова и теории функциональных систем П.К.Анохина[30].

Физиологические эффекты аутогенной тренировки и механизмы восстановления под ее влиянием нервной регуляции различных функций до настоящего времени еще полностью не изучены. На протяжении истории психотерапии постоянно возникали, отмирали или трансформировались научные теории, расширявшие наши представления о механизмах и основах психотерапевтического воздействия. Центральное место в раскрытии физиологических механизмов аутогенной тренировки занимает изучение вопросов саморегуляции исходно произвольных функций организма. Согласно технике Шульца, важным условием для овладения методом являются упражнения в расслаблении мышц, т. е. упражнения в целенаправленных двигательных актах, хотя и крайне редко реализуемых в обыденной жизни (в этом их варианте). И.М.Сеченов впервые обосновал положение о том, что все психические акты принадлежат к рефлекторным. Произвольное движение в этом случае отличается от произвольного тем, что оно подчиняется воле, сопровождается ощущениями, отражающимися в сознании, а также тем, что заученное движение под влиянием создаваемых жизнью условий. Одним из основных принципов аутогенной тренировки является обучающий характер. Обучаемость человека, несмотря на значительное количество работ в педагогике, пока мало исследована. В этом плане самого пристального внимания заслуживают пока единичные опыты применения аутогенной тренировки у детей (Н.П.Мировская, С.Г.Файнберг, В.А.Сергеев с соавт. — в России; В.С.Манова-Томова — в Болгарии; Р.Агсап — в Румынии), когда обучаемость как системное качество наиболее высока. Возможно, если бы так же систематически и настойчиво, как мы обучаем детей навыкам социальной саморегуляции отношений мы прививали бы им приемы саморегуляции внутренних отношений, многие современные данные о статистике психоневрологической патологии не выглядели бы так удручающе.

Учение И.М.Сеченова об отражательной роли мозга было поддержано и развито в трудах И.П.Павлова и созданной им школы. Обоснованные в отечественной науке принципы нервизма и детерминизма, учение об условных рефлексах позволили с физиологических позиций подойти к вопросу о произвольных и произвольных реакциях. Многочисленные экспериментальные работы Павловской школы показали, что в основе произвольных движений лежат корковый анализ и синтез афферентных сигналов, идущих от внешней среды и от проприорецепторов. По мнению

И.П.Павлова (1951), механизм волевого движения подчиняется законам высшей нервной деятельности и является условным, ассоциативным процессом.

И.П.Павлов подчеркивал роль речи и образных представлений в установлении двусторонних связей кинестетических клеток с двигательными, а также клетками корковых отделов анализаторов. И.П.Павлов полагал, что если мы думаем о каком-то движении, то мы имеем об этом движении кинестетическое представление, и значит мы такое движение невольно (бессознательно) производим. Идеомоторная тренировка в качестве одного из главных компонентов входит во многие современные модификации аутотренинга. И.П.Павлов и его ученики подчеркивали связь функционального состояния центральной нервной системы и адаптивного поведения с движениями, тонусом поперечнополосатой и гладкой мускулатуры, имеющих обширное корковое представительство. Принцип рефлекторной деятельности мозга И.П.Павлова сохраняет свое значение и по отношению к эмоциональным реакциям. Мышечные компоненты эмоций — мимика, пантомимика, тембр голоса — являются объективными признаками состояния психики. Мышечное напряжение («застывшая мимика», «нервная дрожь», «стесненное дыхание» и т. д.) является соматическим компонентом страха и других отрицательных эмоций. Электрофизиологические исследования показали, что отрицательные эмоциональные состояния всегда сопровождаются активацией поперечнополосатой мускулатуры, а расслабление мышц служит внешним выражением положительных эмоций, состояния покоя, уравновешенности. Поэтому становится понятен физиологический смысл волевого расслабления мышц, тренировки этого процесса, а также роль самовнушения на фоне состояния релаксации, вызывающего фазовые состояния в коре головного мозга. Словесный сигнал или образ, вызванный словесным сигналом, ведет при повторении в процессе тренировки к образованию условных кортико-висцеральных реакций и реализации желаемых сдвигов, тем самым повышая уровень саморегуляции.

И.П.Павлов заметил, что слово вполне способно заменить реальное осуществление каких-либо действий, вызванных реальным раздражителем ЦНС. Роль речи была доказана такими учеными, как Н.А.Бернштейн, К.И.Платонов, П.К. Анохин, Л.С.Выготский, А.Р.Лурия.

Большое значение для понимания механизмов внушения имеют установленные Павловской школой и Н.Е.Введенским т.н. фазовые (переходные) состояния между сном и бодрствованием, отличающиеся различной степенью выраженности и интенсивности процессов торможения функций. Одной из наиболее существенных для психотерапии особенностей фазовых состояний является открывающаяся при этом возможность воздействия на некоторые психические и физиологические функции «в обход сознательного контроля». По И.П.Павлову (1951), сила самовнушения или внушения определяется наличием концентрированного раздражения определенного участка коры, сопровождающегося затормаживанием остальных отделов коры. При таком состоянии коры больших полушарий могут создаваться условия, когда второсигнальные

(знаковые) процессы доминируют над реальными ощущениями. Одним из результатов этого, по мнению К. И. Платонова, являются возникновение процессов самовнушения.

С трудами И.П.Павлова и Н.Е.Введенского связаны представления о доминанте, выдвинутые А.А.Ухтомским. Под доминантой А.А.Ухтомский понимал очаг возбуждения в коре головного мозга. С точки зрения теории А.А.Ухтомского, любое индивидуальное психическое содержание есть след от пережитой ранее доминанты. Текущее состояние человека и его активность, по А.А.Ухтомскому, всегда является отражением той или иной доминанты. Устойчивость же самой доминанты зависит от лабильности формирующих ее нервных центров. Чем лабильнее и одновременно устойчивее возбуждение нервных центров, тем благоприятнее условия для образования новых доминант. Следует отметить, что основная сущность аутотренинга состоит именно в целенаправленной тренировке нервных процессов — их лабильности, устойчивости и переключаемости.

В основе теории Л.С.Выготского лежат две гипотезы — об опосредованном характере психической деятельности и о происхождении внутренних психических процессов из внешних. Л.С.Выготский рассматривал процесс формирования внешних психических функций как образование форм речевого общения с последующим их обращением на себя и далее «про себя». Любая высшая психическая функция проходит через внешнюю стадию в своем развитии, потому что она является первоначально социальной функцией. Теоретические построения Л.С.Выготского были в последующем подтверждены в работах А.Н.Леонтьева (1977).

Нейрофизиологические и психофизиологические исследования функции речи А.Р.Лурия назвал «одним из наиболее существенных средств регуляции человеческого поведения», поднимающего «отдельные произвольные реакции до уровня сложных произвольных действий» и осуществляющего «контроль за протеканием высших, сознательных форм человеческой деятельности». А.Р.Лурия, развивая положения И.П.Павлова и Л.С.Выготского, считал, что специфически человеческие формы психической деятельности включают взаимодействие двух уровней организации нервных процессов: первосигнального и «того, который формировался на основе языка и в основе которого лежала сигнальная регулирующая функция слова».

П.К.Анохин (1978) представил свою теорию функциональных систем. Эта теория развивает основные положения физиологического учения И.П.Павлова и вводит новые понятия о специфических механизмах динамической организации активности в целостную систему поведенческого акта. Первоначально в павловских исследованиях психические и физиологические условнорефлекторные процессы сопоставлялись, при этом И. П. Павлов считал, что в условном рефлексе имеется полное поглощение одним другим. При этом отражение мозгом объективной действительности в рамках условнорефлекторной теории затрагивало лишь физиологические процессы и поведенческие реакции. Учение И.П.Павлова о высшей нервной деятельности создало

только предпосылки для изучения механизмов поведения человека. Поэтому на основании опыта павловской школы и собственных экспериментальных исследований П.К.Анохин создал «теория функциональных систем». Его исследования показали, что некоторые периферические эффекты в условиях целостного организма не могут быть объяснены на основании причинно-следственных связей каждого из них со стимулом. Одновременно автором было обосновано, что совокупность отдельных эффекторных проявлений или их сочетаний не образует целостного поведенческого акта, а лишь их согласованность в интегративной деятельности мозга определяет суммарное выражение и сам феномен поведенческого акта. Таким образом, в теории П.К.Анохина на смену представлениям о стимуле и реакции выдвигаются положения о целостной организации поведенческого акта и его интеграции из частных механизмов. Далее, П.К.Анохиным и его учениками было показано, что поведенческий акт определяется не предшествующим и запускающим его стимулом, а конкретным результатом, на достижение которого направлен этот акт. Тем самым в структуру поведенческого акта включалась цель, без которой невозможно объяснение адаптивной деятельности организма. Формирование в процессе психотерапии осознаваемой пациентом цели или «формулы-намерения» [Lindemann Н., 1980] при аутогенной тренировке является обязательным элементом и залогом успешности психотерапевтического воздействия. На основании изучения соматических и вегетативных функций П.К.Анохин сделал заключение, что функции, участвующие в целостной интеграции поведенческого акта, организованы как функциональные системы, образующиеся «из динамически мобилизуемых структур»; при этом «компоненты той или иной анатомической принадлежности мобилизуются и вовлекаются в функциональную систему только в меру их содействия получению запрограммированного результата». Согласно теории П.К.Анохина, операциональная архитектура функциональной системы поведенческого акта включает в себя ряд стадий или составляющих афферентного синтеза. К ним относятся: мотивационные влияния, прошлый опыт, пусковая и обстановочная афферентация, принятие решения, формирование акцептора результатов действия (его цели) и программы действия, выполнение действия, получение результата и сличение его с акцептором действия. С учетом этих данных изучение структуры любого поведенческого акта, в основе которого лежат мотивационные установки и специфически трансформированный прошлый опыт пациента, должно всегда предшествовать психотерапевтическому воздействию. В своей теории П.К.Анохин вводит понятие «опережающего отражения» параметров будущего стимула-результата в рецептивных полях, т. е. каждый стимул-результат не только ожидается, но и активно «запрашивается» из внешней (или внутренней) среды. П.К.Анохин (1980) приводит пример взаимообуславливания физиологических и поведенческих реакций для демонстрации «внешних» и «внутренних» циклов физиологической деятельности организма: 1) обеднение организма и крови водой в результате различных потерь повышает осмотическое давление крови; 2) гипертоническая

кровь раздражает определенные центры гипоталамуса и приводит к генерализованному возбуждению подкорковых и корковых структур головного мозга, — эта генерализация возбуждения формирует субъективное ощущение жажды; 3) ощущение жажды толкает человека на ряд поведенческих актов, направленных на разыскание воды; 4) прием воды и поступление ее в кровь восстанавливают константный уровень нормального осмотического давления (7,6 атм.), и ощущение жажды исчезает.

Понятие «установки» было разработано Д.Н.Узнадзе (1961, 1966). В настоящее время установка определяется как состояние предрасположенности субъекта к определенному типу активности в определенной ситуации. Д.Н.Узнадзе и его школой было экспериментально доказано наличие общепсихологической готовности индивида к реализации активированной потребности и установлена закономерность закрепления такой готовности при неоднократном повторении ситуации. Теория установки широко используется при изучении явлений бессознательного (работы Ф.В.Бассина, В.П.Зинченко, А.С.Прангишвили и др.). М.М.Решетников (1984) отмечает, что у различных лиц можно выделить устойчивую тенденцию воспринимать стимулы и реагировать на них тем или иным образом.

Выделяют три основных типа установки на переработку информации у человека, и исходя из этого определяют тип саморегуляции как индивидуальный способ психофизиологического (адаптивного) реагирования, реализации познавательной, познавательно-преобразующей и коммуникативной активности личности. С точки зрения патологии выделяются крайние типы: с установками на продуктивность и на надежность. Лица, относящиеся к продуктивному типу, независимо от характера деятельности неосознанно ориентированы преимущественно на продуктивность (в психологическом смысле — на успех), в абсолютном большинстве случаев «пренебрегая» (также не осознавая этого) показателями эффективности и надежности. Лица противоположного типа ориентированы преимущественно на надежность (в психологическом смысле — на избегание неудачи). В зависимости от вида деятельности выявленные типы имеют устойчивые тенденции к определенной профессиональной эффективности. Продуктивный тип характеризуется авторитарностью в общении, тревожностью и невротизацией, имеет более низкий статус в коллективе и самооценку при более высокой мотивации к достижению успеха в деятельности и внутригрупповом взаимодействии; эти же лица имеют более высокие показатели артериального давления, частоты пульса и обменных процессов в организме. Полученные при массовых обследованиях здоровых людей данные являются прямым показанием к профилактическому применению аутогенной тренировки у данной категории лиц.

Кратко рассмотрим межполушарное взаимодействие. В начале 70-х годов американский нейрохирург Р.Орнстайн впервые по медицинским показаниям произвел рассечение нервных волокон, связывающих левое и правое полушария мозга человека, и с тех пор врачи,

нейрофизиологи и нейропсихологи получили возможность наблюдать за особенностями мышления людей, у которых выявлялось два, действующих одновременно и в известном смысле автономно, механизма психической деятельности. Было установлено, что левое полушарие связано преимущественно с психической активностью, имеющей распределенный во времени характер, основанный на установлении причинно-следственных связей и логических умозаключениях; психической активностью осознаваемой, вербализуемой и, следовательно, коммуницируемой (реализуемой в общении). Активность правого полушария трудно или совсем не поддавалась вербализации и носила симультанный характер («мгновенное схватывание»). Решения, реализуемые на уровне правополушарной психики, основывались на чувстве немотивированной уверенности в правильности реализуемой программы действий, часто необъяснимой: как и почему она зародилась. Эти особенности деятельности, характеризующиеся как интуитивные, явились основанием для вывода о том, что именно правое полушарие имеет отношение к неосознаваемой психической активности.

Левое полушарие (у правшей) — это семиотическая система, осуществляющая обработку знаковой информации: речи, в том числе и внутренней речи, письма, цифр и т. д. Правое полушарие реализует мышление на уровне чувственных образов: эмоции, которые трудно выразить вербально, яркие бессловесные сны, восприятие музыки и т. п. Характерным чувством, целиком относящимся к правому полушарию, является хорошо знакомое специалистам и часто наблюдаемое у невротизированных и астенизированных больных ощущение «уже виденного», возникающее в совершенно новой для человека обстановке. Таким образом, интегративная деятельность мозга обеспечивается двумя системами: системой чувственного восприятия («правополушарная психика») и системой знакового описания внешнего мира в элементах естественного языка (левое полушарие). Их сочетанной деятельностью можно объяснить выявляемую в огромном большинстве случаев двойственность человеческого сознания, а именно постоянное присутствие в деятельности и поведении рационального и интуитивного. В связи с этим, учитывая что интегративная деятельность мозга (психические функции) обеспечивается сочетанным функционированием обоих полушарий или чувственной и языковой системами, становится понятной высокая эффективность модификаций аутогенной тренировки, формулы самовнушения при которых не только произносятся, но и образно представляются, что способствует включению в психотерапевтический процесс обеих уровней психической активности (В.С.Лобзин, М.М.Решетников, 1986). Являясь филогенетически более старой, система чувственного (образного) восприятия играет огромную роль в психической деятельности человека и активно используется в аутогенной тренировке. Реакция на мысленное воспроизведение образа всегда является более сильной и устойчивой, чем на словесное обозначение этого образа. С учетом изучения механизмов аутогенной тренировки представляют существенный интерес и данные о том, что в период отдыха, снижения внешней

активности наблюдается регистрируемое на электроэнцефалограмме снижение активности левого полушария и повышение активности правого, деятельность которого связана и с формированием мотивационных установок.

Получил распространение термин «эмоциональных стресс» (в отечественной литературе как синоним часто употребляется «напряженность»). В большинстве современных исследований выделяются стресс-фактор и стрессовая реакция. Под стрессорами обычно понимаются различные внешние (и реже — внутренние) факторы, вызывающие повышенное напряжение или перенапряжение функций человека на физиологическом или нервно-эмоциональном уровне. Это напряжение обычно и обозначается как стрессовая реакция, так как возникающие в организме изменения носят обратимый характер и нарушенное психофизиологическое равновесие после прекращения воздействия стресс-фактора или по мере адаптации к нему может снова восстановиться. Однако это зависит от качества, интенсивности, длительности стресса и степени возникающих при этом изменений. Если психофизиологические резервы организма не обеспечивают эффективной адаптации, то возникают дистрессовые состояния, которые в отличие от стрессовой реакции являются уже патологическими. (В.С.Лобзин, М.М.Решетников, 1986). При этом установлено, что применение аутогенной тренировки позволяет мобилизовать адаптацию организма в факторе противостояния стрессу и на основе стимуляции и оптимального использования психофизиологических резервов организма. Не имея возможности устранить воздействие стресс-фактора, используя психофизиологические механизмы аутогенной тренировки, человек может целенаправленно корректировать свои реакции на основе принципа минимизации последствий этого воздействия. Оказываясь не в состоянии избежать психотравмирующей ситуации, человек может изменить, рационализировать отношение к ней. Аутогенная тренировка позволяет не только активно «настраиваться» на предстоящий или ожидаемый стресс, но и обеспечивает адаптивный эффект непосредственно в процессе стрессорного воздействия. Если какой-то отрицательный психогенный фактор нельзя устранить, то нужно и следует изменить отношение к нему, снизить его индивидуальную значимость. Усваиваемые в процессе применения аутогенной тренировки приемы интроспекции и переоценки собственных переживаний, усиление под влиянием систематических аутогенных упражнений рефлексивной функции сознания позволяют проводить активную коррекцию субъективного состояния и активно подавлять отрицательные эмоции. Укрепление волевых качеств, выработка адекватных программ эмоционального реагирования и преодоления стрессовых воздействий являются тренируемыми функциями, так же как и физические качества. Как фактор эволюции стресс внес свой вклад в развитие и совершенствование адаптационных и регуляторных процессов организма.

Глава 11. Технологии психологического воздействия.

1. Психотехнологии эффективного общения

Вступление.

1.1. Особенности восприятия человека.

- особенности общения человека с внешним миром.
- методика психопрограммирования и способы воздействия.

1.2. Способы воздействия.

- действия при убеждении;
- основные рекомендации;
- выбор места, окружения и момента;

1.4. Правила общения.

- правила вхождения в разговор;
- построение разговора;
- рекомендации для установки ритма разговора и порядка предъявления аргументов;
- приемы нейтрализации доводов объекта;
- секреты ведения переговоров;
- методы убеждения;
- правила завершения разговора;

1.5. Подготовка.

- сбор информации;
- этап предварительной подготовки;
- особенности установления контакта;

2. Манипулирование.

2.1. Манипулирование фактами.

2.2. Способы располагать к себе людей.

- способы убеждения;
- способы изменить мнение человека.

3. Гипногенные контакты.

3.1. Правила.

3.2. Цели.

3.3. Механизмы воздействия.

- фазы взаимодействия с объектом;
- правила закрепления контакта;
- инсценировка способов установления контакта;

— основные правила воздействия.

3.4. Особенности сбора информации об объекте.

— особенности интерпретации психологических особенностей личности;

— переписка и особенности почерка;

— анализ действия в ситуациях;

— анализ демонстрации поведения;

4. Психологическая оценка контактов объекта.

— выявление мотивации контакта;

— оценка возможностей;

— оценка выгоды контакта;

5. Вербовка.

— основные правила;

— мотивы;

— особенности воздействия (шантаж, компромат, др.)

6. Жесты.

— характеристики бессознательных реакций тела;

— анализ психического состояния по жестам;

— основные правила анализа;

— жесты и мысли: психологический анализ;

— особенности речи для определения скрытых мыслей человека;

— анализ скрытых мыслей по позам;

— анализ реакций человека в ответ на ваши слова или действия.

7. Страх при контактах..

— механизмы возникновения.

— особенности провоцирования.

— основные последствия.

Вступление

Следует отметить, что формы психо-воздействия при общении разделяются как минимум на два основных подхода. Каждый может выбрать свой, исходя из особенностей собственной психики и привычного стиля ведения переговоров. Два основных подхода также простираются в русле двух основных направлений гипноза: директивного и не директивного.

Любое человеческое общение строится на законах психики. Согласно этим законам, любое слово, жест, мимика и проч., т.е. речь и поведение человека — обладают исключительно суггестивными факторами. Слово — это внушение. Когда мы говорим что-то кому-то — мы даем

этому человеку психологическую установку, т.е. посредством внушения закладываем в подсознание данного человека определенную установку, которая в последствие реализуется в его действиях, поступках, мыслях, желаниях и проч. (посредством в т.ч. и формирования паттернов поведения и стереотипов). Именно поэтому строить любое общение можно двумя основными способами: императивным внушением (т.е. жестко указывая что другому человеку необходимо делать, невзирая на его собственные мысли и желания), или не директивными методами. Причем при общении мы говорим о внушении наяву, т.е. внушении в бодрственном состоянии объекта, в отличие от гипноза, когда объекта погружаем в гипнотический сон. В случае классического гипноза — глаза объекта закрыты (закрытие глаз основное отличие классического гипноза от гипноза наяву), в случае гипноза в бодрственном состоянии — глаза гипнотика открыты. И в том и в другом случае между гипнотизером и гипнотиком устанавливается управляющая связь, т.к. раппорт, во время которого наблюдается торможение коры головного мозга гипнотика кроме одного участка, ответственного за связь между гипнотиком и гипнотизером (т.е. гипнотик утрачивает связь с окружающей реальностью, и слышит и подчиняется только гипнотизеру).

Если говорить об этической стороне вопроса в факторе использования гипноза в общении (речь идет о гипнозе наяву), то, как и любая иная форма манипулятивного воздействия — вторжение в психику другого человека без согласия его самого или, в случае недееспособности, согласия его попечителей, на наш взгляд должна сурово пресекаться. Хотя, стоит заметить, происходит сплошь и рядом, причем в массовых воздействиях (СМИ и СМК).

Ниже мы приводим различные механизмы психологического воздействия, основанные главным образом на сублиминальных механизмах воздействия в бодрствующем состоянии объекта. Человека (собеседника) для этого не нужно погружать в сон. Но при этом при таком общении полностью блокируется воля такого человека, и он готов выполнить навязываемые ему извне команды. При этом, если этот человек считает что делает все сам и им никто не управляет, то в этом случае следует говорить что достигнут максимальный эффект психо-воздействия наяву, т.е. управление психикой другого человека, прерывающегося в бодрственном состоянии.

Особенности восприятия человека:

- 1) Через слова (мыслит вслух или про себя словами — левомозговое словесно-логическое мышление).
- 2) Через визуальные образы (мыслит образами — правомозговое чувственно-образное или эйдетическое мышление).
- 3) Через чувства (кинестетические ощущения).

Человек общается с внешним миром:

- в ОСС — через свои органы чувств (зрение, слух, кинестетика, обоняние и вкус);
- в ИСС — через раппорт суггестора (голос, интонацию, жесты и т. д.).

Общаться с человеком (устанавливать раппОрт) нужно «на его языке». Это можно определить если следить за словами, которые человек произносит чаще (глаголы, наречия и прилагательные):

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

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

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

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

Рекомендации:

1) Установить контакт с объектом.

2) Перевести контакт в управляющий раппОрт.

3) Добиться углубление транса (а значит и более эффективного управления над человеком).

Выбор методики программирования человека при общении зависит от:

1) реальной уязвимости объекта (черт его характера, эпизодов биографии, ситуации);

2) цели намечаемого воздействия (изменение мышления, привлечение к сотрудничеству, получение информации, одноразовое содействие, воспитующее наказание);

3) собственных возможностей (наличие времени, умением, знанием, химпрепаратами, компетентными помощниками);

4) персональных установок исполнителя (его уровня моральной допустимости).

Способы воздействия: убеждение, внушение, гипноз.

(Внушение и гипноз рассматриваем в отдельных темах).

Убеждение.

Цель убеждения — изменить взгляды человека чтобы повлиять на его последующее поведение.

Метод убеждения используется для достижения следующего результата:

1) долговременного изменения представлений и установок человека в требуемом направлении;

2) привлечения к сотрудничеству;

3) побуждения объекта к нужному поступку.

Убеждение осуществляется в результате дискуссии по тому или иному вопросу со скрытой или явной целью изменить мнение человека, которое у него сложилось по данному вопросу. Каждый человек имеет свою установку в отношении к чему-либо или кому-либо.

В отношении новой информации возможны три составляющие:

- 1) явная симпатия (склонность к принятию чего-либо);
- 2) безразличие (с легким смещением в ту или иную сторону);
- 3) отрицание (неприятие).

Для убеждения следует учитывать, что:

- 1) в поединке разума и установки чаще побеждает установка;
- 2) в ходе перемены установок человеку надо показать направленность и содержание необходимых изменений; все это должно быть им воспринято и понято;
- 3) изменения произойдут тем успешнее, чем созвучнее они потребностям и мотивациям объекта;
- 4) проще всего перестраиваются установки, которые не имеют принципиального (жизненно важного) значения для человека;
- 5) в случае полностью негативной установки, переориентация ее обычно требует специальных усложненных методов перепрограммирования психики объекта.

Действия при убеждении (в зависимости от условий ситуации и конкретных особенностей объекта):

- 1) акцентированно-логично;
- 2) императивно (категорично);
- 3) эксцитативно (воздействием на эмоции);
- 4) альтернативно (сведением проблемы к выбору «или-или»).

Любое воздействие — внушение. Легче убеждать тех, кто имеет развитое воображение, заниженную самооценку, зависимость от мнения окружающих. Труднее убеждать тех, кто враждебно настроен по отношению к другим людям.

Рекомендации:

- 1) тщательно выбрать место, окружение и момент для контакта;
- 2) рассчитать, как приступить к беседе, как снять начальное напряжение, как вызвать некоторый интерес;
- 3) хорошо продумать, как направить разговор в желаемое русло;
- 4) отработать собственную аргументацию в соответствии с психологией, мотивами и устремлениями объекта;
- 5) выбрать ритм беседы и порядок предъявления аргументов;
- 6) вычислить возможные контраргументы, и продумать, как их нейтрализовать;

- 7) наметить запасные варианты продолжения беседы, если объект решительно заявит «нет!»;
- 8) четко представлять себе как завершить беседу.

При выборе места, окружения и момента следует помнить:

1) место и обстановка должны способствовать расслаблению объекта (это повышает его внушаемость; пример: спокойная обстановка, легкая музыка, полутемное освещение, напитки (музыка и напитки — желательно любимые объектом);

2) запрещено присутствие посторонних лиц;

3) следует психологически правильно выбрать момент встречи (например, разочарование объекта в каких-то людях, его затруднения в решении каких-то вопросов и т.п.)

При вхождении в разговор надо избегать:

1) извинений и любых проявлений неуверенности;

2) скучного начала;

3) проявления неуважения к собеседнику;

Рекомендации для снятия напряженности и обретения доверия:

1) иметь соответствующий внешний вид и выражение лица;

2) обращаться к собеседнику по имени, несколько наклоняясь к нему в разговоре;

3) сказать комплимент о репутации, деловых способностях объекта, и т.п.;

4) высказать какую-либо шутку (анекдот), заставляющую собеседника искренно

рассмеяться;

5) во время разговора периодически касаться объекта (руки, плеча...).

Для усиления интереса к беседе можно задавать любые вопросы, на которые собеседнику будет приятно отвечать.

Правила общения:

1) ваши слова должны быть обращены не только к разуму, но и к эмоциям объекта;

2) вашу аргументацию подавать исходя из психотипа объекта и уровня его мышления;

3) чувствовать внутреннее состояние объекта;

4) напрямую не предлагать того, что вызовет протест в психике объекта;

Рекомендации для установки ритма разговора и порядка предъявления аргументов:

1) твердо верить в правоту своих слов (иначе противник подсознательно угадает ваши сомнения);

2) подстраиваться под ритм речи и частоту дыхания объекта;

3) перед началом беседы уточнить понимание терминов, используемых при общении;

4) не давайте себя отвлекать от темы разговора и не отвлекайтесь сами;

5) при аргументах — сначала говорим о преимуществах, и только после о недостатках;

б) выделять ключевые слова и фразы паузами (чтобы они лучше закрепились в подсознании объекта);

7) каждый последующий аргумент должен быть весомее, чем предыдущий;

8) для лучшего восприятия новых идей надо подавать их так, чтобы они ассоциировались с уже усвоенными;

9) не ограничиваться простым перечислением аргументов, а стараться раскрывать их логический и эмоциональный смысл с точки зрения понимания собеседника;

10) повторять свой аргумент несколько раз в разных вариациях;

11) всегда иметь пару весомых аргументов в запасе;

12) отслеживать реакции объекта на ваши слова и корректировать по необходимости свое поведение;

13) заметить сомнения и нерешительность объекта и активировать свое давление;

Приемы нейтрализации доводов объекта:

1) логика опровержения;

2) игнорирование;

3) высмеивание;

4) кажущиеся принятие с последующим неожиданным развенчиванием;

5) изменение акцентов (выставляя их слабые места и предельно снижая сильные);

6) хитроумное превращение доводов противника в свои собственные;

7) подавление логики эмоциями;

8) дискредитация доводов;

9) ссылка на авторитеты (можно вымышленные).

Дополнительные приемы нейтрализации аргументов объекта:

1) заранее предположите все возможные возражения объекта и, ориентируясь на них, подготовьте собственные контраргументы;

2) доводы объекта надо разбивать перед предъявлением своих;

3) нельзя признавать свои ошибки, и следует стоять всегда на своем; особенность психики такова, что почти каждому человеку свойственны сомнения; такие сомнения противника помогут вам одержать вверх в споре;

3) осознав, что объект решил вам отказать окончательно, перебросьте разговор на нейтральную и по возможности приятную для него тему, и попробуйте зайти с другой стороны, или, как вариант, оставьте о себе хорошее впечатление, а «добьете» противника в другой раз и другими методами.

Правила завершения разговора:

- 1) как только поймете что объект уяснил вашу идею, дальше контакт не затягивайте, а, конспективно обозначив основные положения, дружески распрощайтесь с ним;
- 2) надо чтобы у объекта не возникло ощущение, что он насильно подчинился вашей воле;
- 3) при возможной неудаче в убеждении следует не сразу завершать беседу, но умело переправить ее в увлекательное для объекта русло, а затем при расставании еще раз, но ненавязчиво упомянуть свои главные аргументы и без явного давления предложить обдумать их на досуге.

Фазы диалога:

- 1) предварительная подготовка;
- 2) начало разговора с обеспечением подходящего психоэмоционального настроения собеседника;
- 3) проведение своей темы и направление беседы в нужном вам направлении;
- 4) завершение диалога с закреплением достигнутого результата.

На этапе предварительной подготовки следует:

- 1) понять возможный максимум и минимум того, что необходимо достигнуть;
- 2) собрать информацию об объекте и обсуждаемой проблеме;
- 3) обдумать тактику контакта (сообразно с психологией объекта);
- 4) отработать подходящий момент для общения, место встречи, и пути отхода.

Готовясь к контакту, следует учитывать, что:

- 1) в холодные дни человек лучше работает, чем в жару;
- 2) встречи «на море» ввиду особого воздействия свежего «морского» воздуха (чуть соли и чуть йода) весьма благоприятны для проведения деловых переговоров;
- 3) в районе 19 часов нервно-психическое состояние людей становится довольно неустойчивым, что может проявиться в излишней раздражительности и вспыльчивости;
- 4) там, где нет толпы и музыка звучит не очень громко, легче придать беседе интимно-доверительный характер;
- 5) любая радость увеличивает альтруизм, обида или разочарование — уменьшает его;
- 6) большинство людей всегда притягивают знающие и опытные люди;
- 7) вы расположите к себе другого человека, если одобрите его выбор в отношении его друзей;
- 8) чем чаще мы контактируем с объектом, тем выше вероятность, что он нам понравится, но при этом чрезмерные контакты могут снизить привлекательность;
- 9) люди часто ценятся лишь в той степени, в какой они могут помочь в реализации личных целей партнера;
- 10) чем больше кто-либо обладает властью, тем меньше этот человек стремится к дружеским контактам;

11) человек чаще всего придерживается принципа: «пусть друзьям во всем сопутствует успех, но в том, что важно для меня, — не более, чем мне».

При установлении контакта с объектом необходимо учитывать, что:

1) первым чаще всего вынужден говорить более слабый или в чем-то заинтересованный; поэтому если надо — покажите ваше безразличие, или же наоборот — покажите мнимую слабость, ранимость, неуверенность, чтобы, когда противник «раскрылся» — уничтожить его имеющейся у вас информацией («сбить с волны», пробить оборону его цензуры психики);

2) для поддержания интереса к себе можно интриговать партнера своей осведомленностью;

3) тон собственного голоса полезно вымерять по тону собеседника: когда последний повышает тон, говорите тише, что вынудит и объект понизить силу голоса; при этом он будет сожалеть о собственной горячности, оставив, таким образом, победу в этом эпизоде за вами;

4) в конфликтных ситуациях накал эмоций зачастую удается снять, дав человеку просто высказаться;

5) чтобы с успехом что-либо внушить, надо уметь заставить себя слушать;

6) обман целесообразен тогда, когда он наверняка не может быть разоблачен;

7) даже небольшая ложь способна породить большое недоверие, поэтому вводить в заблуждение объект необходимо умеючи;

8) можно оказаться обманутым самому, если ошибочно считать себя хитрее других;

9) нечетко сформулированный вопрос нередко настораживает собеседника (желательно чтобы он все понимал, вернее — чтобы ему казалось что он все понимает, так легче усыпить бдительность объекта, и подготовить момент для нанесения решающего удара);

10) опасно игнорировать предубеждения объекта;

11) полезно давать объекту шанс продемонстрировать свои познания в какой-нибудь области;

12) люди болезненно относятся к напоминаниям о тех ошибках, которые они уже не совершают;

13) критические замечания принимаются, если критика выражается в тактичной форме;

14) одно и то же критическое замечание, произнесенное спокойным ровным тоном, способно вызвать: возбуждение у холерика, прилив энергии у сангвиника, потерю настроения у меланхолика и совершенно не воздействовать на хладнокровного флегматика;

15) не следует воспринимать молчание как внимание; нередко это может быть лишь погруженность человека в свои мысли.

Построение разговора.

Начало строится на пресечении негативных эмоций, которые затрудняют взаимопонимание. Негативные реакции можно заметить по внешним проявлениям (резкости фраз, зажатости поз,

узости зрачков...) и снять психологическими приемами (выбором особо действующих слов, мимикой, телесным копированием...). В разговоре следует наблюдать за реакциями собеседника (жесты, выражения лица, взгляд...) и корректировать свое поведение. Завершать беседу надо когда есть убеждение что достигнут результат.

Вступая в разговор и устраняя внутреннее напряжение у объекта, следует помнить, что:

- 1) многим нравится твердое уверенное рукопожатие, сопровождаемое взглядом в глаза;
- 2) дипломатичное поведение предполагает осторожность, тактичность и элементарную учтивость;
- 3) следует помнить имя объекта;
- 4) люди, познавшие эмоциональные потрясения, нередко ищут в собеседнике лишь «резонатора», а не советчика (неплохо выражает понимание и сочувствие, к примеру, обычное прикосновение руки);
- 5) начав беседу, попытайтесь организовать благожелательную атмосферу такими вопросами, на которые человек ответит «да» с заметным удовольствием;
- 6) готовность слушать собеседника рождает состояние непринужденности; чем менее мы судим говорящего, тем более самокритичным проявится сам человек;
- 7) люди обычно любят говорить о собственной личности и подчеркивать свою значительность;
- 8) беседовать с объектом желательно на его привычном «языке», не злоупотребляя незнакомыми словами;
- 9) на первый план в ходе общения необходимо выдвигать суждения и устремления собеседника (вместо «я бы хотел...» — «вы хотите...»), поскольку он охотнее поддерживает разговор о собственных проблемах и желаниях;
- 10) в разговоре следует оживленно реагировать на слова собеседника;
- 11) желательно «отзеркаливать» позу и жесты собеседника;
- 12) следует отображать эмоциональные переживания объекта, показывая, что отлично понимаете его психическое состояние;
- 13) надо помнить, что когда человек эмоционально возбужден, он часто выражается излишне экспрессивно;
- 14) устойчивый контакт глазами с говорящим - выказывает заинтересованность и вдохновляет собеседника на продолжение монолога;
- 15) простейшие нейтральные слова («конечно», «разумеется») с сочувственным наклоном головы подбадривают собеседника и вызывают у него желание продолжать общение;
- 16) ничто так не нравится безмолвствующему партнеру, как предложение высказать свое суждение, которое надо внимательно выслушать;

17) когда человек видит, что его слушают, он с симпатией настраивается на собеседника и, в свою очередь, старается прислушиваться к нему;

18) любому человеку нравится, когда ему сообщают приятные вещи, в особенности это ценят женщины; однако необходимо по возможности остерегаться женщин, ибо из-за присущей им природной хитрости они могут раскусить ваш обман;

19) немалое значение для приведения объекта в доброжелательное (и предсуггестивное) состояние всегда имеет умно сказанный комплимент;

20) не стоит задавать излишнее количество вопросов, поскольку это может помешать вам обрести необходимое доверие (хотя и ряд вопрос «невпопад» может помочь сбить противника с его психологического состояния, а значит, на миг он окажется в состоянии потери психологического равновесия и повышения суггестивного барьера; ваши слова в таком случае пройдут в его психику минуя барьер критичности, и таким образом вы сможете запрограммировать объект на выполнение необходимых вам в последующем действий со стороны этого человека-объекта вашего психологического воздействия);

21) красивый энергичный жест, подчеркивающий главенствующую мысль, может сыграть важную роль в установлении последующего воздействия на объект;

22) для вызывания враждебности вполне хватает сухости и сдержанности в обмене информацией;

23) для обретения дружественности нужна непринужденность и избыточность в сообщении разных сведений.

Ведя разговор, не забывайте, что людей обыкновенно раздражают:

1) негативный эгоцентризм (речь о своих сугубо личных и интимных делах, будь то болезни или неприятности на работе);

2) банальность (речь об известных всем вещах, повторение избитых шуток и афоризмов);

3) самоуглубленность (сосредоточенность лишь на своих успехах и проблемах);

4) низкая эмоциональность (неизменяемое выражение лица, однообразный голос, стремление не смотреть партнеру в глаза);

5) угрюмость (подчеркнутое нежелание поддерживать беседу, когда нужно «клещами тащить каждое слово»);

6) излишняя серьезность (полное отсутствие улыбки и принятие всего всерьез);

7) льстивость (заискивающий тон, искусственная веселость и показное дружелюбие);

8) повышенная отвлекаемость (увеличение от рассматриваемой проблемы по любому поводу);

9) притворство (разыгрывание заинтересованности или сопереживания; отсутствие какого-либо интереса и скука);

10) высокомерие (надменность и пренебрежение к собеседнику, «процеживание» слов сквозь зубы);

11) грубость (отчетливое и достаточно неучливое противоречие);

12) болтливость;

Заканчивая диалог, учитывайте, что:

1) нечеткий и невыразительный конец беседы способен развеять благоприятное впечатление от всех ваших высказываний;

2) последние фрагменты разговора запоминаются прочнее всего;

3) необходимо уметь вовремя остановиться, иначе эффективность проведенного контакта значительно понизится.

Чтобы добиться от объекта ожидаемого реагирования, необходимо понимать особенности человеческого восприятия:

1) смысл фраз, составленных в среднем более чем из 7-10 слов (иногда до 13) сознание обычно не воспринимает, поэтому нет смысла их применять;

2) речь можно понимать лишь при ее скорости, не превышающей 2,5 слов в секунду;

3) фраза, произносимая без паузы дольше 5-6 секунд, перестает осознаваться;

4) мужчина в среднем слушает других внимательно 10-15 секунд, а после начинает думать, что бы ему добавить к предмету разговора;

5) любое эмоциональное возбуждение (за исключением «сопереживания») затрудняет понимание других;

6) обычно собеседник слышит и понимает намного меньше, чем хочет показать;

7) люди, имеющие склонность к самоанализу, неважно понимают тех, кто не задумывается над своим внутренним миром;

8) при контакте с ранее вам известным лицом следует помнить, что обычно слышат в таких случаях то что хотят услышать, поэтому если ваше сообщение выпадает из спектра ранее рассматриваемых тем — необходимо или акцентировать на нем внимание, или отложить на другой раз во избежание искажения или недопонимания озвученного вами материала;

9) несоответствие употребляемого выражения стандартному значению или стилистическим канонам может вызвать негативные эмоции, сводящие на нет всю пользу от беседы (излишне выпендренные выражения смешат, банальные — раздражают, ошибочная лексика настраивает на иронию);

10) у большинства людей есть некие критические слова, особенно воздействующие на психику, так что, услышав их, объект внезапно возбуждается и теряет нить ведущегося разговора;

11) мгновенный переход от дружелюбия к немотивированной враждебности способен вызвать растерянность, оцепенение, страх и даже эмоциональный шок;

- 12) когда нужно воздействовать на чувства человека — ему говорят преимущественно в левое ухо, когда на логику — в правое;
- 13) людей, охваченных внезапным гневом, заметно легче рассмешить, чем в обычном настроении, в этом состоит один из ценных способов нейтрализации конфликтов;
- 14) активность восприятия в огромной степени зависит от способности полученной информации разбередить в памяти человека таящиеся там воспоминания;
- 15) то, что всецело ново для объекта и никаким образом не стыкуется с его познаниями, не вызывает у него и особого интереса, а чем больше индивид знаком с предметом, тем более его интересуют частности и нюансы;
- 16) когда объект вообще незнаком с каким-либо вопросом, последующее восприятие предмета обычно сильно обуславливается первичным сообщением о нем, потому что полученному первым гораздо больше доверяют, чем информации, полученной позже;
- 17) люди обычно преувеличивают информационную ценность событий, подтверждающих их гипотезу, и недооценивают информацию, противоречащую ей;
- 18) человек высказывает 80% из того, что хочет сообщить, а слушающие его воспринимают лишь 70% из этого, понимают — 60%, в памяти же у них остается от 10 до 25%;
- 19) чтобы объект смог воспринять передаваемую информацию, необходимо постоянно повторять ему главенствующие там мысли и положения;
- 20) чем лучше мы осознаем предмет беседы, тем легче ее запоминаем;
- 21) обычный человек удерживает в памяти лишь 20-25% информации, услышанной пару дней назад;
- 22) лучше запоминается последняя часть информации, несколько хуже — первая, тогда как средняя — чаще всего забывается;
- 23) память человека способна сохранить до 90% из того, что человек делает, 50% из того, что он видит, и 10% из того, что он слышит;
- 24) прерванные по тем или иным причинам действия запоминаются в два раза лучше, чем законченные;
- 25) слишком значительный объем информации плохо усваивается;
- 26) стоящий человек иногда имеет психологическое преимущество над сидящим;
- 27) взаимодействуя в условиях большого шума, необходимо смотреть на говорящего, использовать лишь хорошо знакомые слова, слегка растягивать слоги, глаголы типа «запрещаю» ставить в начало фразы, типа «разрешаю» — в ее конец;
- 28) при импульсивном эмоциональном реагировании обычно понимается не более чем треть от воспринимаемой информации, поскольку возникающий при этом стресс готовит для активного

ответа тело (выбрасыванием в кровь адреналина, активизацией дыхания и пульса, задействованием резервов сахара и жира), блокируя работу мозга;

29) женщина рассматривает разговор как способ установления контакта, высказывания чувств или симпатий — антипатий, а главное — как способ поиска решения различных проблем;

30) мужчины больше любят говорить о собственных успехах, чем слушать о чужих, женщины — наоборот;

31) мужчина озабочен личным статусом во мнении окружающих и смотрит на общение как на возможность обмена информацией, а не переживаниями; он жаждет утвердить здесь свою собственную независимость;

32) женщины ориентируются на внутреннее содержание (мысли, намерения, чувства и отношения) беседы, усматривая всевозможные намеки во всяких безобидных репликах; они верят словам обычно больше, чем поступкам.

Готовясь к беседе надо помнить, что:

1) необходимо хорошо ориентироваться в той проблеме, которую вы собираетесь обсуждать; воздерживайтесь от необоснованных суждений;

2) ненужное присутствие незаинтересованных лиц и всякие непредусмотренные отвлечения (звонок по телефону, внезапный шум, случайный посетитель) мешают доверительному общению, ломая устанавливаемый вами настрой беседы;

3) сидящий человек обычно откровеннее стоящего, но если поручается задание, рассчитанное на решительность и быстроту, — пусть объект всегда стоит;

4) желая, чтобы собеседник запомнил некоторый факт, подайте ему эту информацию в самом начале разговора; если же вы хотите, чтобы он нечто сделал, — оставьте просьбу на конец беседы.

Общаясь с человеком, осознавайте, что:

1) люди нередко начинают мыслить лишь в тот момент, когда они заговорят;

2) чем меньше у объекта уверенности в себе, тем больше он расхаживает вокруг да около, пока решится и приступит к главному;

3) с взволнованным и возбужденным человеком нет смысла говорить по-деловому;

4) опасно поддаваться влиянию эмоций собеседника, иначе можно утратить весь смысл сообщения;

5) испытывая прессинг спешки или сильнейшего желания отправиться в туалет, объект оказывается не в состоянии разумно мыслить;

Рассчитывая получить какую-либо информацию, не забывайте, что:

1) в ответе на фактическое утверждение объект сообщает больше сведений, чем отвечая на обычный вопрос;

2) для женщин характерно восприятие мелких событий как крупных;

3) ошеломляя человека, иной раз удается получить довольно неожиданные материалы;

4) перемежая своей фразой «не может быть» высказывания объекта, вы провоцируете его на откровенность;

5) если создать убедительное впечатление, что вы знаете о предмете дискуссии гораздо больше собеседника, последний сам расскажет все, что знает;

6) выслушивая эмоциональные слова и выражения, вникайте в их реальный смысл, не обращая внимание на эмоции собеседника;

7) у всех так называемых закрытых вопросов (т. е. требующих простых — «да» или «нет» — ответов) есть свойство нарушать ход мыслей говорящего, а потому предпочитайте им открытые вопросы;

8) открытые вопросы хороши при положительном либо нейтральном отношении собеседника, когда вам требуются дополнительные сведения или необходимо прояснить реальные мотивы и позиции объекта; поскольку инициатива здесь передается объекту, следите, чтобы он не захватил контроль над ходом всей беседы.

Для сохранения нужной вам доброжелательности объекта необходимо помнить, что:

1) объект можно привести в хорошее расположение духа, если пойти на некие уступки ему, которые по существу заметно меньше, чем кажутся на первый взгляд;

2) при всяком подходящем случае активно признавайте правоту объекта, что может быть полезно даже тогда, когда он в чем-то не прав;

3) чем критичнее к себе вы отнесетесь при ошибке, тем более обезоруживается противник;

4) учтивость обхождения не преуменьшит ясности ни просьбы, ни приказа, но явно воспрепятствует возникновению у объекта подспудного сопротивления;

Выстраивая композицию контакта, важно учитывать, что:

1) в выборе тактики и техники беседы надо обращать внимание на своеобразие мышления собеседника и его психофизические особенности (к примеру, женщине целесообразно показать, что сделано, а не как делается);

2) в любом общении надобно предусмотреть как «взлеты» (с концентрацией внимания объекта), так как и «спады» (для организации и закрепления его мыслей и ассоциаций) разговора;

3) беседу следует периодически перемежать обоснованными паузами, чтобы давать возможность передохнуть и закрепить достигнутое;

4) умело расставляемые паузы иной раз могут оказать заметно большее влияние, чем общий поток слов;

5) темп подачи материала и размещение остановок определяются с учетом психологии объекта, при этом наиболее эффективен «квантовый» метод передачи информации (т. е. дозируемыми порциями);

6) не очень приятные моменты и факты желательно чередовать с благоприятными, а начало и конец беседы должны быть позитивными;

7) по мере приближения к завершению чаще всего рекомендуется повысить насыщенность контакта;

8) желательно не допускать впечатления, что собеседник сдался или заметно отступил от собственных позиций.

Желая убедить объект в чем-то:

1) старайтесь выявить у собеседника все пункты внутреннего колебания или же те, где разыгрывается борьба мотивов, и именно на них сконцентрируйте свое воздействие;

2) воздействуйте лишь теми аргументами, какие человек способен воспринять;

3) не ограничивайтесь голым приведением фактов и доводов, а четко раскрывайте весь их смысл;

4) сначала попытайтесь дать ответ на аргументы объекта, а после высказывайте собственные доводы;

5) не игнорируйте доводы собеседника, а лучше заранее продумайте свои контраргументы;

6) всегда имейте про запас один хороший аргумент на тот случай, если объект в момент принятия решения вдруг станет колебаться;

7) полезно придавать отдельным утверждениям форму нейтрального вопроса (иной раз риторического, а то и на обдумывание), тогда объект не ощутит стороннего давления и связанного с ним глубинного контекста и сможет воспринять подобную подачу как собственное мнение;

8) воздерживайтесь от вопросов, на которые собеседник может ответить «нет» (когда субъект публично сообщил о своем мнении, оно становится довольно стойким ко всем последующим атакам на него);

9) склоняя человека на свою сторону, смотрите ему между глаз и представляйте именно ту реакцию, которую вы ожидаете от собеседника;

10) не отступайте до тех пор, пока объекта неоднократно и отчетливо не повторит решительное «нет»;

11) отслеживайте невербальные реакции объекта, подстраивая собственное поведение к его психическому состоянию (так, если объект заинтересовался предлагаемой проблемой, он вынет сигарету изо рта или склонит голову набок; теряя интерес к беседе, он станет разрисовывать бумагу, либо забросит ногу на подлокотник кресла; в момент принятия решения партнер

поглаживает подбородок, а оказавшись в затруднении и неуверенности — почесывает ухо, щеку или нос, а также потирает глаза).

В манипулировании фактами используют такие способы, как:

- 1) замешивание клеветы на правде;
- 2) подсовывание ложного факта или намека к сообщению о реальных событиях;
- 3) отвлечение внимания (игрою на эмоциях или побочной фактурой) от важных данных;
- 4) подмена фактов эмоциями;
- 5) выстраивание ложных выводов из верных фактов;
- 6) ложные обобщения (общие выводы на частном факте);
- 7) пренебрежение временными и логическими связями между фактами;
- 8) использование многозначных слов;
- 9) ложные ссылки на авторитеты;
- 10) игра на ассоциациях;
- 11) игра на самолюбии.

Чтобы рассеять решимость объекта и помешать ему принять нежелательное для вас решение, используют нетактичные приемы, такие как:

- 1) опаздывание на встречу;
- 2) насмешки, оскорбления, обвинения;
- 3) демонстративное пренебрежение;
- 4) сообщение чего-то неприятного;
- 5) разыгрывание «непонимания»;
- 6) давление «нехваткой времени»;
- 7) ошеломление напором;
- 8) установление нереальных сроков;
- 9) затягивание переговоров.

Д.Карнеги (1989) рекомендовал применять следующие правила при налаживании контакта с объектом.

Способы располагать к себе людей:

- 1) Проявляйте искренний интерес к другим людям.
- 2) Улыбайтесь.
- 3) Помните, что для человека звук его имени является самым сладким и самым важным звуком человеческой речи.
- 4) Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других рассказывать вам о себе.
- 5) Ведите разговор в кругу интересов вашего собеседника.
- 6) Давайте людям почувствовать их значительность — и делайте это искренне.

Способы убеждать в своей точке зрения:

- 1) Единственный способ добиться наилучшего результата в споре — это уклониться от спора.
- 2) Проявляйте уважение к мнению другого, никогда не говорите человеку, что он не прав.
- 3) Вначале покажите свое дружеское расположение.
- 4) Пусть ваш собеседник с самого начала будет отвечать вам «да, да».
- 5) Дайте собеседнику выговориться.
- 6) Пусть ваш собеседник почувствует, что идея принадлежит ему.
- 7) Честно попытайтесь увидеть вещи с точки зрения другого.
- 8) Проявляйте сочувствие к мыслям и желаниям других людей.
- 9) Взывайте к благородным побуждениям.
- 10) Придавайте своим идеям наглядность, инсценируйте их.

Способы изменить мнение человека, не нанося ему обид и не вызывая его гнев:

- 1) Начинайте с похвалы и искреннего признания достоинства человека.
- 2) Обращайте внимание людей на их ошибки, делая это в косвенной форме.
- 3) Прежде, чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках.
- 4) Задавайте вопросы вместо того, чтобы отдавать приказы.
- 5) Дайте возможность человеку спасти свое лицо.
- 6) Хвалите человека за каждый даже самый скромный успех и будьте при этом искренни в своем признании и щедры на похвалы.
- 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.

При начале любого гипногенного воздействия следует четко обозначать следующие цели:

- 1) изучение психологии и диагностика объекта;
- 2) установление более тесных контактов;
- 3) обеспечение сотрудничества;
- 4) обсуждение конкретной проблемы;
- 5) получение нужной информации;
- 6) передача при необходимости дезинформации;
- 7) убеждение или принуждение в чем-то.

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.

Перед общением необходимо провести этап предварительной подготовки, заключающийся в следующем:

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

Если контакт состоялся, выделяют следующие фазы взаимодействия с объектом:

- 1) предварительная подготовка;
- 2) начало разговора с обеспечением подходящего психоэмоционального настроения собеседника;
- 3) проведение своей темы и направление беседы в предусмотренном направлении;
- 4) завершение диалога с закреплением достигнутого результата. (Р.П.Ронин, 1997).

Необходимо четко улавливать любые изменения в психофизиологическом состоянии объекта и использовать правила психотехнологий манипулятивного воздействия. 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). Для достижения необходимого результата в общении 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.

Для эффективного установления контакта важно помнить, что: (Р.П.Ронин, 1997).

- 1) 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;
- 2) явная физическая привлекательность улучшает положительную оценку как черт личности, так и отдельного поступка;
- 3) если мужчину сопровождает хорошо одетая женщина с симпатичной внешностью, он оценивается выше, чем в сопровождении некрасивой и неаккуратно одетой женщины;
- 4) мужчины ниже, чем полагают женщины, оценивают их деловые и интеллектуальные качества, а женщины ниже, чем полагают мужчины, оценивают их физическую привлекательность;
- 5) когда встречаются мужчина и женщина, бессознательно они оценивают друг друга с эротических позиций, хотя и внешне в основном стараются не обнаружить подобного;
- 6) застенчивость бессознательно воспринимается как привлекательность;
- 7) приветливая доброжелательная улыбка способствует возникновению доверительности, сметая недоверие и недопонимание;
- 8) честное, твердое, мужественное рукопожатие в сочетании с прямым взглядом в глаза нравится почти всем;
- 9) энергичная выразительная жестикуляция отражает положительные эмоции и воспринимается поэтому как признак заинтересованности и дружелюбия;
- 10) собеседник, который смотрит в глаза, симпатичен, однако пристальный или неуместный взгляд в глаза создает неблагоприятное впечатление, ибо воспринимается как признак враждебности;
- 11) люди, отклоняющие при разговоре корпус назад или развалившиеся в кресле, нравятся заметно менее, чем те, кто наклоняет корпус к собеседнику (последнее воспринимается как заинтересованность);
- 12) женщина нравится сильнее, когда она сидит в спокойной позе с непересекающимися руками и ногами;
- 13) скрещивание рук на груди часто разрушает уже образовавшийся контакт и отталкивает собеседника;
- 14) выраженные крайности в одежде (очень модный или слишком устарелый костюм) могут сыграть отрицательную роль в установлении контакта;
- 15) женщины оценивают мужчину за 45-60 секунд, обращая при этом особое внимание на его речь, глаза, причёску, руки, обувь, одежду (именно в такой последовательности);

16) внешний вид часто располагает к последующему доверию;

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

18) 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.

Правила для установления и закрепления контакта:

1) 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;

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

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

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

5) с излишне хвастливыми и самоуверенными — прибегать к иронии;

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

Следует обратить внимание, что другому человеку нравится, если вы:

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

2) помните его имя;

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

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

5) 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» барьер критичности его психики 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 деяния такого индивида, ставшего объектом манипуляций).

Важно помнить, что для того 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.

Если знакомство произошло, его надо развивать дальше. Для этого могут служить такие психологические приемы, как:

- случайные встречи (театр, кино, конференция, проч.),
- игра на слабостях и проблемах (дать деньги в долг, достать дефицитный товар, например билеты на футбольный матч, 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 почитать вас за хозяина или вождя, а вождь не должен быть таким как другие, как в т.ч. и объект, поэтому необходимо сознательно создать 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 команду.

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;
- необходимо выявить объект на предмет правды и лжи, для этого, помимо прочего, следует вынудить его 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).

При осуществлении гипногенных контактов следует помнить, что: (Р.П.Ронин, 1997):

- 1) декларируемые установки людей мало связаны с их невербальным поведением (говорят одно, а делают другое);
- 2) эмоции, вызванные заочной оценкой ситуации, нередко бывают сильнее, чем возникающие при реальном контакте с такой ситуацией;

3) человек быстрый, смелый и реактивный в беседе может оказаться совершенно иным в критической ситуации;

4) человек вольно или невольно раскрывается говоря о себе;

5) собеседник познается в споре;

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

7) манера смеяться является самым хорошим показателем характера человека;

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

9) чтобы понять симпатии и антипатии объекта, области приемлемого для него и определяющие мотивации, не мешает прояснить его отношение к различным известным вам (историческим, литературным) личностям;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

19) поведение человека чаще всего меняется на публике по сравнению с поведением в одиночестве;

В общении с другими человек часто руководствуется следующими категориями, исходящими из психологического понимания личности:

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

- 2) доверительный контакт, для лучшего восприятия индивида, рекомендуется поводить в спокойной обстановке, без громкой музыки и лишнего шума, отвлекающего объект от восприятия вашей информации;
- 3) объект более восприимчив в состоянии сильных эмоций;
- 4) если вы можете оказаться чем-то полезным объекту, он будет с большим вниманием слушать вас, а значит и становится он более подвержен манипуляциям, вашему воздействию на его психику;
- 5) ваша уверенность и искренняя убежденность в то, о чем вы излагаете, всегда подкупает объект;
- 6) начиная разговор, необходимо говорить с объектом на привычном ему языке (если это простой человек — говорите проще; если ученым — вставляйте научные термины, и т.п.);
- 7) помните, что люди любят рассказывать о себе;
- 8) начав беседу, попытайтесь организовать благожелательную атмосферу такими вопросами, на которые человек ответит «да» с заметным удовольствием; тем самым завоевывается доверие партнера;
- 9) приятно беседовать с людьми, имеющими оживленное лицо и экспрессивные жесты, а также с теми, кто спонтанно принимает непринужденную позу;
- 10) общаясь с объектом желательно «отзеркаливать» его позу, а также подстраиваться под его эмоциональное состояние;
- 11) устойчивый контакт глазами с объектом выказывает вашу заинтересованность и вдохновляет объект на продолжение монолога;
- 12) ваше искреннее сопереживание объекту способствует его большей откровенности;
- 13) любому человеку нравится, когда ему сообщают приятные вещи;
- 14) грамотно (ненавязчиво; по ситуации) используйте комплименты;
- 15) не следует слишком много задавать объекту вопросов, чтобы это не походило на допрос, и бессознательно не вызвало зажатость объекта;
- 16) следует меньше говорить о себе;
- 17) необходимо улыбаться во время общения с объектом;
- 18) нельзя льстить, казаться высокомерным, быть грубым, угрюмым, болтливым, давать непрошенные советы.

Заканчивая диалог с объектом, следует помнить, 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, последние фразы разговора запоминаются лучше всего.

Гипногенные контакты с объектом следует выстраивать с учетом психологии как данной личности, так и психологии людей в целом, а значит следует играть на жадности, зависти, коварстве, любви, половом желании, гневе, жажде денег и проч. Поэтому мы можем говорить, что к любому человеку есть «ключик», надо только помнить что некоторые люди этот ключик надежно скрывают. В свое время герой актера Караченцова гангстер Урри в фильме «Приключения Электроника» был на правильном пути, понимая из своего жизненного опыта, что у каждого есть кнопка, с помощью которой таким человеком можно управлять.

Поэтому очень важно собрать предварительную информацию об объекте. При этом необходимо помнить, что:

- декларируемые установки людей мало связаны с их невербальным поведением (говорят одно, а делают другое);
- эмоции, вызванные заочной оценкой ситуации, нередко бывают сильнее, чем возникающие при реальном контакте с такой ситуацией;
- человек быстрый, смелый и реактивный в беседе может оказаться совершенно иным в критической ситуации;
- человек вольно или невольно раскрывается, говоря 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, не мешает прояснить его отношение к различным историческим и литературным личностям;
- 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 зачастую вызывает апатию и замедление реакции;
- не следует принимать молчание за внимание; это может быть погруженность в собственные мысли;
- когда процесс понимания идет слишком уж гладко, есть все основания не доверять такому пониманию;

— характерной ошибкой наблюдающих является мнение о якобы существующей взаимосвязи некоторых (чем выше агрессивность — тем более энергичность...) совершенно различных качеств;

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

— тревожный человек охотнее обсуждает свои слабости и недостатки, чем не тревожный; тревожность же обычно проявляется в таком поведении, которое можно назвать чрезмерной чувствительностью к раздражителям;

— плохо сформулированный вопрос может насторожить собеседника;

— следует помнить, что человек «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;

— все общительные и живые люди предпочитают устную речь, а сосредоточенные в себе, стеснительные и застенчивые — письменную;

— если поведение собеседника строго фиксировано правилами, авторитетами или другими источниками, то такой объект не слишком восприимчив к его позиции и не пытается представить себя в лучшем свете; когда поведение объекта кажется свободным, то обычно наблюдается противоположный эффект;

— люди с сильным самоуважением ведут себя независимо по отношению к своей «репутации», хотя несколько ориентируются на нее; люди с низким самоуважением следуют своей «репутации»;

— люди могут быть самими собой лишь в составе небольших, поддающихся их пониманию групп;

— поведение человека чаще всего меняется на публике по сравнению с поведением в одиночестве; оно также изменяется в зависимости от аудитории. Это связано с тем, что почти любой человек заинтересован во впечатлении, производимом на окружающих и задействует при этом одну из двух существующих стратегий:

— женщины и многие нацмены обычно более конформны.

При общении следует проанализировать действия объекта в различных ситуациях (как намерено инсценированных вами, так и случайных). Учитывать, что:

— более легко проявляют характер в привычных ситуациях;

— о конкретном свойстве темперамента довольно точно говорит отслеживание его в наиболее трудных для выказывания условиях;

— сталкиваясь с трудностями, человек откровеннее выражает свои чувства;

— из того, в каких конкретных обстоятельствах изучаемое лицо теряет самоконтроль и здравый смысл, можно узнать значимость для него этих обстоятельств, подлинные интересы, темперамент, привычки...;

— если человек довольно четко выполняет требования разыгрываемой им роли, это ничего не говорит о его личностных характеристиках; если он отклоняется от роли — это характеризует его.

Значительную информацию может дать анализ писем объекта, так как они рисуют человека в отношении к другому человеку, т.е. в некоторой конкретной ситуации. При этом необходимо знать, коими условиями вызвана просматриваемая переписка и каковы отношения между авторами. Весьма информативны различия в переписке одного и того же лица с разными адресатами.

Дополнительные сведения об эмоционально-волевых и других качествах объекта можно почерпнуть из анализа его почерка (графология), хотя при использовании шариковых ручек многие нюансы данной информации теряются. При этом следует знать, что:

— если поля письма слева больше, чем справа, то писавший дружелюбен к адресату, и на его психику ничего не давит;

— если поля письма справа больше, чем слева — это послание для него лишь пустая формальность;

— если левое поле книзу расширяется, письмо писалось в напряженной обстановке, возможно при ограничении во времени или с внутренним желанием скрыть реальное положение вещей;

— строки уходящие заметно вверх отмечают явно повышенное настроение пишущего, а направленные вниз — пониженное;

— хаотическое изменение величины букв сообщает о нервозности;

— личная подпись после приятных событий всегда крупнее, чем после неприятных.

Определенную прогностическую ценность (особенно если не было заочной разработки объекта) могут иметь его физические (рост, телосложение, волосы, глаза...) данные. Полагаться только на них, впрочем, было бы серьезной ошибкой. Так как всякое поведение человека направляется одним или несколькими мотивами (побуждениями), каковые не всегда осознаются, очень важно распознать истинные мотивации объекта.

Следует учитывать, что мотивы человека обладают выраженной иерархией и бывают иногда полярно противоположными. Предсказать поступки человека только по одному из мотивов не всегда возможно. Демонстрируемое поведение объекта определяется:

1) желаниями (тем, что бы он хотел сделать);

2) социальными нормами, ролевым поведением (тем, что он считает нужным сделать);

3) привычками (тем, что он обычно делает);

- 4) плюсами и минусами (ожидаемыми последствиями поведения);
- 5) внешними обстоятельствами (разными особенностями ситуации).

Выявляя мотивации, учитывают:

- 1) заявления объекта (помня, что возможна как намеренная, так и непроизвольная — в расчете на социальное одобрение — дезинформация);
- 2) обмолвки и оговорки объекта;
- 3) возникающие у объекта ассоциации;
- 4) предпочтительные темы для разговора;
- 5) знания о нереализованных действиях (намерениях) объекта;
- 6) поведение объекта в конкретных ситуациях;
- 7) уровень его настойчивости при столкновении с преградой (величину прилагаемых усилий по ее преодолению);
- 8) сумму времени затрачиваемого объектом на определенные действия или разговоры;
- 9) акцентирование его внимания на конкретных факторах ситуации;
- 10) тип и интенсивность эмоциональных реакций. (Р.П.Ронин, 1997).

При воздействии на объект с целью получения информации следует помнить, что у любого человека могут быть мотивы добровольно выдать вам такую информацию. Чтобы выяснить такие мотивы, следует понаблюдать за таким человеком. Рассмотрим наиболее характерные мотивы выдачи объектом секретной информации:

- 1) Алчность. (Обещание или предоставление денег и иных материальных ценностей).
- 2) Страх за себя. (Шантаж, угроза или факт грубого физического или утонченного психологического воздействия).
- 3) Страх за близких. (Угроза либо факт насилия: похищение, избивание, изнасилование, «сажание на иглу», физическое устранение и т.п.)
- 4) Фактор боли. (Пытка или угроза болевого воздействия).
- 5) Сексуальная эмоциональность. (Ловкое подсовывание полового партнера и различной порнографии с перспективой «расслабления», шантажа или обмена).
6. Безразличие. (Провоцирование депрессии, возникающей в результате инициирования соответствующих жизненных обстоятельств или специальной психофизической обработки объекта).
7. Внутренний авантюризм. (Предоставление шансов объекту для ведения им своей игры).
8. Счеты с гос.системой или организацией. (Умное использование идеологических разногласий и существующей неудовлетворенности объекта своим нынешним положением либо ожидаемой перспективой).

9. Счеты с конкретными лицами. (Разжигание мести, зависти, неприязни, с непреодолимым желанием нанести отомстить).

10. Национализм. (Игра на глубинном ощущении некоей национальной общности; ненависти, гордости, исключительности).

11. Религиозные чувства. (Пробуждение неприязни к «иноверцам»).

12. Гражданский долг. (Игра на законопослушности).

13. Общечеловеческая мораль. (Игра на порядочности).

14. Подсознательная потребность в самоуважении. (Спекуляция на идеальных представлениях человека о самом себе).

15. Корпоративная (клановая) солидарность. (Игра на конкретной элитарности).

16. Явная симпатия к получателю или его делу. (В результате подстройки к объекту).

17. Тщеславие. (Провоцирование желания объекта произвести определенное впечатление, показать свою значимость и осведомленность).

18. Легкомыслие. (Провоцирование у объекта беззаботности, неосмотрительности, болтливости. К этому же можно отнести повышенную доверчивость объекта к «случайному попутчику» во время, например, «случайной встречи» во время поездки в поезде).

19. Угодливость. (Четкая реализация подсознательной (волевой) и осознанной (деловой и физической) зависимости объекта от получателя).

20. Фанатизм и «помешательство» на чем-либо. (Близкая возможность для коллекционера приобрести (или потерять) страстно желаемую вещь; игра на фобиях)

21. Нескрываемый расчет получить определенную информацию взамен. (Техники «баш на баш» или «вождение за нос»).

22. Страстное стремление убедить в чем-либо, изменить отношение к чему-либо (или кому-либо), побудить к определенным действиям. (Методы «заглатывание наживки» и «обратной вербовки»). (Р.П.Ронин, 1997).

Для предварительной оценке объекта учитывают:

1) наличие необходимых внутренних (черты характера, слабости, пороки...) и внешних (компромат, ценимые факторы и люди...) уязвимостей;

2) мешающие факторы (черты характера, идейная убежденность, влияние значимых лиц, трудности прямого контакта...) и оптимальные возможности их устранения (снижение значимости, обход, переворачивание в свою пользу...);

3) кто, по какой причине, как и с какой эффективностью может способствовать вербовке.

В оценке возможностей объекта обращают внимание на:

1) внутренние качества личности (ум, наблюдательность, активность, уровень притязаний, контактность, склонность к риску, упорство, хладнокровие, смелость, находчивость...);

2) внешние факторы обстановки (имеющие информацию друзья, родные и знакомые, возможности влияния на ключевых людей и ход событий ввиду своего авторитета или служебной должности, обширные контакты...).

В оценке выгоды от привлечения (вербовки) объекта просчитывают:

1) полезность информации и прочего содействия, которые предполагается здесь обрести;
2) степень его наличных и потенциальных возможностей влиять на ход событий либо на конкретных лиц;

3) степень трудности проникновения извне в данную группу или среду;

4) шансы использования объекта для внедрения в организацию своих людей;

5) аспект потери в его лице активного противника.

В оценке риска вербовки объекта обращают внимание на:

1) возможности активно-негативной реакции на предложение о сотрудничестве;

2) насколько нежелательно «засвечивание» личностей вербующих (помехи в их дальнейшей деятельности, «бросание тени» на контактеров...);

3) сколь вредно проявление интереса к конкретной теме или организации (насторожит и осложнит намеченную разработку, даст нить в активной контригре...);

4) степень уверенности, что объект не сообщит «своим» (опасность «двойной игры»...);

5) величину лазейки, по которой могут добраться до вербующей структуры, и существующие возможности ее быстрейшего перекрытия.

Оценивания пути задействования объекта определяют:

1) как его выгодно использовать (в качестве информатора, агента влияния, дезинформатора, нарушителя единства, связного, провокатора, пособника в различных акциях...);

2) стоит ли продвигать объект на ключевое место в его организации и достижимо ли последнее.

Сделав анализ всех возможных плюсов и минусов от привлечения объекта к сотрудничеству и учтя потребности текущей ситуации, выносят заключение:

1) «завербовать срочно» (даже если объект пока что «не созрел», время не ждет);

2) «повременить с вербовкой» (нет явной необходимости, нет действенного компромата, объект не доведен до нужной кондиции...);

3) «полностью отказаться от вербовки» (слишком ничтожна вероятность согласия, велик риск получения «двойной игры»).

Мотивы, способные склонить человека к сотрудничеству:

1) политические или религиозные убеждения;

2) стремление к власти;

3) романтические представления;

- 4) национализм;
- 5) тщеславие;
- 6) преувеличенное мнение о своих способностях;
- 7) месть;
- 8) материальные затруднения;
- 9) страх (компрометации, физического воздействия, за других людей);
- 10) жадность (как черта характера);
- 11) сострадание (как черта характера);
- 12) любовь-страсть;
- 13) любовь к детям;
- 14) житейские слабости и пороки (пьянство, азартные игры, женщины, гомосексуализм, наркотики, сибаритство...).

Мотивами вербовки интеллектуалов могут служить их утонченные стремления к:

- 1) тайной власти;
- 2) игре с законами;
- 3) знанию того, о чем не могут знать другие;
- 4) проникновению в тайны.

Полезно знать, что любому человеку трудно преодолеть в себе:

- 1) любовь-страсть;
- 2) любовь к детям;
- 3) тщеславие;
- 4) страх.

Интенсивность проявления отдельных чувств часто изменяется во времени и поддается коррекции. Это следует учитывать при отборе методов воздействия на объект. Когда есть информация что человеку необходимо — легче им управлять.

Вербовку можно проводить:

- 1) от имени вербующей организации («прямая вербовка»);
- 2) без непосредственного указания, кто вербует, давая, впрочем, некую возможность что-то предполагать («намекающая вербовка»);
- 3) от имени ничем не примечательной структуры (человека), не вызывающих какой-либо неприязни, а то и порождающих определенную симпатию («одурачивающая вербовка»);
- 4) от имени одной организации с последующим — когда контроль уже получен — раскрытием реального хозяина («ступенчатая вербовка»).

Вербовочный подход бывает:

1) «горячим» (когда вербовщик делает прямое предложение о сотрудничестве, иной раз после очень долгой обработки, а другой раз почти сразу);

2) «холодным» (когда неведомый объекту человек исподволь «подкатывает» к нему);

3) «бесконтактным» (когда влияние на объект осуществляют без непосредственного контактирования с ним, прибегая к письмам, факсу и телефону);

4) «обратным» (когда объект сам предлагает свои услуги, хотя обычно ему нужно «подсказать», к кому он может обратиться).

Во всех указанных вариантах желательно предусмотреть условия для поддержания связи, поскольку даже если человек вначале резко отказался от предложения, то через некоторое время он может передумать.

Главными методами вербовки являются:

1) Шантаж.

2) Подкуп.

3) Угроза физического воздействия.

4) Угроза любимым людям.

5) Разжигание эмоций (мстительности, недовольства, тщеславия, восторженности, ревности, сострадания).

6) Убеждение.

7) Зомбирование (психопрограммирование).

8) Особые акции (наркопривязка, секс-мероприятия). (Р.П.Ронин, 1997).

Таким образом, любые контакты между людьми могут считаться гипногенными, и вызванными внушением наяву (т.е. при общении в бодрственном состоянии необязательно помещать другого человека в состояние гипнотического сна). Управляющая связь осуществляется через раппорт между гипнотиком и гипнотизером.

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 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, которая в последствии сохраняется 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 составляет мнение о новых знакомых по первому впечатлению. На 55% подобное мнение 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. Для этого следует помнить:

- общее благоприятное впечатление о человеке обеспечивают позитивные оценки его пока еще неизвестных качеств;

- физическая привлекательность улучшает положительную оценку человека;

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

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

- застенчивость бессознательно воспринимается как привлекательность;

- приветливая доброжелательная улыбка способствует возникновению доверительности;

- мужественное рукопожатие в сочетании с прямым взглядом в глаза повышает положительное впечатление о человеке;

- энергичная выразительная жестикуляция отражает положительные эмоции и поэтому воспринимается как признак заинтересованности;

- собеседник, который смотрит в глаза, симпатичен, однако слишком пристальный взгляд в глаза может создать неблагоприятное впечатление, т.к. будет восприниматься как признак враждебности;

- люди, отклоняющие при разговоре корпус назад или развалившиеся в кресле, проигрывают тем, что наклоняет корпус к собеседнику (последнее воспринимается как заинтересованность);

- скрещивание рук на груди может оттолкнуть собеседника;

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

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

- внешний вид часто располагает к доверию;

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

— важную роль иногда оказывает вовремя сказанный комплимент;

При контакте с объектом, необходимо исключить извинения и высказывания признаков неуверенности, любого проявления неуважения и пренебрежения к собеседнику, а также психологического давления на объект, вынуждающего его занимать оборонительную позицию.

Инсценировка способов установления контакта: (Р.П.Ронин, 1997).

1. Провоцирование объекта на оказание вам помощи:

— симулирование падения на улице, внезапной слабости и т.п.;

— 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. Оказание помощи объекту:

— 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;

— 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, у которых вы получили информацию что будет объект;

— непосредственная просьба к общему знакомому познакомить вас;

— подведение общего знакомого к мысли свести вас как людей с общим увлечением 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 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 ж/д 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 одной секции или спортклубе, игра в мини-футбол, бег по утрам, 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 поездах, 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.);

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. (Р.П.Ронин, 1998)

Обстоятельства для продолжения знакомства: случайные встречи (театр, кино, конференция, проч.), игра на слабостях и проблемах (дать деньги в долг, достать дефицитный товар, например билеты на футбольный матч, 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 почитать вас за хозяина или вождя, а вождь не должен быть таким как другие, как в т.ч. и объект, поэтому необходимо сознательно создать 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-команду.

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

Необходимо выявить объект на предмет правды и лжи, для этого, помимо прочего, следует вынудить его 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).

Необходимо помнить, что:

- декларируемые установки людей мало связаны с их невербальным поведением (говорят одно, а делают другое);
- эмоции, вызванные заочной оценкой ситуации, нередко бывают сильнее, чем возникающие при реальном контакте с такой ситуацией;
- человек быстрый, смелый и реактивный в беседе может оказаться совершенно иным в критической ситуации;

- человек вольно или невольно раскрывается, говоря о себе;
- собеседник познается в споре;
- характер людей можно понять по тому что они находят смешным;
- разговоры на отвлеченную тему позволяют определить интеллект, сметливость, ловкость, реакцию собеседника;
- чтобы понять симпатии и антипатии объекта, необходимо его отношение к различным известным вам (историческим, литературным) личностям;
- 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 со всем 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 уверенный в себе;
- следует помнить, что собеседник 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 зачастую меняется на публике по сравнению с поведением в одиночестве;

Заканчивать диалог следует ключевыми словами, которые должны будут войти в подсознание объекта в виде установок, и запрограммируют его, таким образом, на выполнение заданных вами действий.

Жесты (Р.П.Ронин, 1997).

Жесты и мимика выдают истинные взгляды человека, так как мимика, жесты, оговорки, описки, и т.п. являются показателем того, что скрывается у человека в подсознании.

Непроизвольные (бессознательные) реакции тела и их характеристики:

- 1) покраснение лица (иной раз пятнами) — стыд, гнев;
- 2) побеление лица — страх, признак виновности;
- 3) расширение зрачков — интерес, удовольствие, согласие, сильная боль;

- 4) сужение зрачков — неудовольствие, отвергание;
- 5) усиленные биения пульса на венах рук или артериях шеи (подергивание галстука на шее из-за активного сердцебиения...) — тревога, страх, стыд, обман;
- 6) снижение частоты пульса — повышенное внимание;
- 7) быстрое или поверхностное дыхание — внутреннее напряжение;
- 8) короткое дыхание через нос — злость;
- 9) нарушенность дыхания, спазматические движения горла и рефлекторные сглатывания слюны — тревога, стыд, обман;
- 10) пересыхание рта (сглатывания, облизывание губ, жажда) — страх, обман;
- 11) внезапное обнажение зубов — признак ярости, агрессивность;
- 12) испарина, пот — гнев, смущение, нервозность, обман;
- 13) дрожь (в пальцах рук и ног, мышцах лица) — внутреннее напряжение, страх, обман;
- 14) скрип зубами — сильнейшая нервозность, стресс, отсутствие возможности осуществить задуманное.

Жесты, которые выдают психическое состояние:

- 1) руки заложены за спину, голова высоко поднята, подбородок выставлен — чувство уверенности в себе и превосходства над другими;
- 2) корпус подан вперед, руки (подбоченясь) на бедрах — уверенность в своих силах и готовность к активным действиям, агрессивность, взвинченность при разговоре, стремление отстаивать свою позицию до конца;
- 3) стояние, опираясь руками о стол или стул — ощущение неполноты контакта с партнером;
- 4) руки с расставленными локтями заведены за голову — осознание превосходства над другими;
- 5) закладывание больших пальцев рук за пояс или в прорези карманов; — знак агрессивности и демонстрируемой уверенности в себе;
- 6) высовывание больших пальцев рук из карманов — знак превосходства;
- 7) скрещенные конечности — скептическая защитная установка;
- 8) нескрещенные конечности и расстегнутый пиджак — установка доверия;
- 9) наклон головы в сторону — пробуждение интереса;
- 10) наклон головы вниз — отрицательное отношение;
- 11) легкий отклон головы назад — знак агрессивности;
- 12) сидение на кончике стула — готовность вскочить в любой момент чтобы: либо уйти, либо действовать в создавшейся ситуации, либо унять скопившееся возбуждение, либо привлечь к себе внимание и подключиться к разговору;

- 13) закидывание ноги на ногу со скрещиванием рук на груди — знак «отключения» от разговора;
- 14) забрасывание ноги на подлокотник кресла (сидя на нем) — пренебрежение к окружающим, потеря интереса к разговору;
- 15) скрещенные лодыжки у сидящего — сдерживание неодобрительного отношения, страх или взволнованность, попытка самоконтроля, негативное защитное состояние;
- 16) положение (сидя или стоя) с ногами ориентированными на выход — явное желание прекратить разговор и уйти;
- 17) частая перемена поз, ерзанье на стуле, суетливость — внутреннее беспокойство, напряженность;
- 18) вставание — сигнал о том, что некое решение принято, беседа надоела, что-то удивило или шокировало;
- 19) сцепленность пальцев рук — разочарование и желание скрыть отрицательное отношение (чем выше расположены при этом руки, тем сильнее негатив);
- 20) кисти рук соединены кончиками пальцев, но ладони не соприкасаются — знак превосходства и уверенности в себе и в своих словах;
- 21) руки опираются локтями о стол, а их кисти расположены — перед ртом — скрывание своих истинных намерений, игра с партнером в кошки-мышки;
- 22) поддержание головы ладонью — скука;
- 23) пальцы, сжатые в кулак расположены под щекой, но не служат для опоры головы — признак заинтересованности;
- 24) подпираание большим пальцем подбородка — знак некоей критической оценки;
- 25) обхватывание своего бокала двумя руками — замаскированная нервозность;
- 26) выпускание дыма от сигареты вверх — положительный настрой, уверенность в себе;
- 27) выпускание дыма от сигареты вниз — негативный настрой, со скрытыми или подозрительными мыслями.

Следует помнить:

— любой жест сообщает о бессознательном желании человека;

— внешне одинаковые жесты у различных людей могут означать разные вещи; при этом существуют схожие моменты, например:

активная жестикуляция — означает положительные эмоции, и понимается другими как выказывание дружелюбия и заинтересованности;

чрезмерная жестикуляция — признак беспокойства или неуверенности.

Показатели жестикуляции для определения мыслей человека:

1) демонстрация открытых ладоней — показатель откровенности;

- 2) сжатие кулаков — внутреннее возбуждение, агрессивность (чем сильнее сжимаются пальцы, тем сильнее сама эмоция);
- 3) прикрывание рта рукой (или бокалом в руке) в момент речи — удивление, неуверенность в произносимом, ложь, доверительное сообщение, профессиональная подстраховка от чтения по губам;
- 4) прикосновения к носу или легкие почесывания его — неуверенность в сообщаемом (как собой, так и партнером), ложь, поиск в ходе дискуссии нового контраргумента;
- 5) потирание пальцем века — ложь, но иной раз — ощущение подозрительности и лжи со стороны партнера;
- 6) потирание и почесывание различных фрагментов головы (лба, щек, затылка, уха) — озабоченность, смущение, неуверенность;
- 7) поглаживание подбородка — момент принятия решения;
- 8) суетливость рук (теребление чего-либо, скручивание и раскручивание авторучки, троганье частей одежды) — настороженность, нервозность, смущение;
- 9) пощипывание ладони — готовность к агрессии;
- 10) покусывание ногтей — внутреннее беспокойство;
- 11) всевозможные движения руки поперек тела (поправить часы, прикоснуться к запонке, поиграть пуговицей на манжете) — маскируемая нервозность;
- 12) собирание «ворсинок» с одежды — жест неодобрения;
- 13) оттягивание от шеи явно мешающего воротничка — человек подозревает, что другие распознали его обман, нехватка воздуха при гневе;
- 14) протирание стекол очков либо помещение дужки их оправы в рот — пауза для обдумывания, просьба подождать;
- 15) снятие очков и бросание их на стол — чрезмерно острый разговор, трудная и неприятная тема;
- 16) гашение или откладывание сигареты — период максимального напряжения;
- 17) слишком частое сбивание пепла с сигареты — тягостное внутреннее состояние, нервозность;
- 18) наклон головы набок — пробуждение интереса;
- 19) быстрый наклон или поворот головы в сторону — желание высказаться;
- 20) постоянное отбрасывание якобы «мешающих» волос со лба — беспокойство;
- 21) явное стремление опереться на что-либо или прислониться к чему-либо — ощущение сложности и неприятности момента, неразумение того, как выкрутиться из создавшегося положения (всякая опора повышает уверенность в себе).

Особенности речи для определения скрытых мыслей человека:

- 1) быстрая речь — очевидная взволнованность или обеспокоенность чем-то, страстное желание убедить или уговорить кого-то, разговор о личных трудностях;
- 2) медленная речь — высокомерие, усталость, угнетенное состояние, горе;
- 3) прерывистая речь — неуверенность;
- 4) появление особой «гладкости» речи — возбуждение;
- 5) лаконичность и решительность речи — явная уверенность;
- 6) заикание — напряженность или обман;
- 7) нерешительность в подборе слов — неуверенность в себе или намерение внезапно удивить чем-то;
- 8) появление речевых недостатков (повторение или искажение слов, обрывание фраз на полуслове) — волнение или желание обмануть;
- 9) опускание речевых пауз — напряжение;
- 10) слишком удлиненные паузы — незаинтересованность или несогласие;
- 11) появление в речи пауз, заполняемых словами-паразитами («ну...», «так сказать»..., «э»...) — нерешительность и затруднение в выражении мысли, поиск выхода из положения;
- 12) вклинивание в произносимое слово уменьшительно-ласкательных суффиксов («ясненько»...) — эмоциональное или физическое напряжение;
- 13) возрастание числа тривиальных наборов слов, проговариваемых быстрее чем обычно — эмоциональное возбуждение, напряжение;
- 14) умолкание или скупость в словах — обида;
- 15) постоянное прерывание других — напряжение;
- 16) переход внутренней речи во внешнюю («мысли вслух») — чрезмерное волнение.

Позы и истинные (бессознательные) желания человека:

- 1) 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 припущенными бровями. Решительность и лаконичность речи. Скупость в передаче деловой информации. Повышенная заинтересованность проблемами, целями и обязанностями других. Спокойствие.

- 2) Осознание своей слабости.

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

3) Воля к сопротивлению.

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

4) Внутреннее напряжение.

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

5) Усталость или угнетенность.

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

6) 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.

7) Нервозность и неуверенность.

Суетливость, частая перемена позы, чрезмерная жестикуляция, 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.

8) Хорошее настроение.

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

9) 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.

Анализ реакций человека в ответ на ваши слова или действия:

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

- 2) неудовольствие — сужение зрачков, резкие удары ногой по земле или воздуху;
- 3) заинтересованность — склонение головы набок, взгляд искоса, сопровождаемый при этом улыбкой или слегка приподнятыми бровями, вытаскивание сигареты изо рта;
- 4) скука — смещение взгляда на соседствующие предметы и в потолок, сугубо механическое рисование чего-то на бумаге;
- 5) 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;
- 6) недоверие — складывание рук на груди, почесывание пальцем спинки носа, отвод и возвращение взгляда назад;
- 7) неодобрение и несогласие — покачивание головой из стороны в сторону, сбивание «ворсинок» с одежды, скрещивание рук на груди, растягивание речевых пауз;
- 8) ложь — отводы взгляда в сторону и книзу, почесывание века пальцем и растирание ладонью затылка, прикрывание рта рукой в моменты речи, «бегающие 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;
- 9) страх — заметно выраженное побледнение лица, пересыхание рта (сглатывание слюны, облизывание губ, жажда...), проявленное биение пульса в венах рук или артериях шеи, дрожь в пальцах рук и мышцах лица, высокий голос, «бегающие глаза»;
- 10) виновность — некие изменения в цвете лица (побледнение);
- 11) 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;
- 12) вероятность нападения — резкое побеление лица, внезапное сужение зрачков, оскаливание зубов.

При общении следует обращать внимание на:

- 1) величину зрачков (сужение или расширение);
- 2) цвет лица (побеление или покраснение);
- 3) биение пульса (на шее, на висках и на запястьях рук);
- 4) дыхание (по колебаниям грудной клетки, а также по ямочке у основания шеи);
- 5) сухость рта (по сглатыванию слюны или облизыванию губ);
- 6) потливость кожи (на ладонях рук и лице);

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

Стандартным мотиватором людского поведения при акциях запугивания является реальное опасение за физическую безопасность (себя и своих близких), сохранность собственности, нормальное функционирование своего дела (бизнеса, хобби).

У людей, переживающих страх, возможны следующие стереотипы состояний (Р.П.Ронин, 1997):

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 редкое 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.

Говоря о страхе необходимо знать, что:

1) существуют несколько градаций страха: испуг (первая реакция на угрозу), тревога (чувство неопределенности при ожидании неблагоприятного развития событий), боязнь (реагирование на реально видимую опасность), паника (неконтролируемый животный страх);

2) у каждого человека существует предел психической выносливости, после превышения которого он не способен на дальнейшее сопротивление эмоциям страха, впадая в хаотическое поведение или оцепенение;

3) шок, возникающий от страха, длится от 15 до 30 минут;

4) физиологическими проявлениями страха являются: усиленное сердцебиение, дрожь, слабость, мышечная заторможенность, пересыхание рта и горла, потливость, тошнота, головокружение, нехватка воздуха, урчание в животе, частые позывы к мочеиспусканию, непроизвольное опорожнение желудка и мочевого пузыря;

5) воздействуя на психику, страх вызывает нарушения восприятия, расстраивает память и мышление и не дает возможности сосредоточиться на выполняемой работе;

6) самый сильный страх возникает при явной угрозе собственной жизни и жизням наиболее близких человеку лиц;

7) когда человек знает, что есть выход из создавшегося положения, но он не может им воспользоваться — тогда возникает паника;

8) страх перед неизвестным всегда более мучителен, чем страх перед понятной опасностью; когда люди не знают, что их ожидает, они обычно ожидают худшего;

9) разжиганию страха способствует как вынужденное бездействие, так и утрата надежды и неизвестность;

10) страх перед смертью значительно усиливается в процессе ее ожидания;

11) более склонны всего опасаться люди с расторгнутыми в прошлом браками, а также рано женившиеся или совершившие какое-либо правонарушение.

Чувство страха можно использовать при установлении и поддержании знакомства. При этом следует помнить, что:

1) резкое требование, допустимое по отношению к сангвинику либо флегматику, способно вызвать взрыв негодования у холерика и угнетенность у меланхолика;

2) уставшие физически или морально люди значительно покорнее и податливее, чем отдохнувшие и самоуверенные;

3) люди с сильным типом нервной системы при переутомлении ведут себя как люди со слабым психотипом;

4) внезапный сдвиг в установившихся взаимоотношениях у лиц со слабым типом нервной системы обычно вызывает растерянность, страх и отчаяние;

5) цыгане, а также европейцы с темными глазами и волосами заметно менее подвержены страху, чем малые народы севера (чукчи...) или голубоглазые блондины;

6) чувство бессилия и страха можно химическим путем, подмешивая, например, в табак сушеный василек либо вводя любым способом в организм (вместе с питьем, уколом или через контакты с кожей) смесь люминала с лофоборой или гидрохлорид йохимбина.

Глава 12. Противодействие манипуляциям.

На сегодняшний день существует очень большое количество различных манипулятивных приемов, суть действия которых — подчинение психики человека посредством оказания давления на нее. Только в наших работах последних лет описано несколько сотен подобных способов. Естественно, как минимум столько же должно существовать и способов противодействия манипуляциям. Запомнить такое количество способов защиты от манипуляций для неспециалиста практически невозможно. Поэтому перед нами была поставлена задача найти некие универсальные способы преодоления, противодействия, манипуляциям. Причем, в количественном выражении, их должно быть сверхмалое количество (для удобства при запоминании), но каждый из данных способов должен быть исключительно универсален, и если допустить такую метафору, в одночасье «обезвреживать» десятки, а то и сотни различных манипулятивных приемов.

Подобная задача нами была выполнена и представлена ниже.

Универсальные показатели эффективного противодействия манипуляциям.

1. Недоверие.

Недоверие является защитной реакцией психики. Если у человека развито недоверие — никто другой уже не сможет навязать такому человеку что-то со стороны.

2. Избегание источников воздействия.

Данный способ также является наиболее надежным, потому как если человек не получает информацию, то значит и будь такая информация хоть трижды манипулятивной направленности, на данного человека она не окажет никакого воздействия.

При этом данный подход в иных случаях можно признать слишком радикальным, и фактически не всегда осуществимым. Поэтому следует внести необходимые коррективы, заключающиеся в следующем: если на вас оказывается информационно-манипулятивное воздействие, необходимо максимально возможно отвлечься от источника информации. Т.е., слушать — и не слышать, смотреть — и не видеть, и т.п. Именно это является наиболее эффективным способом противодействия, и к тому же, позволяет человеку не отключаться от источника информации, а значит не пропустить ту информацию, которая покажется ему важной.

Отметим, что нами был разработан метод наиболее успешного противодействия манипуляциям, обозначенный как «Метод Анти-М» («Метод Анти-Манипуляций Зелинского»). Алгоритм преодоления манипуляций заключается в развитии и совершенствовании сознания человека на трех базовых уровнях: сознательном противодействии манипуляциям (в этом случае в отборе, верификации, поступаемой информации участвует исключительно сознание, через приобретенные индивидом знания по психо-технологиям манипулятивного воздействия на психику), бессознательном противодействии (в этом случае противодействие осуществляется вследствие перевода ранее полученных знаний в устойчивые навыки, когда включение механизмов защит осуществляются без участия сознания, т.е. бессознательно), и третий,

заключительный этап совершенствования в нашем методе — это сознательно-бессознательный алгоритм анализа поступающей информации (в этом случае по-прежнему используется бессознательный анализ поступающей информации что значительно ускоряет процесс верификации, отбора, информации на полезную и не нужную, но при этом, так как со временем меняется характер поступающей информации, и может появляться информация, ранее не знакомая индивиду, поэтому для успешного противодействия на данном этапе необходимо периодическое включение сознания, для осуществления сознательного отбора вновь принимаемой информации и ее оценке; при этом часть информации, уже известной, будет анализироваться бессознательно; поэтому третий этап развития способностей к противодействию был назван нами сознательно-бессознательным, и представляет собой высший этап развития способностей к преодолению манипулятивного влияния информации, поступающей со стороны внешнего мира).

3. Смех, насмешка, высмеивание.

Сей факт обычно сразу нивелирует получаемое от манипулятора сообщение, заставляя последнего «выходить из себя», а значит, и показывать свою «истинную сущность».

4. Мнимое непонимание.

Заставляет возможного манипулятора «раскрыться», более подробно объясняя, что он, собственно, хочет, ибо успешность манипуляций базируется на такой особенности психики, как домысливание (когда в слова человека вкладывается иной раз совсем другой смысл).

5. Критичность мышления.

Способность ставить все под сомнения, доходить до понимания всего самолично, принимать на веру только после подтверждения своим опытом, т.е. развитая критичность мышления.

6. Вера в собственную избранность.

Данный факт может проследиваться в русле идеологически-пропагандистской обработки сознания и быть применим в организациях различных учебных и патриотических направленностей.

7. Возможность выбора.

Если у человека будет свобода выбора, то он уже не на 100% примет слова манипулятора. Наличие выбора означает, что человек не загнан в угол, означает, что есть выход, отсутствует паника (паника является формой страха, когда человек видит выход, но понимает, что не может им воспользоваться).

8. Наличие времени для обдумывания.

Ограниченность временем является существенным способом оказания манипулятивного воздействие. Поэтому наличие времени для обдумывания того или иного ответа, т.н. «времени на размышление», в большинстве случаев позволяет уверенно отыскать пути выхода из любой сложной и критической ситуации, а значит само по себе манипулятивное воздействие может быть нивелировано.

9. Бесстрашие и уверенность в себе.

Наличие уверенности человека в собственных силах позволяет преодолевать любые направленные на него манипуляции. Человек, которому «нечего терять», представляет собой грозную силу, т.к. такого человека невозможно подчинить, ибо любое подчинение направлено на провоцирование чувства страха и невроза, страха за свою жизнь, карьеру, проч. или за жизнь близких. Данный факт многократно представлен-подтвержден примерами из истории, например, восстания рабов или гладиаторов в Древнем Риме, воспитание самураев и ниндзя в Древнем Востоке, народные восстания и революции (Франция, Россия — восстание Е.Пугачева и др.), революционные призывы К.Маркса и Ф.Энгельса («рабам нечего терять кроме своих цепей»), восстание рабочих и крестьян во время Октябрьской революции 1917 года (ставка В.И.Ленина была на отсталые слои населения), и многочисленные другие примеры, из которых сотканы революции, восстания, бунты, и которые демонстрируют пример исключительной отваги и невозможности сломить сопротивление восставших, если они готовы к смерти.

10. Самодостаточность.

Последний факт также является наиболее эффективным, и позволяет избежать подавляющего количества манипуляций со стороны кого бы то ни было, ибо человеку, исповедующему самодостаточность, не нужны поправки и льготы со стороны других; а значит он не будет ничего ни у кого ни просить ни брать, тем самым сохранит свою исключительность и целостность, не подвластность влиянию со стороны, и становится абсолютно неподкупен никаким манипуляциям.

Мы представили 10 универсальных показателей эффективного противодействия манипуляциям. Каждый из этих показателей вбирает в себя противодействие десяткам различных методов манипуляций. Однако есть возможность еще больше сузить способы противодействия, и представив три блока-алгоритма исключения (нивелирования) любого манипулятивного воздействия. Подобные три блока, или три самых главных алгоритма противодействия: не верь, не бойся, не проси.

13. Авторские методы.

Оглавление

1. Метод ПИ.

2. Метод Анти-М.

3. Метод Боксинг-терапия.

Метод Постижения Информации С.А.Зелинского (или Метод ПИ).

Оглавление.

1. Вступление.

2. Теория.
3. Методика.
4. Вывод.

Вступление.

Разработанный нами «Метод постижения информации» (сокращенно «Метод ПИ») наряду с другими разработанными нами методами входит в метод развития сознательно-бессознательной саморегуляции, являющийся базовым методом самостоятельного регулирования процессов, происходящих в психике.

Назначение метода: «Метод постижения информации» позволяет запоминать практически неограниченные объемы информации, попадающие в зону восприятия психикой индивида из внешнего, окружающего мира.

Теория.

В обработке информации из внешнего мира участвует кора головного мозга (сознание) и подкорковые, сублиминальные, слои мозга (подсознание). Мозг человека состоит из двух полушарий: правого и левого. Правое полушарие — чувственно-образное. Левое полушарие — словесно-логическое. Правое полушарие — бессознательное психики, левое — сознание. Оба полушария взаимодействуют между собой. Психика человека представлена тремя структурными единицами: Я или Эго (сознание), Оно или Ид (бессознательное), Сверх-Я или Альтер-Эго (цензура психики, барьер критичности). Цензура психики — барьер критичности между мозгом и внешней средой. Информация из внешнего мира при восприятии мозгом (психикой) сразу наталкивается на цензуру психики. Роль цензуры — отбор и распределение информации между сознанием и бессознательным (подсознанием). Большая часть информации, поступающей из внешнего мира, цензура не пропускает, и такая информация вытесняется, т.е. откладывается исключительно в подсознании. Часть информации — цензура психики пропускает в сознание (при этом сначала такая информация попадает в предсознание, своего рода «прихожую», а уже оттуда — или переходит в сознание, или вытесняется в бессознательное психики). При этом информация из подсознания (бессознательного) все равно, рано или поздно, оказывается в сознании. Поэтому следует говорить, что любая информация, которая прошла в зоне внимания индивида (в зоне восприятия его головного мозга), оказывает влияние на психику (а значит и сознание), независимо от того, была ли такая информация осознанной, т.е. прошла в сознание, или была вытеснена из сознания в подсознание.

Информация задействуется мозгом посредством репрезентативных и сигнальных систем. Сигнальных систем две: чувства и речь. Репрезентативные системы — это посредством чего психика индивида воспринимает внешний мир: аудиальная система (органы слуха), визуальная (зрения), кинестетическая (ощущения), а также обонятельно-вкусовая.

Мозг человека способен впитывать в себя значительные объемы информации. От перегрузки (перенасыщенности мозга информацией) спасают механизмы биологической [31] саморегуляции, благодаря которым информация из внешнего мира не усваивается, переходя в подсознание. Мозг, таким образом, на какое-то время блокирует поступление новой информации. Человек как бы продолжает получать сигналы из внешнего мира (посредством репрезентативных и сигнальных систем), но смысловое содержание информации блокируется цензурой психики, а значит не проходит в сознание, по необходимости — или задерживаясь в предсознании, или же сразу вытесняется, оказываясь в бессознательном (подсознании).

Нами был разработан «Метод Постижения Информации» («Метод ПИ»), благодаря которому появляется возможность значительно повысить как запоминаемость поступающей в мозг информации, так и объем этой информации. Основными правилами повышения объемов запоминаемой информации является ввод подобной информации на фоне снижения цензуры психики (подача информации в обход барьера критичности), и специальные методические приемы, позволяющие закрепляться подобной информации в подсознании в виде психологических установок и паттернов поведения. (Более подробно подобные приемы рассмотрены нами ниже, в разделе «методика»). Следует обратить особое внимание, что на первоначальном этапе овладения «Методом ПИ» вследствие резкого увеличения запоминаемости рекомендуется проводить верификацию поступающей из внешнего мира информации, потому что мозг будет запоминать все подряд. Поэтому на данном этапе обязательно избирательно относиться к поступающей в мозг информации. (Процесс запоминания информации проходит три основных этап развития саморегуляции, более подробно нами рассмотренных в концептуальном обосновании разработанного нами метода сознательно-бессознательной саморегуляции, в который наряду с другими методами входит и «Метод постижения информации»).

Итак, мы исходим из того, что на психику человека оказывает превалирующее влияние информация. Информация может поступать из двух источников: внешнего и внутреннего мира. Под внешним миром мы понимаем все, что окружает человека (окружающий мир). Под внутренним миром — его собственные, внутренние, мироощущения. В спектре соединения информации полученной из внешнего и внутреннего мира получается мировоззрение конкретного человека в конкретный период времени и по конкретному вопросу. Такое количество вводных указывает на то, что мировоззрение (взгляд индивида на мир и на себя) человека способно изменяться не только по прошествии месяцев, лет, десятилетий, но и такие изменения могут прослеживаться в течение скорости мысли.

Прежде чем подойдем к рассмотрению конкретных методических приемов, еще немного остановимся на теории вопроса.

Необходимо обратить внимание, что информация, поступающая в мозг индивида из внешней среды, может, например, вследствие эмоциональной насыщенности, сразу вызывать очаговое возбуждение в коре головного мозга, рождая доминанту, а значит и закрепляясь таким образом в памяти (в бессознательном) в т.ч. и вследствие формирования психологической установки в подсознании и паттерна поведения в бессознательном. Весь процесс будет выглядеть в таком случае следующим образом: внешний мир воздействует информацией на кору головного мозга конкретного человека, вследствие этого в коре головного мозга формируется активный очаг повышенной возбудимости (образуется доминанта), формирующая в последующем психологическую установку и образуя паттерн поведения; таким образом, информация, полученная из внешнего мира, закрепившись в подсознании в виде установки и паттерна поведения, начинает оказывать влияние на возникновение у человека тех или иных мыслей, и как следствия — управлять поведением человека. При этом образование установок и паттернов поведения может происходить не только благодаря предварительному возбуждению в коре головного мозга (активная доминанта), но и благодаря предварительному торможению в коре головного мозга (пассивная доминанта), в результате чего блокируются все другие участки мозга, кроме задействованных в процессе связи между гипнотизером и гипнотиком, который слышит только голос гипнотизера (установление т.н. раппорта). Кроме того, доминанты, установки и паттерны могут формироваться также вследствие усиления ранее уже имеющихся полу-доминант, полу-установок и полу-паттернов. Становится возможным подобное вследствие того, что в подсознании, ко времени попадания туда новой информации, могут уже иметься определенные, ранее сформированные полу-доминанты, полу-установки, полу-паттерны. Кроме того, в психике человека, помимо того что постоянно формируются новые и усиливаются ранее существующие доминанты, установки и паттерны, происходит постоянное формирование новых архетипов (в личном бессознательном). По нашему мнению, архетипы присутствуют не только в коллективном бессознательном, но и в личном. Как образуются архетипы личного бессознательного? В свое время, попавшая в мозг информация, не послужила образованию полноценных доминант, установок и паттернов поведения, но как бы наметила их формирование. В результате произошло образование полу-доминант, полу-установок, полу-паттернов поведения, которые остались как бы на поверхности личного бессознательного, на границе между сознанием и бессознательным, т.е. не были окончательно вытеснены в глубины памяти, но создали определенный код. В последующем, при поступлении информации схожего содержания (т.е. информации со схожей кодировкой, или иными словами, схожими импульсами от афферентных связей, т.е. связей между нейронами мозга), ранее полусформированные полу-доминанты, полу-установки и полу-паттерны доформируются, в результате чего в мозге появляется полноценная доминанта, а в подсознании — полноценные установки, переходящие в паттерны поведения; в этом случае

доминанта в коре головного мозга, вызванная очаговым возбуждением, служит причиной надежного закрепления психологических установок в подсознании, а значит и появление соответствующих мыслей у индивида, которые в последующем переходят в поступки вследствие предварительного перехода установок в подсознании в паттерны поведения в бессознательном.

Таким образом, новая информация, поступаемая в мозг и в психику в результате отражения (важной функции сознания[32]), может, как сразу переходить в паттерны поведения, формируя их и усиливая ранее существующие, так и может предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном подкрепленном схожей информацией (со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Ранее у подобной информации не хватило силы для формирования отдельного архетипа (поэтому был сформирован полу-архетип). Теперь же, вследствие повторения сигнала, старый сигнал усиливается (в результате дополнения новой информацией старой), а значит и образуется (формируется) новый архетип бессознательного (архетип личного бессознательного).

Первоначальный отбор информации для поступления в мозг осуществляется с помощью функционирования такой структурной единицы психики как цензура, или барьер критичности между мозгом (психикой) человека и внешней средой. Однако, если мы сможем вторгаться в деятельность цензуры психики, то в этом случае появляется возможность самостоятельно влиять на запоминаемость информации, повышая объемы такой информации, и общее качество запоминания. Мы разработали метод такого воздействия на цензуру психики, назвав это «Методом Постижения Информации» («Метод ПИ»). Кроме того нами были разработаны ряд других методов, которые все вместе входят в метод сознательно-бессознательной саморегуляции. (Например, «Метод Анти-Манипуляций» («Метод Анти-М»), направленный против любого искусственного вмешательства в мозг путем манипуляций. В «Метод Анти-М» мы также объясняем механизм усвоения информации мозгом (процессы подобной деятельности). Или «Метод Боксинг-терапия», основная задача которого саморегуляция психической жизни индивида через занятия боксом по специальной методике. Метод «Боксинг-терапия» также входит в общий метод — Метод сознательно-бессознательной саморегуляции. Причем сознательно — бессознательная саморегуляция — это непрерывный и последовательный процесс, состоящий из трех стадий проявления, формирования и совершенствования способности личности к саморегуляции; заметим, что каждая последующая стадия является дополняющей по отношению к предшествующей. Речь идет о следующих стадиях: бессознательная, сознательная, сознательно-бессознательная.

Методические основы «Метода ПИ».

Мы обратили внимание, что если найти способ искусственного воздействия на цензуру психики, то появится возможность сознательно управлять процессом запоминания, вводя в мозг значительные объемы информации. Мы исходили от того, что в обычном состоянии сознания

деятельность цензуры психики весьма активно (цензура в этом случае отсеивает около 90% всей поступающей информации; причем вытесненный материал чаще всего попадает в глубины памяти, т.е. глубины бессознательного, а значит перейти в сознание он может лишь в отдаленном времени и при соблюдении ряда обязательных условий, таких как предварительная сформированность полу-доминант и полу-установок и последующее совпадение кодировки новой информации с информацией уже существующей в подсознании, и т.д.). В нашем же случае нам необходимо было не только обойти цензуру психики, но и добиться, чтобы вытесненный материал размещался на границе между сознанием и бессознательным, а значит был бы при необходимости востребован в короткий срок.

Мы уже говорили, что в случае нахождения человека в измененном, или трансовом, состоянии сознания работает правое полушарие головного мозга (бессознательное), поэтому левое полушарие мозга частично выключается и человек пребывает в суженном состоянии сознания. Информация, поступающая в таком состоянии психики, практически вся попадает в подсознание (в обход цензуры психики), а значит запоминается. При этом если такую информацию эмоционально обогатить (насытить эмоциями, т.е. информацию преподнести на фоне эмоционального возбуждения или торможения, что отображается в соответствующих участках головного мозга, и следствием чего является образование активных или пассивных доминант), то в этом случае путем образования доминант (очагового возбуждения в коре головного мозга) в подсознании закрепляются психологические установки, что приводит к формированию соответствующих паттернов поведения.

Таким образом, мы установили, что в результате ряд специальных действий можно заметно ослабить барьер критичности на пути поступления новой информации из внешнего мира (т.н. цензуру психики). А значит, информация, поступающая после соблюдения ряда предварительных и необходимых условий, не только минуя цензуру психики практически в неизменном виде (и почти любых объемах) перейдет в подсознание, но и сохранится там с особой кодировкой, формируя или сразу соответствующие психологические установки и паттерны поведения, или образуя сначала полу-установки и полу-паттерны, и в последующем, при попадании информации со схожей кодировкой, такая информация будет сразу же извлечена в сознание.

По нашему мнению, «Метод ПИ» способен прочно закрепить любую информацию в подсознании человека, а значит и значительно повысить его способности к обучению путем постижения внушительных объемов информации.

Рассмотрим методические приемы:

Методика.

«Метод Постижения Информации» позволяет значительно увеличить объем запоминаемой информации в бодрственном состоянии субъекта.

Основными правилами повышения объемов запоминаемой информации является ввод подобной информации на фоне снижения цензуры психики (подача информации в обход барьера критичности), и специальные методические приемы, позволяющие закрепляться подобной информации в подсознании в виде психологических установок и паттернов поведения.

Используются следующие методические приемы и правила:

I. Общие методические приемы и правила.

1. Избирательно относиться к любой информации.

Необходимо помнить, что в подсознание откладывается вся информация, которая когда-либо находилась в зоне восприятия психики человека (трех основных репрезентативных и двух сигнальных систем). Т.е. в подсознание откладывается все, что человек услышал, увидел, почувствовал, и т.п., при этом неважно, осознал он это или нет, запомнил сразу или нет, все, что проходит в спектре восприятия информации из окружающего мира головным мозгом индивида, неизменно откладывается в подсознании, а позже — оказывает влияние на сознание (переходит в сознание). Пример: вы можете беседовать с кем-то или заниматься другим каким-то делом в помещении, где включен телевизор, можете даже ни разу не взглянуть на экран, будучи увлеченные своим делом, но вся информация, которая поступала из телевизора, не осознаваясь вами, отложилась в подсознании. Такая информация образовала в подсознании полу-установки, полу-паттерны поведения, или полу-архетипы личного бессознательного, т.е. наметила определенный код. Если через какое-то время в зону восприятия мозга поступит информация со схожим кодовым сигналом (т.е. информация схожей кодировки, другими словами новая информация будет напомнить раннее полученную), то подобный код усилится, и сформируются уже полноценные установки, паттерны или архетипы личного бессознательного, которые начнут оказывать полноценное влияние на мысли, поступки и поведение, т.е. начнут осознаваться, перейдут в сознание.

2. Периодически и планомерно увеличивать количество поступающей избирательной информации (мозг должен постоянно тренироваться в анализе информации, а память в запоминании больших объемов; с помощью тренировки приходит рост результатов).

3. Необходимая для запоминания информация вводится на фоне снижения барьеров критичности психики, т.е. т.н. «усталости цензуры психики», что достигается получением информации в естественных или искусственных трансовых и предтрансовых состояниях (измененных состояниях сознания — состояниях повышенной внушаемости). Пример:

а) естественный транс — состояние сразу после пробуждения и в течении 15-30-60 минут (в каждом случае индивидуально) после пробуждения; состояние перед сном и засыпанием; состояние недосыпания; состояние физического утомления; тревожность, беспокойство, чувство вины, неуверенность; легкое алкогольное опьянение; первый день простудных заболеваний; др.

б) искусственный транс — в результате гетеро— и ауто внушения, психической саморегуляции, аутотренинга, самогипноза (т.к. когда погружение в трансовые состояния вызвано искусственно, с помощью выполнения соответствующих предварительных действий по отключению цензуры психики).

4. Необходимая для запоминания информация вводится в процессе визуально-аудиального восприятия на фоне приятных раздражителей ЦНС, например, информация, поступающая в процесс самостоятельного чтения или восприятия на слух, поступает на фоне одновременного музыкального сопровождения, и т.п.

В этом случае цензура психики переключается на музыку, ослабляя защиту на пути поступления информации получаемой в процессе чтения или, например, прослушивания информационного сообщения. Цензура психики как бы отвлекается на музыкальный сигнал (особенно если это или расслабляющая музыка или музыка, любимая данным человеком), и пропускает поступаемую информацию сразу в подсознание, отложится в памяти. (Подбор музыкальных композиций осуществляется в соответствии с индивидуальными особенностями психики и вкусовыми предпочтениями каждого человека.)

Общие рекомендации:

а) желательна музыка без слов, например классическая музыка[33];

б) через определенный период времени рекомендуется менять произведения, чтобы не происходило привыкания и излишней адаптации психики к данным раздражителям ЦНС;

в) рекомендуется использовать известные музыкальные произведения, которые ранее уже наметили формирование архетипов, установок и паттернов поведения в бессознательном; или же произведения, любимые конкретным человеком.).

5. Информация вводится в подсознание в процессе двигательной активности человека.

Данный способ также позволяет обойти цензуру психики (цензура — барьер критичности на пути информации, поступающей из внешнего мира в мир внутренний, т.е. из окружающей среды в мозг). Информация, поступающая на фоне снижения барьера критичности, откладывается в подсознание в виде полу-установок и намечая образование полу-паттернов поведения. В мозге в это время проходят афферентные связи между нейронами, прокладывая определенные т.н. «колеи прохода», и намечая образование определенного кода. В последующем, если поступит информация схожей направленности, такой код будет активирован, а значит, сформируются полноценные установки и паттерны поведения, которые начнут оказывать влияния на сознание человека (т.е. на его мысли, поступки, поведение).

Эффективность сверх-запоминания информации поступающей на фоне двигательной активности объясняется не только ослаблением барьера критичности психики, но и повышенной внушаемостью во время физической усталости вследствие пребывания человека в измененных и

трансвых состояниях сознания во время получения физических нагрузок (как физических, так и психофизиологических). Подаваемая на этом фоне информация практически сразу откладывается в подсознание в виде психологических установок, формируя паттерны (модели последующего поведения человека). Кроме того, внушаемая вербальная информация запоминается лучше, если слова сопровождаются движением.

II. Специальные методические приемы и правила.

Специальные методические приемы делятся на два условных раздела: естественные приемы (т.е. сформированные в условиях, достижение которых возможно как естественным, так и искусственным путем) и искусственные приемы (достижение подобных условий намеренно вызывается индивидом только с помощью специальных психотехник).

Первый раздел: Естественные условия.

Запоминаемость любой новой информации, согласно Методу Постижения Информации, можно повысить за счет введения такой информации на фоне следующих условий:

- 1) Двигательная активность и мышечная деятельность.
- 2) Недосыпание.
- 3) Музыкальное сопровождение.
- 4) Установка на запоминание, а также гетеро— и ауто— суггестия в состоянии транса (самовнушение, самогипноз, саморегуляция, аутотренинг).
- 5) Эмоциональное возбуждение.
- 6) Стресс.
- 7) Период после пробуждения и перед засыпанием (временной интервал: от 0 до 60 минут в каждом случае).
- 8) Т.н. сенсорный голод.
- 9) Удобная поза (лежа, сидя, полулежа, др.).
- 10) Отсутствие другой информации о предмете вопроса.

При этом любую информацию дополнительно можно закрепить в подсознании с помощью т.н. «якорения», т.е. формирования доминант (очагового возбуждения) в коре головного мозга и установок в подсознании — посредством выделения ключевых слов интонацией, жестами, мимикой, тактильными ощущениями, и т.п.

Второй раздел: искусственные условия (специальные психотехники).

1-й метод: Метод аутотренинга-1.

Техника идеомоторно-суггестивного погружения в глубокий транс по С.А.Зелинскому.

Выполняется в положении лежа.

Поза.

Лежа на спине. Руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вниз. Ноги выпрямлены (можно заложить одну ногу на другую, или оставить чуть расставленными в стороны). Глаза открыты. Взгляд отвлеченный, направлен вверх.

Техника.

1-я стадия погружения.

Голова лежит ровно. Чуть скашивая глаза, взглядом фиксируем указательный палец правой руки (для левшей — левый).

Указательный палец начинает медленно подниматься. Далее правая рука начинает медленно сгибаться в локтевом суставе. Локоть отрывать не требуется. Правая рука сгибается в локтевом суставе, пока мягко не коснется груди ладонью.

2-я стадия погружения.

Сразу после касания правой ладони начинает движение палец левой руки. Взглядом (без поворота головы) сопровождаем подъем указательного пальца левой руки. Далее левая рука сгибается в локте, и медленно ложится ладонью на грудь.

3-я стадия погружения.

После касания ладони левой руки — начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе, до касания ладонью поверхности. Взгляд на всем протяжении движения направлен на указательный палец правой руки.

4-я стадия погружения.

Сразу после касания правой руки — начинает разгибаться левая рука, до касания левой ладони поверхности. Взгляд направлен на указательный палец левой руки.

5-я стадия погружения.

Одновременно с касанием левой ладони поверхности — закрываем глаза, мысленно отдаем цифровую команду «семь» и представляем любой образ.

Общие рекомендации:

В данном случае нами представлена техника идеомоторно-суггестивного погружения в глубокий транс.

Транс может наступить уже после начала разгибания правой руки (и до разгибания левой). В этом случае следует говорить, что пациент обладает повышенной степенью гипнабельности. Тем не менее, необходимо довести движения рук до конца, мысленно отдав себе команду на погружение в транс после прохождения всех пяти стадий погружения.

Глубина трансa практически не зависит от того, на какой стадии появились признаки сонливости (транса). Тем не менее, следует заметить, что возникновение данных признаков на ранних стадиях погружения свидетельствует о повышенной гипнабельности пациента, что является косвенным признаком погружения в еще более глубокий транс (гипнотический сон).

Дальнейшие действия после погружения в транс:

Вариант 1.

Сразу начинать психопрограммирование психики (проводить самокодирование).

Вариант 2.

10-20 минут побыть в состоянии безмыслия (внутреннего покоя).

После чего или выйти из состояния транса, или начать проводить самокодирование.

Техника выхода из транса.

Лежа, глаза закрыты, сделать медленный вдох-выдох, и мысленно произнести цифру «три» — открыть глаза.

Сразу вставать не рекомендуется. Необходимо 1-2-3 минуты полежать с открытыми глазами, после чего медленно встать.

Рекомендации по самокодированию:

Фразы должны быть максимально короткими, емкими, точными.

Каждую фразу сопровождать мысленным представлением содержания ключевого слова фразы.

Рекомендуется общее — небольшое количество фраз в монологе самокодирования.

Правила самокодирования.

Варианты:

1 вариант:

Четкое мысленно проговаривание (3-5-7 раз на каждую) коротких фраз, состоящих:

Первый раз — из 2-3 слов.

Второй раз — с уменьшением на одно слово в фразе.

Третий и последующие разы — произнесение только одного ключевого слова.

После мысленного проговаривания первой фразы вышеуказанное количество раз — перейти ко второй фразе.

2 вариант.

Фразы не проговариваются, а мысленно представляются (т.н. эффект визуализации).

Рекомендуется для лиц с развитым воображением, с повышенной гипнабельностью, или для ранее практиковавших психическую саморегуляцию, аутотренинг или медитацию.

При этом следует предостеречь от чрезмерного увлечения визуализацией вследствие возможного возникновения ряда отрицательной психической симптоматики.

2-й метод: Метод аутотренинга-2.

Техника глубокого транса и сенсорного восприятия (визуализации) по С.А.Зелинскому.

Выполняется в положении сидя.

Поза.

Выполняется в положении сидя на краю кровати или дивана (так чтобы после можно было откинуться спиной назад, оставив ноги стоять на полу).

Сесть на край дивана или кровати (лавки и т.п.).

Расслабить тело, плечи и голову опустить вниз, спина округлая, руки свободно висят между бедрами. Все тело максимально расслаблено. Глаза закрыты.

Вход.

Упражнение 1.

Вдох. Одновременно с глубоким вдохом широко открытым ртом медленно распрямиться назад (не падая), запрокидывая голову до максимума назад.

Выдох. Во время выдоха носом (рот плотно закрыт) медленно возвращаемся в обратное положение (сидя, спина округлая, плечи и голова опущены вниз, глаза не открывает, руки свободно висят между бедрами, ноги на всем протяжении упражнения неподвижны, плотно стоят подошвами на поверхности пола).

Упражнения 2.

Медленно повторить упр.1. Повторение начинать сразу по окончании упражнения 2.

Упражнение 3.

Медленно повторить упр.1. Повторение начинать сразу по окончании упражнения 2.

Упражнение 4.

Во время вдоха широко открытым ртом медленно распрямляемся назад и плавно касаемся спиной поверхности дивана (кроватьи, лавки, т.п.). Глаза не открываем. При касании спиной и затылком поверхности — полностью расслабляем тело, и представляем, как, например, мы погружаемся в горячий морской песок (ванну, теплую воду, и т.п.), погружаемся в состояние глубокого транса. Почти одновременно или через некоторое время наступает эффект перенесения в прошлое или будущее; появляется «картинка», мы видим себя как бы со стороны, начинается эффект визуализации. В подобном состоянии рекомендуется моделировать свое будущее, помня что обязательно сбудется все, что мы представляем.

Время пребывания в подобном состоянии индивидуально, от нескольких минут на первом этапе до часа-двух в последующем.

Выход.

Одновременно с медленным вдохом и выдохом выпрямляем тело в струну (потягиваемся) и открываем глаза, мысленно произнося слова: «Хорошо... Очень хорошо... Все очень хорошо...» (вариации слов могут быть любые; в качестве общей рекомендации: мысленная благодарность себя что все получилось, что все хорошо, отличное настроение и самочувствие).

Общий вывод по «Методу ПИ»: С помощью «Метода ПИ» появляется возможность саморегуляции процесса запоминания. А значит появляется возможность в случае необходимости

запоминать практически любые объемы информации, или не запоминать информацию вовсе. Т.е. человек самостоятельно регулирует данный процесс.

«Метод Анти-Манипуляций» С.А.Зелинского («Метод Анти-М»).

На сегодняшний день тема манипулятивного воздействия на психику людей является одной из ключевых проблем человечества. Особенно негативно сказывается тенденция манипуляций на психике детей, подростков и молодежи. Различные психотехнологии манипулирования позволяют внедрить в подсознание человека негативные установки и паттерны поведения, затрудняя процесс воспитания и образования человека как гражданина страны.

Не меньшую актуальность получила и тема манипулятивного воздействия телевидения в частности, и средств массовой информации в целом. В результате манипулятивного воздействия формируется деструктивная психика, подменяются ценностные жизненные ориентации.

Именно поэтому противодействие манипулятивному воздействию является актуальной задачей воспитания педагогов и психологов — как будущих лидеров мнений и формирование через них положительных ценностных жизненных ориентаций у подрастающего поколения. При этом следует помнить, что манипуляции, внушение, гипноз, психологическое воздействие и т.п. — все это синонимы одной теории: управление психикой человека. Знание и изучение механизмов такого управления является самым эффективным на сегодняшний момент способом противодействия манипулированию психическим сознанием человека. Разработанный нами «Метод Анти-Манипуляций» («Метод Анти-М») представляет собой метод обучения противодействию манипулятивному влиянию и технически реализуется во время лекционно-практических занятий по разработанному нами курсу.

Основой метода является следующая парадигма: знания о технологиях манипулятивного воздействия на психику позволяют надежно противостоять любым манипуляциям. Другими словами, если индивиду объяснить секреты управления психикой (т.н. манипулирование), то любое манипулятивное воздействие в отношении такого индивида окажется бесполезно. А значит обучение манипуляциям является надежным способом обучения защиты от манипуляций.

«Метод Анти-М» является как отдельным методом, так и структурно входит в «Метод развития сознательно-бессознательной саморегуляции», так как при обучении «Методу Анти-М» занимающийся последовательно проходит три стадии обучения: сознательную, бессознательную, и сознательно-бессознательную, образующие соответственно: сознательное противодействие манипуляциям, автоматически-бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие, и сознательно-бессознательный анализ поступающей информации.

Кратко рассмотрим перечисленные стадии:

1) Сознательное противодействие манипуляциям.

В этом случае в процессе верификации поступающей информации участвует исключительно сознание через приобретенные индивидом знания по психо-технологиям манипулятивного воздействия на психику согласно разработанной нами программе курса.

2) Автоматически-Бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие.

В этом случае противодействие манипуляциям осуществляется вследствие перевода ранее полученных знаний в устойчивые навыки, когда включение механизмов защит осуществляются без участия сознания, т.е. бессознательно.

3) Сознательно-бессознательный анализ поступающей информации.

В этом случае, по-прежнему используется бессознательный анализ поступающей информации (что значительно ускоряет процесс верификации, отбора, информации на полезную и не нужную), но так как со временем меняется характер поступающей информации и может появляться информация, ранее не знакомая индивиду, необходимо периодическое включение сознания для более тщательного анализа вновь поступающей информации. Таким образом наряду с бессознательным анализом информации осуществляется и сознательный отбор.

Третий этап развития способностей в результате обучения был назван нами сознательно-бессознательным и представляет собой высший этап обучения методу сознательно-бессознательной саморегуляции в целом, и методу противодействия манипуляциям в частности.

Алгоритм преодоления манипуляций по «Методу Анти-М» заключается в развитии, формировании и совершенствовании способности человека к сознательно-бессознательной саморегуляции на трех стадиях обучения саморегуляции: в сознательном, бессознательном, и сознательно-бессознательном противодействии манипуляциям.

Таким образом, благодаря «Методу Анти-Манипуляций» можно защититься от манипулятивного воздействия, а сам «Метод Анти-М» представляет собой метод сознательно-бессознательной саморегуляции человека в условиях манипулятивного влияния телевидения. Подобное влияние оказывается как непосредственно от источника манипулятивного воздействия на специалиста воспитания, так и передается от педагога к ученику или другому педагогу в процессе межличностных отношений (индуцируется в процессе заражения, подражания, внушения).

Примерная программа лекционных занятий по «Методу Анти-М» выглядит следующим образом:

1. Учебно-тематический план.

Тема 1. Глубинная психология индивида и масс.

1.1. Основы психологии и психофизиологии.

1.2. Глубинная психология и психоанализ.

1.3. Основные теории психологии масс.

1.4. Законы массообразования.

Тема 2. Информационно-психологическое воздействие.

2.1. Основные характеристики информационно-психологического воздействия.

2.2. Манипулирование массовым сознанием и СМИ.

2.3. Особенности психологического воздействия СМИ.

2.4. Технологии психо-воздействия.

Тема 3. Манипулирование психикой индивида и масс.

3.1. Основные положения теории манипулирования.

3.2. Прикладные психоаналитические технологии манипулирования.

3.3. Методы манипулирования.

3.4. Основы внушения, гипноза и аутотренинга.

3.5. Методы противодействия манипуляциям.

2. Содержание учебного плана.

Тема 1. Глубинная психология индивида и масс.

1.1. Основы психологии и психофизиологии.

— закономерности высшей нервной деятельности (И.М.Сеченов, И.П.Павлов,

Н.Е.Введенский, А.А.Ухтомский, Д.Н.Узнадзе, А.Р.Лурия, Б.Г.Ананьев и др.)

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

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

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

— Определение и характеристики сознания.

— Основные закономерности функционирования сознания.

— структура психики (подсознание, цензура психики, архетипы, паттерны поведения и т.п.)

— Личное и коллективное бессознательное.

— теории Фрейда, Юнга, Хорни и др. о бессознательном психики.

1.2. Глубинная психология и психоанализ.

— архетипическая составляющая массобразования.

— масса — как первобытная орда. Теория Фрейда.

— лидер (вождь) массы.

— психоаналитические технологии управления массами.

1.3. Основные теории психологии масс.

— теории психологии масс (Сократ, Платон, Аристотель, Макиавелли, Шопенгауэр, Ницше, Белинский, Герцен, Писарев, Бакунин, Плеханов, Л.Толстой, Г.Лебон, З.Фрейд, В.Райх, С.Московичи, Д.В.Ольшанский, А.А.Зиновьев, А.П.Назаретян и др.)

1.4. Законы массообразования.

- типы масс (толпы).
- феномен толпы (основные характеристики).
- законы массообразования.
- примеры использования методик манипулирования массами.
- причины массообразования.
- характеристики основных преобразований психики индивида в толпе.
- развитие технологий массообразования.

Тема 2. Информационно-психологическое воздействие.

2.1. Основные характеристики информационно-психологического воздействия.

- определение понятия информации.
- роль и значение информации.
- информационные потоки.
- особенности восприятия информации человеком.

2.2. Манипулирование массовым сознанием и СМИ.

- средства массовой коммуникации, информации и пропаганды.
- механизмы воздействия на подсознание через СМИ.
- телевидение и механизмы влияния на масс-медиа-аудиторию.
- роль интернета, прессы, и т.п.
- методы манипулирования с помощью СМИ. («очевидцы» событий, образ врага,

использование «лидеров мнений», односторонность освещения событий, манипулятивное комментирование, повторение, и др.)

- психологические факторы изменений в массовом сознании при манипулировании с помощью СМИ.

2.3. Особенности психологического воздействия СМИ.

- манипулятивные способы подачи материала по телевидению (дробления информации, техника сенсационности, быстро сменяемые сюжеты в новостях, и т.п.)
- компьютерная игровая зависимость.
- кинематографические приемы манипуляций сознанием зрителя.

2.6. Технологии психо-воздействия.

- правила общения (вхождение в разговор; построение разговора; убеждение; рекомендации для установки ритма разговора и порядка предъявления аргументов; приемы нейтрализации доводов объекта; правила завершения разговора и др.);
- характеристика бессознательных реакций тела (анализ психического состояния по жестам; жесты и мысли: основные правила психологического анализа; особенности определения

скрытых мыслей человека по анализу речи; анализ скрытых мыслей по позам; анализ реакций человека в ответ на ваши слова или действия).

Тема 3. Манипулирование психикой индивида и масс.

3.1. Основные положения теории манипулирования.

- бессознательные психические процессы
- манипулирование — как фактор предрасположенности психики.
- качества, способствующие подверженности манипулятивному воздействию.
- основные последствия воздействия на психику.
- современные методики манипулирования.
- способы противодействия манипуляциям.

3.2. Прикладные психоаналитические технологии манипулирования.

- психоаналитическая теория манипулирования.
- теория сублиминального воздействия.
- невроз — как основа манипулирования.
- провоцирование невротической симптоматики (депрессия, чувство вины, проч.).
- механизмы воздействия на психику с целью провокации базовых инстинктов.
- теория невротических защит психики.
- характеристики основных защитных механизмов психики (вытеснение, проекция, сублимация и т.п.)

3.3. Методы манипулирования.

- приемы и способы манипулятивного воздействия на массовое сознание (8 блоков по 10-30 способов в каждом).

3.4. Основы внушения, гипноза и аутотренинга.

- роль и место внушения в жизни человека.
- теории внушения классиков нейрофизиологии и гипнологии (В.М.Бехтерев, И.П.Павлов, Ю.В.Каннабих, К.И.Платонов, А.М.Святощ и др.)
- виды внушения и особенности индивидуального и группового внушения.
- контрвнушение. Основные понятия и виды контрвнушаемости.
- тесты на внушаемость и признаки погружения в транс.
- самовнушение и самогипноз. Основные определения и механизмы функционирования.
- основные теории гипноза, взгляды на гипноз современных ученых.
- основные направления гипноза: (классический, эриксоновский, психологический гипноз наяву, психоаналитическая школа гипноза и т.п.)
- суггестивные факторы наступления гипнотического состояния.
- стадии гипноза.

— основные методы воздействия при гипнозе (слуховой анализатор; зрительный анализатор; кожный анализатор).

— основные теории и техники аутотренинга, саморегуляции, самокодирования.

3.5. Методы С.А.Зелинского.

«Метод сознательно — бессознательной саморегуляции».

«Метод Анти-Манипуляций» («Метод Анти-М»).

«Метод Постижения информации» («Метод ПИ»).

«Метод боксинг-терапия» (Boxing-терапия).

Метод 1 и Метод 2 аутотренинга-психической саморегуляции.

Процесс обучения методу «Анти-М» состоит из трех основных этапов:

1) Лекционные занятия.

На данном этапе происходит процесс обучения по психологическим технологиям манипулятивного воздействия и защиты от манипулирования.

2) Дистанционное обучение.

На данном этапе происходит корректировка процесса обучения посредством сети Интернет, и включает в себя также индивидуальную разработку и корректирование механизмов противодействия конкретного педагога в условиях, как его профессиональной деятельности, так и имеющегося у него опыта и знаний.

3) Семинары.

Данный этап необходим для проверки закрепления материала, работы над ошибками, разрешения возникших вопросов, составления дальнейшего плана работы по методу противодействия манипуляциям «Методу Анти-М», обмена опытом различных педагогов, работающих по методу «Анти-М» и др.

Рассмотрим методику обучения на трех стадиях обучения «Метода Анти-М».

1) Сознательное противодействие манипуляциям.

Обучение на первом этапе состоит из циклов специализированных курсов в виде лекций и семинаров по основам общей психологии, психофизиологии, глубинной психологии, психоанализу, гипнологии, по основам массовой психологии, технологиям манипулятивного воздействия на психику индивида и масс и проч.

На данном этапе учащийся:

а) изучает основы функционирования мозга при восприятии информации из внешнего мира; изучает структуру психики, роль подсознания в оценке восприятия информации, законы массовой психологии и проч. законы психической деятельности человека, законы психики;

б) овладевает навыками информационно-психологического воздействия, внушения, манипулирования психическим сознанием индивида и масс, психо-технологиями гипнотического

воздействия в бодрственном состоянии психики и другим возможностям воздействия на психику другого человека;

в) формирует ценностные жизненные ориентации (положительные ценностные жизненные ориентации — как основа воспитания);

г) закрепляет положительные психологические установки в подсознании; установки, направленные на формирование посредством воспитания положительных личностных качеств в человеке;

д) рассматривает способы анализа медиатекстов (т.е. продукции телевидения, радио, прессы, кинематографа, интернета, рекламы и т.п.), изучает основы теории средств массовой коммуникации в т.ч. с теоретически-практическими занятиями по организации и функционирования газет, журналов, передач по ТВ и проч.; на примере необходимо показать механизмы деятельности того или иного СМИ, с закреплением теоретической базы самостоятельным выполнением задания по созданию медиатекста под руководством специалиста в той или иной области СМИ. Например, несколько человек могут быть объединены в единый штат воображаемой редакции, где каждый человек последовательно будет исполнять роль корреспондента, редактора, и прочее. В теоретической части допустимо рассматривать различные виды СМИ как единое целостное средство массового психического воздействия, с последующим подробным рассмотрением особенностей влияния на массовое психическое сознание отдельных направлений СМИ;

е) выявляет особенности восприятия психикой информации, полученной посредством аудиально-визуального контакта (т.е. суггестивный эффект телевизионного и радио сигнала, печатного слова, и т.п.). На данном этапе должна происходить расшифровка механизмов влияния на подсознание, следствие подобного влияния, примеры такого влияния и т.п.;

ж) вскрывает в результате совместного просмотра и последующего обсуждения с другими участниками коллектива (группы, сообщества, движения и т.п.) под руководством опытного педагога механизмы манипулятивного воздействия сообщений СМИ (печатных, электронных), выпусков новостей, телепередач, художественных и документальных фильмов и т.п.; проводит анализ увиденного в свете ранее изученных теорий глубинной психологии и т.п. Преподаватель на этом этапе должен показать, какие приемы используют СМИ (на примере сообщений из газет, журналов, телевидения) для того, чтобы добиться различного результата (например, скрыть при подаче СМИ важную информацию или приумолить ее значимость, переключив внимание зрителя, слушателя, читателя, и т.п. манипулятивные механизмы СМИ);

з) получает представление о различных способах и технологиях манипулирования, в т.ч. посредством воздействия на активизацию трех ведущих инстинктов манипулятивного воздействия:

— Страх-Невроз. Подчинение психики в этом случае происходит путем предварительной провокации страха или невроза и последующим предоставлением варианта избавления от страха-невроза. Такое избавление заключается в подчинении манипулятору (выполнении его требований);

— Секс-Любовь. Манипулятивное воздействие происходит путем провокации чувства влюбленности или активации сексуального желания, или, например, путем угрозы воздействия на предмет любви или сильной привязанности: человек может быть сильным и стойким во всех отношениях и не подвластен никакому давлению и угрозам извне, но если возникнет угроза человеку которого он любит (мама, жена, ребенок, собачка и т.п.), такой человек окажется бессилён;

— Деньги — Власть.

Данная категория объединяет все, что связано с личным материальным и нематериальным обогащением.

и) запрещает себе просмотр телепередач сразу после пробуждения (в этот момент, в так называемые просоночные состояния, максимально снижен барьер критичности, а значит вся поступаемая в мозг информация из внешнего мира прочно откладывается в подсознании в виде психологических установок);

к) дозирует получение информации получаемой от СМИ (главным образом от телевидения) на протяжении периода бодрствования (отбирает передачи позитивного содержания, исключает рекламу, смотрит телепередачи, несущие в себе положительную образовательную нагрузку и проч.[34]); исключает получение информации во время сна (например, засыпание при включенном телевизоре или радио, потому что во время сна отключена цензура психики, и вся информация впитывается в подсознание, закрепляясь там в виде установок и формируя в последующем паттерны будущего поведения человека, которые могут проявляться в совершении поступков в период бодрствования);

л) проводит избирательный отбор информации, поступающей в мозг перед сном (состояния перед засыпанием характеризуется резким снижением активности цензуры психики, а значит, информация в данном случае сразу проходит и откладывается в подсознании, что заметно, например, по характеру сновидений).

м) воспитывает волю, развивает интеллект, получает знания.

н) развивает в себе способности к анализу медиатекстов, к пониманию социальных, культурных, политических и экономических смыслов и подтекстов медиатекстов

о) развивает коммуникативные способности личности;

п) обучается идентифицировать, интерпретировать, и создавать медиатексты;

р) и т.п.

Для реализации подобного используются различные способы.

с) идеологическое воспитание.

В этом случае воспитание человека, уже проникнутого какой-либо важной идеей (главным образом в результате предшествующего идеологического воспитания), приводит к возможности противостоять любому влиянию со стороны (подчиняясь только влиянию со стороны «духовных» учителей).

т) формирует в себе сверхличность, «избранность», ярко выраженные лидерские качества: уверенность в себе, самоуважение, лидерство во всем, самостоятельность мышления, отличие от других, ощущение сверхчеловека и т.п.).

На данном этапе обязательно искусственное стимулирование, т.е. подкрепление сформированного мнения о его «избранности» соответствующими психологическими приемами, различными материальными и духовно-ритуальными составляющими (звание, должность, значки, памятные подарки, их градация на материальные и духовные средства стимулирования). Человек, как участник массообразования определённой идейной направленности, должен ощущать «духовное» единство с другими участниками и чувствовать собственное отличие от тех, кто не состоит в нём. Он должен воспитывать в себе ощущение «сверхчеловека» и развивать лидерские качества: самостоятельность мышления, силу воли и характера, исключительную уверенность и сознание правоты в мыслях, поступках.

2) Автоматически-Бессознательное (или условно-рефлекторное) противодействие.

В этом случае противодействие манипуляциям осуществляется вследствие перевода ранее полученных знаний в устойчивые навыки, когда включение механизмов защиты осуществляются без участия сознания, то есть бессознательно.

Предполагается, что человек освоил воспитательно-образовательные требования предыдущего этапа, а значит, в психике индивида происходит закрепление в подсознании вышеизложенных навыков (процесс научения), и появляется возможность автоматически-бессознательным (условно-рефлекторным) способом воспринимать и верифицировать информацию, поступающую из внешнего (окружающего) мира (от других индивидов, от СМИ и СМК, и т.п.). Согласно данному способу в обработке новой (вновь поступающей) информации (а новая информация, напомним, поступает постоянно в течение периода бодрствования индивида) в обработке такой информации уже участвует не сознание, а подсознание. Таким образом, вновь поступающая (новая) информация будет анализироваться мозгом автоматически — бессознательно, то есть без видимого участия сознания. Она автоматически будет разделяться на позитивную информацию, необходимую для индивида с учетом его общих знаний, полученных в процессе обучения, образования, воспитания, жизненного опыта и негативную, то есть информацию, не отвечающую требованиям необходимости присутствия в памяти, которая будет тут же и автоматически забываться.

3) Сознательно-бессознательный анализ поступающей информации.

В этом случае по-прежнему используется бессознательный анализ поступающей информации, что значительно ускоряет процесс верификации, отбора, информации на полезную и не нужную. При этом, со временем меняется характер поступающей информации и может появляться информация, ранее не знакомая индивиду, для чего происходит периодическое включение сознания. Это необходимо для осуществления сознательного отбора вновь поступающей информации и ее оценки, при этом часть информации, уже известной, будет анализироваться бессознательно. Поэтому третий этап развития способностей к противодействию манипуляциям был назван нами сознательно-бессознательным, и представляет собой высший этап развития способности к преодолению манипулятивного влияния информации, поступающей со стороны внешнего мира посредством саморегуляции.

Таким образом, в результате обучения «Методу Анти-М» индивид будет анализировать и при необходимости усваивать любую новую информацию в режиме сознательно-бессознательной саморегуляции, а значит, сможет уверенно:

- а) препятствовать деятельности манипуляторов, пытающихся манипулятивными технологиями навязать ему ложное мировоззрение;
- б) освободить сознание для занятий другой деятельностью попутно с просмотром телевизионных передач.

Т.е. у него появится возможность одновременно с просмотром телепередачи заниматься другими делами (принимать пищу, готовить, стирать, проч.) без опасности, что информация с телеэкрана войдет в подсознание в виде психологических установок,

- в) автоматически пополнять личное бессознательное, то есть постигать (запоминать) и анализировать большие потоки любой информации (верифицировать новую информацию, предварительно переведя её в сознательно-бессознательный режим «цензуры» психики).

- г) понимать и при необходимости корректировать собственное поведение при коммуникативных контактах (зная, какие передачи смотрят люди, мы узнаем закладываемые СМИ в подсознание таких людей коллективные установки).

Данный этап очень важен в воспитании молодежи, так как, зная рейтинговые молодежные программы, можно не только выяснить какие установки СМИ заложили в подсознание той или иной «целевой (для данной передачи) аудитории», но, используя подобные знания о содержании бессознательного — скорректировать методы воспитательного воздействия. Например, на базе уже имеющихся установок — сформировать новые, заменив одни доминанты, установки и паттерны — на другие, отвечающие требованиям идеологического воспитания в духе патриотизма и уважения к старшим, стремления к знаниям и избавления от употребления алкоголя, наркотиков, профилактики асоциального и антисоциального поведения. Другими словами, зная содержание информации,

усвоенной на уровне подсознания конкретной целевой аудитории, можно выработать механизмы воспитания человека. Механизмы, основанные, например, на появляющейся после анализа-просмотра той или иной телепередачи информации о предпочтениях и интересах конкретной целевой аудитории. При этом можно выявить установки, закладываемые в подсознание зрителям телепередачи, произвести корректировку подобных установок в воспитательно-позитивном ключе, направить воспитательное воздействие на формирование других (новых), уже положительных ценностных жизненных установок, в отличие от отрицательных; сведения о которых получены в результате просмотра передачи. Так появляется возможность изменения ценностных жизненных установок, перевоспитания человека и можно говорить, что «Метод Анти — М» позволяет:

1) исключить любое манипулятивное воздействие информации, поступающей от любого источника.

2) отбирать из любой информации, поступающей из внешнего (окружающего) мира только те смысловые оттенки, которые необходимы конкретному человеку, в конкретный период времени и на конкретном этапе его развития.

3) в минимально сжатые сроки создать оптимальные условия для развития сознательно-бессознательной саморегуляции у педагогов и воспитанников.

ГЛАВА 13. Авторские методики. Боксинг-терапия

Боксинг-терапия (Boxing-терапия) С.А. Зелинского.

Лишь тот, кто не знает бокса, может отождествлять бокс с дракой. Человек, не знающий сущности бокса, видит только его внешнюю сторону, которая может у него вызывать неприятное впечатление. Такой человек не понимает внутреннего содержания бокса, требующего большого умственного и физического напряжения, когда противники стремятся превзойти друг друга, превращая бокс в тонкое и умное соревнование, где побеждает сильная воля и лучшая техника. (А.И. Степанов, 1953).

Боксинг-терапия – новое, авторское, направление как в терапии, так и в преподавании бокса.

Кратко суть метода в следующем: во время занятий т.н. терапевтическим боксом у человека снимаются психологические комплексы, появляется уверенность в себе, воспитывается воля и характер, человек начинает увереннее смотреть на мир, а значит и избавляется от симптоматики нервных заболеваний (пограничных расстройств личности).

За счет чего это достигается?

Тренировки по боксинг-терапии имеют свои эксклюзивные особенности. Прежде всего обратим внимание, что сами по себе занятия боксом еще не оказывают психотерапевтический эффект. На первое место выходит методика преподавания. Поэтому нами был разработан метод преподавания бокса вылившийся в особое направление, названное нами боксинг-терапия. Основное отличие базируется в подходе: согласно методу боксинг-терапия – бокс преподается в спортивно-оздоровительном варианте, т.е. в отличие от чисто спортивного варианта не ставится цель участия в соревнованиях. Отсюда и принципиальная разница в методике преподавания.

В преподавании по методу боксинг-терапия изучаются те же приемы бокса (удары, защиты, передвижения; техника и тактика; подготовительные, физические и специально-физические упражнения и т.п.), как и в спортивном направлении. Но так как отсутствует проверка знаний через участие в соревновании, то изначально снимается излишняя психологическая нагрузка, и что самое главное – исключаются любые ограничения для начала занятий. Поэтому приступать к тренировкам боксом по нашей методике можно не только в любом возрасте, но и с любыми ограничениями по здоровью (особенно когда такие ограничения закрывают дорогу в «большой спорт»). Таким образом, не важно сколько вам лет, какой у вас вес тела, занимались ли вы вообще когда-нибудь спортом, или были освобождены даже от уроков физкультуры в школе, имеете ли какие-нибудь хронические заболевания, инвалидность и проч. – в нашем случае это не играет никакой роли. Кроме того, еще одним принципиальным отличием нашей методике перед остальными является исключительно психологический подход, предусматривающий у тренера, помимо специальных педагогических, еще и наличие психологических знаний, позволяющих преподавателю лучше понимать своих учеников. Поэтому и тренеры по методу боксинг-терапия называются не просто тренеры, а тренеры-психологи.

Разработанная нами методика имеет ряд принципиальных отличий. Одним из них, как мы уже заметили, является отсутствие соревнований. Что это значит? Это значит, что если вы решите заниматься боксом и придете в обычный спортивный зал в двадцать или в тридцать лет, то вас будут ставить в спарринги со спортсменами-разрядниками, потому что основная часть секции – это спортсмены разрядники. И в результате подобного подхода тренеров по отношению к вам уже через несколько занятий у вас пропадет все желание тренироваться.

Именно поэтому нами и был создан метод особого преподавания бокса. Такой метод мы назвали боксинг-терапия, так как при занятиях вы, во-первых, попадет в группу таких же новичков как и сами (что оптимально уравнивает шансы всех тренирующихся в секции спортивно-оздоровительного, (терапевтического, бокса), во-вторых, так как нет цели участия в соревнованиях, то значит и нет боксеров разрядников, которые будут использовать вас в качестве живой боксерской груши. И отсутствие соревнований снимает любые ограничения по здоровью и возрасту. Но при этом вы точно также изучаете приемы бокса, проводите спарринги, и т.п. – но

тренировки проходят в значительно «щадящем» режиме (исключительно «легкие» бои, в пол силы, лишь обозная удары при касании друг друга, да и то, в перчатках, которые еще больше смягчают силу удара соперника, что исключает получение каких-либо травм вообще). А в случае реального нападения – ваши навыки бокса пригодятся, и вы всегда сможете дать отпор хулиганам-злоумышленникам, защитив свое мужское достоинство и честь не занимающейся боксом женщины.

А в-третьих, что очень важно, тренер помимо педагогического образования имеет еще и психологическое. И всегда поймет то, что для вас будет максимально оптимально, удобно и необходимо.

И на наш взгляд только эти три перечисленные отличия тренировок по боксинг-терапии от обычных спортивных тренировок уже говорят сами за себя в необходимости принятия вами правильного решения.

Таким образом, можно сделать общий вывод: в результате занятий боксинг-терапией С.А.Зелинского снимаются внутренние комплексы, происходит воспитание воли, характера, уверенности в себе, исчезает страх, сомнения, беспокойство, неуверенность, человек научается психопрограммировать собственную жизнь; кроме того, за минимально короткий срок происходит овладение навыками ведения поединка в целом, и навыками бокса в частности.

Тезисно изложим основные характеристики метода боксинг-терапии:

1. Отсутствие соревнований.
2. Возможность начала тренировок по боксу в любом возрасте и без ограничений по здоровью.
3. Преподавателем в секции спортивно-оздоровительного бокса является не просто тренер, а тренер-психолог (т.е. тренер-психолог наряду со знанием методики проведения тренировок по боксу обладает еще и высокими психологическими и психотерапевтическими знаниями, и имеет высшее психолого-педагогическое образование).
4. Срок овладения навыками бокса в семь раз быстрее, в сравнении с распространенными методиками преподавания.
5. Метод боксинг-терапия базируется на таком разделе психологии как глубинная психология, т.е. в нашем методе мы уделяем основное внимание подсознанию (бессознательному психики), анализируя истоки причин, а не скользя по поверхности сознания как в общей психологии, принятой для научения в большинстве вузов.
6. В психологическом аспекте метод боксинг-терапия, помимо наших собственных наработок, отталкивается от таких направлений психотерапии, как гипнотерапия, динамическая психотерапия, рациональная психотерапия, аутотренинг, и некоторых других направлений психотерапии.

7. Важный аспект начала работы – искренне желание самого человека к изменениям. В нашем методе большое значение имеет самостоятельная работа пациента, ведь это не просто психотерапия, а боксинг-терапия, т.е. обретение себя через занятия боксом, через труд, через выполнение физических нагрузок (благоприятно влияющих на психическое здоровье).

8. Наряду с разработанным нами методом обучения противодействию манипулятивному влиянию на психику индивида и масс -- метод боксинг-терапия входит в еще один разработанный нами метод – метод сознательно-бессознательной саморегуляции.

9. Метод боксинг-терапия создан с учетом всех последних достижений науки, а автор метода С.А.Зелинский является не только высококвалифицированным спортсменом (мастером спорта международного класса, неоднократным чемпионом мира), но и тренером высшей категории (в должности главного тренера военного вуза воспитавшим несколько десятков мастеров спорта, победителей крупнейших российских соревнований), ученым-психологом и педагогом, преподавателем психолого-педагогического факультета Санкт-Петербургской государственной академии постдипломного педагогического образования и преподавателем Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств, экспертом ЮНЕСКО в России, членом Союза журналистов РФ и Ассоциации кинообразования и медиапедагогики, членом Российской Психотерапевтической Ассоциации при Минздраве РФ, автором десятков научных книг.

Кроме того, методика преподавания С.А.Зелинского по методу боксинг-терапия легла в основу кандидатской диссертации, а также курсов 2-х годичной профессиональной переподготовки в высших учебных заведения по программе подготовки тренеров-психологов по боксу.

Тезисно изложим основные преимущества метода боксинг-терапия:

1. Можно начинать заниматься в любом возрасте.
2. Для занятий нет ограничений по здоровью.
3. Происходит излечение от симптоматики нервных заболеваний (невроз, истерия, беспокойство, чувство вины, страх и т.п., т.е. снимаются внутренние комплексы и зажимы души).
4. Воспитывается воля, характер, уверенность, сила, ловкость, координация, другие физические качества; нормализуется вес тела.
5. В семь раз быстрее происходит овладение навыками ведения поединка.

Более подробное изложение метода боксинг-терапия.

Лишь тот, кто не знает бокса, может отождествлять бокс с дракой. Человек, не знающий сущности бокса, видит только его внешнюю сторону, которая может у него вызывать неприятное впечатление. Такой человек не понимает внутреннего содержания бокса, требующего большого умственного и физического напряжения, когда противники стремятся превзойти друг друга,

превращая бокс в тонкое и умное соревнование, где побеждает сильная воля и лучшая техника.
(А.И.Степанов, 1953).

Арсенал ударов в боксе невелик. Их всего шесть: прямой или кросс, боковой или хук и удар снизу — апперкот. Все три удара наносятся как левой, так и правой рукой. Вот и получается — шесть. Но вариантов их применения — бесконечное множество. Удары могут быть одиночными, повторными, двойными, серийными и так далее. И в этом есть большое сходство бокса с шахматами. Ведь в шахматах всего шестнадцать фигур на каждой стороне, но вот уже более тысячи лет люди играют в шахматы и находят все новые и новые варианты защиты и нападения.

(Ф.Батлер, 1992).

Содержание.

1. Вступление.

2. Основные характеристики метода боксинг-терапия.

3. Основные преимущества метода боксинг-терапия.

4. Методика.

5. Группы. Психологическое направление.

5.1. Групповые занятия по методу боксинг-терапия. Психологическое направление.

5.2. Психологические правила для тренера-психолога при проведении групповых занятий.

5.3. Психологические феномены, проявляющиеся при групповых занятиях.

5.4. Некоторая специфика психологии масс.

6. Группы. Спортивные занятия.

6.1. Особенности проведения групповых спортивных тренировок по методу боксинг-терапия.

6.2. Некоторые особенности занятий по методу боксинг-терапия. Спортивное направление.

6.3. Примерная схема тренировки.

6.4. Особенности построения отдельных занятий.

6.5. Основы методики преподавания.

6.6. Основные способы преподавания приемов.

6.7. Последовательность обучения навыкам по методу боксинг-терапия.

6.8. Основные методы обучения.

7. Некоторые особенности физиологии движений.

8. Некоторые рекомендации тренерам-психологам по методу боксинг-терапия:

(или на что тренеру следует обратить внимание в обучении).

9. Некоторые рекомендации ученикам при тренировках по методу боксинг-терапия, или

Памятка ученику.

10. Психологическое направление индивидуальной работы.

11. Теория гипноза.
12. Теория манипулирования.
13. Общие рекомендации в работе тренера-психолога.
14. Некоторые психологические приемы для повышения качества работы тренера-психолога.
 - 14.1. Психологические приемы С.А.Зелинского.
 - 14.1.1. Манипуляции сознанием (С.А.Зелинский, 2003).
 - 14.1.2. Способы манипулирования психическим сознанием человека (С.А.Зелинский, 2008).
 - 14.1.3. Психологические приемы манипулятивной подачи информации. (С.А.Зелинский, 2009).
 - 14.2. Рекомендации по работе с пациентами, имеющий высокий социальный статус.
 - 14.3. Психологические приемы и правила, используемые в работе тренера-психолога.
 - 14.4. Психологические особенности общения в работе тренера-психолога.
15. Аутотренинг, или психическая саморегуляция.
16. Примеры из практики.
17. Заключение.
18. Список источников.

В силу представленного объема (полное изложение метода боксинг-терапия занимает около 200 страниц текста) схематично обозначим рассматриваемые в нашем методе положения.

1. Вступление.

Боксинг-терапия — новое, авторское, направление как в терапии, так и в преподавании бокса. Во время занятий т.н. терапевтическим боксом у человека снимаются психологические комплексы, появляется уверенность в себе, воспитывается воля и характер, человек начинает увереннее смотреть на мир, а значит и избавляется от симптоматики нервных заболеваний (пограничных расстройств личности).

Тренировки по боксинг-терапии имеют свои эксклюзивные особенности. Прежде всего обратим внимание, что сами по себе занятия боксом еще не оказывают психотерапевтический эффект. На первое место выходит методика преподавания. Поэтому нами был разработан метод преподавания бокса вылившийся в особое направление, названное нами боксинг-терапия. Основное отличие базируется в подходе: согласно методу боксинг-терапия — бокс преподается в спортивно-оздоровительном варианте, т.е. в отличие от чисто спортивного варианта не ставится цель участия в соревнованиях. Отсюда и принципиальная разница в методике преподавания.

В преподавании по методу боксинг-терапия изучаются те же приемы бокса (удары, защиты, передвижения; техника и тактика; подготовительные, физические и специально-физические упражнения и т.п.), как и в спортивном направлении. Но так как отсутствует проверка знаний через участие в соревновании, то изначально снимается излишняя психологическая нагрузка, и что самое

главное — исключаются любые ограничения для начала занятий. Поэтому приступать к тренировкам боксом по нашей методике можно не только в любом возрасте, но и с любыми ограничениями по здоровью (особенно когда такие ограничения закрывают дорогу в «большой спорт»).

Еще одним принципиальным отличием нашей методики является исключительно психологический подход, предусматривающий у тренера, помимо специальных педагогических, еще и наличие психологических знаний, позволяющих преподавателю лучше понимать своих учеников. Поэтому и тренеры по методу боксинг-терапия называются не просто тренеры, а тренеры-психологи.

В преподавании спортивно-оздоровительного (терапевтического) направления бокса педагогика (владение приемами бокса и знание методик преподавания) и психология (глубинная психология) представлены в равнозначных позициях, а в ряде позиций психология и превалирует. Для тренеров знание методики спортивной подготовки по боксу важно, так как члены секции занимаются боксом и должны успешно овладеть всеми навыками этого единоборства. А знание психологии важно, так как члены секции спортивно-оздоровительного бокса отличаются от просто спортсменов, ставящих для себя задачу достигнуть высокого спортивного результата. И отличаются они помимо прочего, возрастом начала занятий (в спорте новичками обычно являются дети 9-10 лет, в нашем направлении новичками являются взрослые 20-30-40 а то и больше лет), а также в ряде случаев наличием различных внутренних комплексов (повышенная тревожность, волнение, страх, неуверенность и т.п.).

Занятия таким спортом как бокс — это умение в наикратчайший срок принимать решение, это смелость, решительность, исключительная уверенность в себе. Зачастую подобные качества отсутствуют у большинства не спортсменов. Но в том-то и преимущества занятий по нашей методике — что в процессе тренировок занимающийся обретает все раннее перечисленные качества.

Кроме того следует обратить внимание, что психологические знания тренера необходимы вследствие еще одной особенности занимающейся боксинг-терапией из числа т.н. обеспеченных слоев населения. Дело все в том, что определенная часть таких людей выросла в семьях без излишнего финансового достатка, а после, начав заниматься бизнесом или удачно продвигаясь по службе, обрели финансовую состоятельность. Данный факт в ряде случаев послужил одной из причин развития у этих людей невротической симптоматики. Опередив по финансовой состоятельности знакомых из своего бывшего социального круга, эти люди перешли на другой социальный уровень лишь материально, тогда как психологически оказались не готовы к внезапной финансовой обеспеченности. В результате чего у таких людей стало развиваться чувство вины и страх (страх и чувство вины является следствием невроза); причем страх появляется вследствие

бессознательного опасения лишиться нового заработка, а значит вновь скатиться в категорию малообеспеченных сограждан, к которой они принадлежали раньше. И это еще один повод выбрать именно метод боксинг-терапии, так как наши занятия дают возможность через занятия боксом обрести уверенность в себе, а значит и душевное (психическое) здоровье.

Кроме того, в обычную секцию бокса такие люди пойти не могут. Ведь помимо получения навыков бокса важной составляющей является и психологическая сторона вопроса. Когда человека умеют слушать и при необходимости дать психологический совет — очень важно. Поэтому, помимо знания методики преподавания бокса, у тренеров по боксинг-терапии должны быть знания по психологии и психотерапии. Только в таком случае будет достигнуто наивысшая степень доверия между тренером и учеником, когда начинает играть существенную роль фактор внушения слов и действий тренера со стороны ученика.

И когда наблюдается подобное, то научение технике бокса происходят за наикратчайший срок. Причем заметно уменьшенный срок овладения навыками бокса и спортивное совершенствование является еще одним кардинальным отличием тренировок по нашей методике в отличие от традиционного (спортивного) преподавания бокса, где более-менее устойчивые навыки появляются лишь через годы упорных занятий. Если провести аналогию между преподаванием спортивного бокса и бокса терапевтического, то за 18 лет преподавания бокса по нашему методу мы можем сделать вывод, что это отношение в среднем где-то 7 к 1. Другими словами, через 2-3 месяца занятий (с абсолютно нулевого уровня в возрасте 30-40 лет) можно уверенно (успешно и эффективно) противостоять даже более молодым соперникам из тех, кто занимался около года в другой секции бокса.

Еще одним отличием является собственно направление психологических знаний. В нашей методике боксинг-терапии мы отталкиваемся не просто от общей психологии (которую учат в большинстве вузов страны), а от глубинной психологии (отличие в том, что в глубинной психологии выделяется роль подсознания, и психика изучается глубже, а не скользит по поверхности сознания как в общей психологии).

Также в методе боксинг-терапия нами были использованы такие направления психотерапии, как гипнотерапия, динамическая психотерапия, рациональная психотерапия, аутотренинг, и ряд других направлений психотерапии.

Кроме того, говоря об отличии нашего метода от остальных, следует отметить важность искреннего желания пациентов к изменениям. Зачастую к моменту обращения к методу боксинг-терапия наши ученики обычно уже перепробовали множество других методик, на первый взгляд более легких. Но легкость еще не значит эффективность. Поэтому к определенным трудностям занятий по методу боксинг-терапия относится то, что это в первую очередь труд, и желание самого человека к изменениям. Т.е. помимо желания ученика-пациента к излечению и ожидаемым

изменениям в жизни (такое желание есть почти у всех, кто обращается к любому методу психотерапии) от человека требуется еще и усиленная самостоятельная работа. Вот почему в наш метод помимо других направлений психотерапии входит также и аутотренинг (нами были разработаны ряд методов психической саморегуляции-аутотренинга, методов вхождения в гипнотический транс). А метод боксинг-терапия наряду с методом обучения противодействию манипулятивному влиянию на психику индивида и масс входит в еще один разработанный нами метод — метод сознательно-бессознательной саморегуляции.

Таким образом, можно сделать общий вывод: в результате занятий боксинг-терапией С.А.Зелинского снимаются внутренние комплексы, происходит воспитание воли, характера, уверенности в себе, исчезает страх, сомнения, беспокойство, неуверенность, человек научается психопрограммировать собственную жизнь; кроме того, за минимально короткий срок происходит овладение навыками ведения поединка в целом, и навыками бокса в частности.

2. Основные характеристики метода боксинг-терапия:

1. Отсутствие соревнований.

2. Возможность начала тренировок по боксу в любом возрасте и без ограничений по здоровью.

3. Преподавателем в секции спортивно-оздоровительного бокса является не просто тренер, а тренер-психолог (т.е. тренер-психолог наряду со знанием методики проведения тренировок по боксу обладает еще и высокими психологическими и психотерапевтическими знаниями, и имеет высшее психолого-педагогическое образование).

4. Срок овладения навыками бокса в семь раз быстрее, в сравнении с распространенными методиками преподавания.

5. Метод боксинг-терапия базируется на таком разделе психологии как глубинная психология, т.е. в нашем методе мы уделяем основное внимание подсознанию (бессознательному психики), анализируя истоки причин, а не скользя по поверхности сознания как в общей психологии, принятой для научения в большинстве вузов.

6. В психологическом аспекте метод боксинг-терапия помимо наших собственных наработок отталкивается от таких направлений психотерапии, как гипнотерапия, динамическая психотерапия, рациональная психотерапия, аутотренинг, и некоторых других направлений психотерапии.

7. Важный аспект начала работы — искренне желание самого человека к изменениям. В нашем методе большое значение имеет самостоятельная работа пациента, ведь это не просто психотерапия, а боксинг-терапия, т.е. обретение себя через занятия боксом, через труд, через выполнение физических нагрузок (благоприятно влияющих на психическое здоровье).

8. Наряду с разработанным нами методом обучения противодействию манипулятивному влиянию на психику индивида и масс — метод боксинг-терапия входит в еще один разработанный нами метод — метод сознательно-бессознательной саморегуляции.

9. Метод боксинг-терапия создан с учетом всех последних достижений науки, а автор метода С.А.Зелинский является не только высококвалифицированным спортсменом (мастером спорта международного класса, неоднократным чемпионом мира), но и тренером высшей категории (в должности главного тренера военного вуза воспитавшим несколько десятков мастеров спорта, победителей крупнейших российских соревнований), ученым-психологом и педагогом, преподавателем психолого-педагогического факультета Санкт-Петербургской государственной академии постдипломного педагогического образования и преподавателем Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств, экспертом ЮНЕСКО в России, членом Союза журналистов РФ и Ассоциации кинообразования и медиапедагогики, членом Российской Психотерапевтической Ассоциации при Минздраве РФ, автором нескольких научных книг.

Кроме того, методика преподавания С.А.Зелинского по методу боксинг-терапия легла в основу кандидатской диссертации, а также курсов 2-х годичной профессиональной переподготовки в высших учебных заведения по программе подготовки тренеров-психологов по боксу.

3. Основные преимущества метода боксинг-терапия:

1. Можно начинать заниматься в любом возрасте.
 2. Для занятий нет ограничений по здоровью.
 3. Происходит излечение от симптоматики нервных заболеваний (невроз, истерия, беспокойство, чувство вины, страх и т.п., т.е. снимаются внутренние комплексы и зажимы души).
 4. Воспитывается воля, характер, уверенность, сила, ловкость, координация, другие физические качества; нормализуется вес тела.
 5. В семь раз быстрее происходит овладение навыками ведения поединка.
4. Методика.

В работе тренера-психолога по методу боксинг-терапии используется два направления тренинга: психологический тренинг и спортивный тренинг. В свою очередь и то и другое направление делится на работу по индивидуальному плану (индивидуальные тренировки) и групповые занятия.

Наибольший интерес своим — порой кардинальным — отличием от распространенных методик тренировок представляет психологический аспект подготовки. Связано это с новизной данного подхода, ибо все, что существовало ранее (до разработки метода боксинг-терапии) — было направлено на подготовку (и психологическую и спортивную) спортсмена. Тогда как современные реалии открыли спрос к изучению бокса у людей, которые не ставят для себя целей участвовать в соревнованиях и добиваться побед на ринге. Кроме того, основная категория желающих уже

перешагнула 30-летнюю отметку (тогда как 25 лет уже считается критическим возрастом для спортсмена-олимпийца).

Таким образом, все существующие ныне программы подготовки были ориентированы исключительно на спорт, а значит, оказались не приспособленными к современным реалиям, где существует огромное количество людей (их в разы больше чем спортсменов), желающих заниматься спортом, но в категории «для себя», а не для спортивных результатов (достижение которых в силу различных причин затруднено или невозможно).

Кроме того, в результате смены общественно-социальной формации и перехода на рыночные экономические отношения в обществе увеличилось число людей, пребывающих в пограничных психических состояниях. Участились стрессы, а значит, и появились люди, у которых по ряду причин нарушен процесс биологической саморегуляции. Т.е. в норме мозг сам справляется с опасностью в виде стрессов и проч. А если мозг справляется не в полной мере — то психика таких лиц находится в пограничных состояниях, когда индивид балансирует между психическим отклонением и нормой. Отсюда повышение уровня тревожности в обществе, развитие истерии, беспокойство, чувство вины и проч., что может быть объединено под общей симптоматикой нервных расстройств и находится в ведении психологов или психотерапевтов (т.н. малая психиатрия).

Поэтому одним из эффективных средств избавления от симптоматики нервных является наш психотерапевтический метод — боксинг-терапия, где психологические и психотерапевтические методы работы сочетаются с методами спортивно-оздоровительных тренировок.

5. Группы. Психологическое направление.

5.1. Групповые занятия по методу боксинг-терапия. Психологическое направление.

Психологический климат во время спортивных занятий строится особым образом.

Для повышения тренировочного эффекта тренер-психолог должен:

а) обладать авторитетом среди учеников;

б) общаться с учениками при групповых занятиях — в соответствии с основными принципами массовой психологии, учитывая что, чем больше состав группы, тем легче проявляются такие специфические свойства массы, как подражание, заражаемость, внушаемость.

5.2. Психологические правила для тренера-психолога при проведении групповых занятий:

1. Помнить, что бессознательно каждый член группы ассоциирует тренера (тренер = вождь группы) с отцом.

2. Во время занятий тренеру необходимо общаться с участниками группы строго, четко, конкретно, громким и уверенным голосом без лишних объяснений и в приказном порядке отдавая команды к выполнению того или иного технического действия.

3. Тренеру необходимо обязательно на личном примере показывать выполнение задаваемых им для отработки технических действий.

4. Тренер-психолог должен быть всегда уверен в себе, в своих силах, знаниях, своем превосходстве (физическом, технико-тактическом, психологическом) над учениками.

5. Несмотря на директивный тон общения и демонстрируемую властность, тренеру-психологу необходимо создавать видимость любви к каждому члену группы.

6. Периодически тренеру необходимо давать на занятиях очень сложный (и новый) материал, чтобы членам группы бессознательно не казалось, что они уже все знают, ничему тренер их не научит, и все у них получается.

7. Во время проведения занятий тренеру следует руководить группой методом «кнута и пряника» в соответствии с бессознательным проявлением характера отца в архетипах бессознательного массовой психики (отец строгий, но справедливый, нашалили — поругает, но если заслужили — не поскупится на щедрость и доброту).

8. Периодически тренеру необходимо демонстрировать силу и могущество для поддержания авторитета.

9. Тренеру следует помнить, что когда ученики объединяются в группу, они становятся членами массы, толпы. А толпа не приемлет сомнений, мягкости или нерешительности вождя (тренера).

10. Тренеру обязательно необходимо держать дистанцию между собой и учениками, и всегда пресекать панибратство.

11. Тренеру следует помнить, что при объединении в группу между учениками становится возможным развитие высокой степени конформизма, поэтому любые его задания к выполнению приемов будут восприняты всеми участниками группы достаточно эмоционально и единодушно.

12. При психологическом анализе группы следует помнить, что в объединении людей в массы (феномен группы, массы, толпы) на первый план выходит подсознание, нежели сознание, поэтому при управлении группой следует помнить это, и психолого-педагогическое общение строить с позиции влияния на подсознание, а не на сознание.

13. При групповых занятиях каждый отдельный участник стремиться отождествиться с тренером (с вождем), в котором воплощается его массовый идеал. Поэтому тренеру (вождю) легче проводить групповые занятия, чем индивидуальные.

5.3. Психологические феномены, проявляющиеся при групповых занятиях:

1. Находясь в группе, у учеников происходит мобилизация всех ресурсов организма, поэтому участник группы может проявить такие физические и психологические качества, которые становятся ему недоступными ранее, т.е. вне группы.

2. Пребывание в составе группы накладывает особый психологический отпечаток, проявляющийся в том, что участники группы начинают пребывать в измененных (трансовых или полутрансовых) состояниях, а значит становятся способны и на нетипичные для них раннее формы поведения, пребывая в ином психоэмоциональном состоянии, чем вне группы.

3. Группа подчиняется ритму.

4. Группе необходимо какое-то действие.

5. В группе все становятся едины, несмотря на социальное положение и проч.

6. В группе можно отвлечься от забот и хлопот, что тоже бессознательно предрасполагает учеников к объединению в группу.

7. При нахождении в составе группы у учеников происходит снижение способности рациональной переработки воспринимаемой информации.

8. В группе заразительно любое действие. Также сильно развита внушаемость отдельных учеников. Это необходимо учитывать тренеру-психологу при групповой работе.

5.4. Некоторая специфика психологии масс.

Схематично обозначим рассматриваемые пункты.

1. Принципы и законы массовой психологии.

— Основные определения.

— Законы массообразования.

— Основные признаки, свойственные массовому поведению.

— Варианты агрессивного поведения толпы.

— Характеристики преобразований психики в толпе.

— Характеристики вождей массы.

— Масса — как первобытная орда. Теория Фрейда.

2. Способы, средства массообразования

— Феномен возникновения толпы.

— Типы толпы.

— Поведение индивида в толпе.

— Воздействие на толпу.

— Технологии управления массами.

6. Группы. Спортивные занятия.

6.1. Особенности проведения групповых спортивных тренировок по методу боксинг-терапия.

В своей общей направленности групповые занятия строятся в соответствии с принятыми стандартами в проведении спортивных занятий. Однако в данном случае применяется и ряд нововведений, связанных со спецификой спортивной подготовки особой направленности. Основная

причина пациентов, выбравших групповой тренинг по методу боксинг-терапия, заключается в возрасте начала занятий и желании тренироваться «для себя». Средний возраст занимающихся в группах по методу боксинг-терапия — 25 лет, т.е. лет на 15 ниже, чем выбравших индивидуальные занятия по методу боксинг-терапия. Но и в 25 для традиционных занятий по боксу слишком много (в этом возрасте или раньше спортсмены уже заканчиваются свои спортивные выступления).

Каков общий психологический портрет пациента группового тренинга? Возраст около 25 лет. Раньше никаким спортом не занимались (т.е. и технико-тактическая и физическая подготовка практически нулевая). Основная причина, из-за которой пришли в спортивный зал — желание научиться постоять за себя и стать более уверенными (т.е. в данном случае причина напоминает общую для пациентов, выбравших такой психотерапевтический метод как боксинг-терапия).

В связи с вышеизложенными особенностями пациентов строится и работа с ними.

6.2. Некоторые особенности занятий по методу боксинг-терапия. Спортивное направление:

1. Нагрузка не должна быть максимальной или соревновательной.

2. По времени продолжительность групповой тренировки в спортзале (вместе с разминкой и заминкой) по методу боксинг-терапия составляет в среднем 50-65 минут в летнее время, и может быть повышена до 80-90 минут в зимнее время. В неделю рекомендуется два занятия (с интервалом между занятиями 2-3 дня).

3. Интенсивность групповой тренировки зависит от учебно-тренировочного плана.

4. Отработка приемов (ударов, защит, комбинаций) в парах проходит в боксерских перчатках (как и в традиционном спортивном направлении), но при этом все удары ограничены по силе воздействия.

5. Спарринги являются обязательным компонентом тренировок, но ограничены по силе воздействия.

6. Спарринги и отработка в парах начинаются уже на первом занятии. При этом по возможности новичок ставится с учеником, который уже отходил какое-то время на занятия. Таким образом во время тренировок более опытный спортсмен подправляет технику ударов и защит новичка, и тем самым достигается дополнительный эффект при занятиях (в т.ч. и эффект психологического плана т.к. снимается барьер психики в виде страха перед ударами).

7. Одновременно с учебно-технической подготовкой внимание уделяется и физической подготовке.

8. Еще в 1926 году В.Арцишевский отмечал, что основы техники боя в боксе одинаковы для каждого, но детали техники каждый должен варьировать по-своему, сообразуясь со своими физическими данными, характером и темпераментом.

6.3. Примерная схема тренировки выглядит следующим образом:

1 вариант:

— Разминка; —Отработка в парах; —Заминка.

2 вариант:

— Разминка; —Отработка приемов перед зеркалом; —Отработка на спортивных снарядах (боксерские мешки и груши); —Заминка.

3 вариант: (комбинируется, исходя их следующих компонентов):

— Разминка; —отработка приемов перед зеркалом; —отработка приемов с партнером; —отработка приемов на спортивных снарядах; —заминка (выполнения силовых упражнений с собственным весом или с тяжестями).

Рекомендуется, чтобы каждая тренировка отличалась от другой и была направлена на решение каких-либо задач (технических, тактических, физических).

Каждое отдельное занятие подразделяется на три части: подготовительную (разминка), основную (учебная тренировка по боксу) и заключительную (заминка). Разберем подробнее.

6.4. Особенности построения отдельных занятий:

1. Разминка.
2. Основная часть.
3. Заминка.

6.5. Основы методики преподавания:

1. Принцип наглядности.
2. Принцип доступности
3. Принцип систематичности и регулярности.
4. Принцип последовательности.
5. Принцип прочности знаний и навыков.
6. Принцип индивидуального подхода к занимающимся.

6.6. Основные способы преподавания приемов:

1. Целостный метод.
2. Расчлененный метод.
3. Исправление ошибок.
4. Использование примеров.
5. Применение подготовительных упражнений.
- 6.7. Последовательность обучения навыкам по методу боксинг-терапия:

1. Ознакомление.
2. Разучивание.
3. Закрепление.
4. Совершенствование.

6.8. Основные методы обучения:

— Показ.

— Объяснение.

7. Некоторые особенности физиологии движений.

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

— Доминанта, установка, условный рефлекс, сенсорные сигналы, нейроны, афферентные связи и т.п.

— Теория мозга (левое и правое полушария, межполушарная асимметрия и т.д.).

— Формирование навыков при овладении техникой движений (Н.А.Бернштейн).

— Принцип сенсорных коррекций (Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов), роль утомления и т.п.,

8. Некоторые рекомендации тренерам-психологам по методу боксинг-терапия:

(или на что тренеру следует обратить внимание в обучении)

— Рекомендации (А.И.Булычев, Г.О.Джероян, М.Н.Романенко, Е.И.Огуренков, В.Арцишевский, А.И.Степанов, К.В.Градополов, М.И.Перельман).

9. Некоторые рекомендации ученикам при тренировках по методу боксинг-терапия, или Памятка ученику.

— Рекомендации (С.А.Зелинский).

— Рекомендации (Г.О.Джероян, М.Н.Романенко, В.Арцишевский, А.И.Степанов, К.В.Градополов, Ф.Батлер).

10. Психологическое направление индивидуальной работы.

В работе с пациентами по методу боксинг-терапия следует учитывать, что подавляющее большинство учеников, выбравших индивидуальный тренинг — владельцы собственного бизнеса или топ-менеджеры крупных компаний, а значит люди, финансово обеспеченные и наделенные властными полномочиями. Специфика их профессиональной деятельности формирует соответствующие установки в психике. Однако эти установка больше сознательные, нежели бессознательные. Потому что всегда у таких лиц имеются более сильные установки, базирующиеся в подсознании, и оказывающие влияние на мысли и поведения данного человека. Именно более старые (и более прочные) установки послужили причиной того, что эти люди пришли к занятиям боксинг-терапией. Поэтому в работе с этими учениками необходимо опираться на бессознательное психики, т.е. на подсознание.

В данном разделе мы рассматриваем следующие положения:

— Определение и характеристики сознания.

— Основные закономерности функционирования сознания.

— Структура психики (подсознание, цензура психики, архетипы, паттерны поведения и т.п.)

— Личное и коллективное бессознательное.

— Теории Фрейда, Юнга, Хорни и др. о бессознательном психики.

В психологической работе с контингентом по методу боксинг-терапии следует выбрать одно из двух основных направлений управления психикой: директивное внушение или скрытые команды. В рассмотрении этих двух разделов психологического воздействия мы рассматриваем следующие положения:

1. Внушение.

— Роль и место внушения в жизни человека.

— Теории внушения классиков нейрофизиологии и гипнологии (В.М.Бехтерев, И.П.Павлов, Ю.В.Каннабих, К.И.Платонов, А.М.Свядош и др.)

— Краткие основы нейрофизиологии (нервная системы, полушария, доминанта, условный рефлекс, установка и т.д.; особенности внушения как психофизиологического процесса; структура мозговой регуляции психической деятельности).

— Виды внушения (прямое и косвенное, условия возможности и невозможности внушения, характеристики и особенности индивидуального и группового внушения).

— Психофизиологические процессы внушения (внушение, согласие, сопротивление, контрнаступление).

— Внушение в состоянии сна.

— Вера и внушение.

— Психофизиологические состояния повышения внушаемости.

— Внешние условия, способствующие внушению.

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

2. Контрвнушение.

— Основные понятия.

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

3. Тесты на внушаемость.

4. Самовнушение.

11. Теория гипноза.

1. Теория гипноза.

— определение, основные теории гипноза, взгляды на гипноз современных ученых.

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

— суггестивные факторы наступления гипнотического состояния.

— основные правила гипноза.

2. Стадии гипноза.

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

- стадии и степени глубины гипнотического сна (классификация Е.С.Каткова, 1957)
- стадии глубокого гипноза по Э.Хилгарду.
- свойства глубокого гипноза (амнезия, анальгезия, гипермнезия, анестезия).
- феномены психики в последней стадии гипноза, сомнамбулической (по С.Ю.Мышляеву, 1993).

— методы определения глубины гипнотического транса (по Кондрашову)

3. Виды гипноза.

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

— гипноз наяву по С.Горину.

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

— психоаналитическая теория гипноза.

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

— слуховой анализатор;

— зрительный анализатор;

— кожный анализатор.

1.5. Антисуггестия и контрвнушаемость.

1.6. Самогипноз.

— Определения, основные характеристики.

12. Теория манипулирования.

1. Основные положения теории манипулирования.

— бессознательные психические процессы

— манипулирование — как фактор предрасположенности психики.

— качества, способствующие подверженности манипулятивному воздействию.

— основные последствия воздействия на психику.

— современные методики манипулирования.

— способы противодействия манипуляциям.

2. Прикладные психоаналитические технологии манипулирования.

— психоаналитическая теория манипулирования.

— теория сублиминального воздействия.

— невроз — как основа манипулирования.

— провоцирование невротической симптоматики (депрессия, чувство вины, проч.).

— механизмы воздействия на психику с целью провокации базовых инстинктов.

— теория невротических защит психики.

— характеристики основных защитных механизмов психики (вытеснение, проекция, сублимация и т.п.)

13. Общие рекомендации в работе тренера-психолога.

Перед началом работы с учеником по методу боксинг-терапия необходимо помнить, что у каждого человека существует:

- 1) Сознательная причина его начала занятий.
- 2) Бессознательная причина для начала занятий.
- 3) Детский комплекс.
- 4) Есть какой-либо комплекс (а то и не один), сформированный в течении сознательной жизни.
- 5) Есть тайное желание.
- 6) Существует бессознательное желание кому-нибудь подчиниться.
- 7) Существует бессознательное желание получить одобрение того, что он добился в жизни (как бизнесмен, например, хотя обычно пациенты помимо бизнеса и финансовой обеспеченности хвалятся женами, любовницами, машиной, странами, где побывал, и т.п.).

14. Некоторые психологические приемы для повышения качества работы тренера-психолога.

Для повышения качества терапевтической помощи и в целях успешной обучаемости учеников-пациентов, тренер-психолог должен обратить внимание на использование в своей работе некоторых психологических приемов, а равно для защиты, при использовании манипуляциями, направленными на себя..

Данные психологические приемы представлены в трех блоках.

14.1. Психологические приемы С.А.Зелинского.

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

- 1) Провокация подозрения.
- 2) Ложная выгода противника.
- 3) Агрессивная манера ведения разговора.
- 4) Мнимое непонимание.
- 5) Ложное соглашательство.
- 6) Провокация на скандал.
- 7) Специфическая терминология.
- 8) Использование эффекта ложного подозрения в ваших словах.
- 9) Ссылка на «великих».
- 10) Формирование ложной глупости и неудачливости.
- 11) Навязывание мыслей.
- 12) Недоказанность, с намеками на некие особые обстоятельства.
- 13) Мнимая невнимательность.
- 14) Принижение иронии.

15) Ориентированность на плюсы.

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

- 1) Ложное переспрашивание, или обманчивые уточнения.
- 2) Нарочитая поспешность, или перескакивание тем.
- 3) Стремление показать свое безразличие, или псевдо-невнимательность.
- 4) Ложная ущербность, или мнимая слабость.
- 5) Ложная влюбленность, или усыпление бдительности.
- 6) Яростный напор, или непомерный гнев.
- 7) Быстрый темп, или неоправданная спешка.
- 8) Излишняя подозрительность, или вызывание вынужденных оправданий.
- 9) Мнимая усталость, или игра в утешение.
- 10) Авторитетность манипулятора, или обман власти.
- 11) Оказанная любезность, или плата за помощь.
- 12) Сопrotивление, или разыгрываемый протест.
- 13) Фактор частности, или от деталей к ошибке.
- 14) Ирония, или манипуляции с усмешкой.
- 15) Перебивание, или уход мысли.
- 16) Провоцирование мнимости, или надуманность обвинений.
- 17) Заманивание в ловушку, или мнимое признание выгоды оппонента.
- 18) Обман на ладони, или имитация предвзятости.
- 19) Намеренное заблуждение, или специфическая терминология.
- 20) Навязывание ложной глупости, или через унижение к победе.
- 21) Повторяемость фраз, или навязывание мыслей.
- 22) Ошибочное домысливание, или недоговоренность поневоле.
- 23) Мнимая невнимательность.
- 24) Скажи «да», или путь к согласию.
- 25) Неожиданное цитирование, или слова оппонента в качестве доказательства.
- 26) Эффект наблюдения, или поиск общих черт.
- 27) Навязывание выбора, или изначально верное решение.
- 28) Неожиданное откровение, или внезапная честность.
- 29) Внезапный контраргумент, или коварная ложь.
- 30) Обвинение в теории, или мнимое отсутствие практики.

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

- 1) Подача информации на фоне незаинтересованности.

- 2) Подача информации на фоне транса.
- 3) Подача информации на фоне эмоционального возбуждения объекта.
- 4) Подача информации на фоне благодетели.
- 5) Подача информации на фоне доверия.
- 6) Подача информации на фоне предварительного совместного участия в каком-либо деле, мероприятии, испытании, и проч.
- 7) Подача информации на фоне предварительного поручительства влиятельного лица.
- 8) Подача ложной информации на фоне правдивой.
- 9) Подача информации на фоне предварительной «подстройки» к настроению объекта.
- 10) Подача информации на фоне 100% невозможности проверить факты из преподносимой информации.
- 11) Подача информации на фоне предварительно сформированного доверия со стороны объекта.
- 12) Подача информации на фоне исключительной веры в собственные слова.
- 13) Подача манипулятивной информации на фоне общей информации, с необходимым выделением «нужной» для запоминания информации голосом, паузой и проч.
- 14) Подача информации на фоне предугадывания момента к подаче нужной вам информации.
- 15) Подача информации на фоне оказания (после оказания) помощи объекту.
- 16) Подача информации на фоне предварительного вызывания у объекта восхищения, симпатии.
- 17) Подача информации на фоне предварительной поддержки объекта в каких-то вопросах (т.е. сочувствия ему, понимания, и т.д.)
- 18) Подача информации на фоне раннего успешного сотрудничества в каком-либо деле.
- 19) Подача информации на фоне установления схожести взглядов на те или иные вопросы (жизни, профессии, вопросах истории, политики, спорта, проч.).
- 20) Подача информации на фоне выявления слабости (а значит и уязвимости) объекта.
- 21) Подача информации на фоне предварительной инициированности «преступления» (шантаж компроматом).
- 22) Подача информации на фоне предварительного формирования у объекта чувства спокойствия и расслабленности.
- 23) Подача информации на фоне провоцирование у объекта интереса к вам.
- 24) Подача новой информации на фоне схожести с уже имеющейся инфо у объекта.
- 25) Подача информации на привычном для объекта языке (сленге).
- 26) Подача информации на фоне якобы заботы об объекте.

14.2. Рекомендации по работе с пациентами, имеющий высокий социальный статус.

В работе с такими пациентами следует руководствоваться следующими вводными:

1) Эти люди привыкли, что им подчиняются другие.

2) Они приходят учиться сами, на нашу спортивно-тренировочную базу (это играет определенную роль, так как в новой и незнакомой обстановке человек бессознательно ведет себя иначе, нежели в привычном месте).

3) Выбрав подчинение тренеру в процессе занятий боксинг-терапией, эти люди во чтобы то ни стало будут стремиться строго выполнять все указания тренера — чтобы быстрее научиться, а значит и освободиться от опеки тренера-психолога. Их подчинение в данном случае носит вынужденный и временный характер. Минус в работе с такими пациентами что они не будут заниматься очень долго, но неопределимый плюс — что вы получаете очень благодарных учеников, за счет чего процесс обучения значительно сокращается.

14.3. Психологические приемы и правила, используемые в работе тренера-психолога.

1. Уметь выслушивать и поддерживать разговор.

2. Действовать в соответствии с мотивацией ученика.

3. Строить свое воздействие в соответствии с типом личности ученика.

4. Выбор правильного момента для ввода установок в подсознание ученика.

5. Обязательно (особенно на начальном этапе работы с индивидуальными учениками или малым опытом тренера-психолога) добиваться, чтобы во время тренировки не было никого, кроме вас и вашего ученика.

6. Внешность, интеллект, кругозор.

7. Не спорьте.

8. Смотрите на себя «глазами пациента».

9. Показывайте, что вы не замечаете неудач ученика или его комплексов.

10. Заканчивайте тренировку позитивом.

11. Общаться «на языке» пациента.

12. Эмоциональная реакция.

13. Чаще соглашайтесь и хвалите.

14. Следить за реакцией ученика.

15. Не давайте ученику управлять вами.

16. Помните, что ученик с высоким уровнем тревожности и невротизма всегда охотно обсуждает свои слабости и недостатки.

17. Следует исключать в общении с учеником:

а) Любые извинения и выказывания признаков неуверенности с вашей стороны (для пациента вы «бог», поэтому ведите себя соответствующим образом).

б) Любое проявление неуважения к пациенту (иначе это еще больше усугубит его невротичность психики).

в) Любое психологическое давление на пациента (иначе он замкнется в себе и произойдет потеря раппорта).

14.4. Психологические особенности общения в работе тренера-психолога.

В данном разделе рассматриваются следующие положения:

1. Психо-технологии эффективного общения

1.1. Особенности восприятия человека.

— Особенности общения человека с внешним миром.

— Методика психопрограммирования и способы воздействия.

1.2. Способы воздействия.

— действия при убеждении;

— основные рекомендации;

— выбор места, окружения и момента;

1.4. Правила общения.

— правила вхождения в разговор;

— построение разговора;

— рекомендации для установки ритма разговора и порядка предъявления аргументов;

— приемы нейтрализации доводов объекта;

— секреты ведения переговоров;

— методы убеждения;

— правила завершения разговора;

1.5. Подготовка.

— сбор информации;

— этап предварительной подготовки;

— особенности установления контакта;

2. Манипулирование.

2.1. Манипулирование фактами.

2.2. Способы располагать к себе людей.

— способы убеждения;

— способы изменить мнение человека.

3. Гипногенные контакты.

3.1. Правила.

3.2. Цели.

3.3. Механизмы воздействия.

- фазы взаимодействия с объектом;
- правила закрепления контакта;
- инсценировка способов установления контакта;
- основные правила воздействия.

3.4. Особенности сбора информации об объекте.

- особенности интерпретации психологических особенностей личности;
- переписка и особенности почерка;
- анализ действия в ситуациях;
- анализ демонстрации поведения;

4. Жесты.

- характеристики бессознательных реакций тела;
- анализ психического состояния по жестам;
- основные правила анализа;
- жесты и мысли: психологический анализ;
- особенности речи для определения скрытых мыслей человека;
- анализ скрытых мыслей по позам;
- анализ реакций человека в ответ на ваши слова или действия.

5. Страх при контактах..

- механизмы возникновения.
- особенности провоцирования.
- основные последствия.

15. Аутотренинг, или психическая саморегуляция.

1. Теория саморегуляции и самокодирования.

1.1. Психические состояния.

1.2. ИСС, транс, самогипноз, ауто suggestion, самопрограммирование.

1.3. Основные теории и техники аутотренинга, саморегуляции, самокодирования.

1.4. Кодирование и самокодирование.

1.5. Медитация.

2. Техника саморегуляции и самокодирования.

2.1. Техника аутотренинга по Й.Шульцу.

2.2. Модификации аутогенной тренировки (техника идеомоторно-суггестивного погружения

в глубокий транс и техника глубокого транса и сенсорного восприятия (визуализации) по

С.А.Зелинскому.)

16. Примеры из практики.

Рассматриваем конкретные примеры из нашей 18-ти летней тренерской практики по методу боксинг-терапия [35].

17. Заключение.

Общий вывод: На сегодняшний день метод Боксинг-терапия (Boxing-терапия) С.А.Зелинского является одним из лучших современных направлений психотерапии, когда в результате развития сознательно-бессознательной саморегуляции и физического совершенствования улучшается психическое состояние.

Примечание к 2 тому.

[1] После изгнания из страны Л.Д.Троцкого и запрета в СССР психоанализа (который курировали Л.Троцкий и Н.К.Крупская) термин бессознательное стал под запретом. Поэтому Д.Н.Узнадзе ввел понятие установки, чтобы иметь возможность говорить о бессознательном и не подвергаться гонениям.

[2] Фрейд З. Толкование сновидений. Мн. 2003.

[3] Фрейд З. Психоаналитические этюды. Мн. 2003.

[4] Там же.

[5] Там же.

[6] Хорни К. Собрание сочинений: В 3 т. М. 1997.

[7] Лебон Г. Психология народов и масс. СПб.1996.

[8] Микросоциум — взаимоотношения индивида с теми людьми и предметами, которые его окружают в процессе жизнедеятельности.

[9] Проект Россия. Книга вторая. М. 2007. С. 178-179.

[10] Зиновьев А. А. Собрание сочинений в 10 Т. М. 2000.

[11] Ольшанский Д.В. Политико-психологическая типология лидерства. Политическая психология. М. 2002.

[12] «Харизма (греч. *karisma* — «милость, благодать, божественный дар»), особое свойство, благодаря которому человека оценивают как одаренного особыми качествами и способного оказывать эффективное влияние на других. Понятие «харизма» ведет свое начало из древнегреческой мифологии — означает притягивать к себе внимание. Хариты — древнегреческие богини красоты, грации и изящества. Термин впервые применен в социологических концепциях Э. Трельча и М. Вебера.

[13] Ольшанский Д.В. Политическая психология. М. 2002.

[14] Подробно эти вопросы рассматривались нами в многочисленных предыдущих книгах.

[15] В зависимости от вида и цели гипноза, от гипнабельности гипнотика и т.п.

[16] В данном и в других случаях мы рассматриваем психику психически здорового человека. Там где речь пойдет о больных людях — мы укажем специально.

[17] Кандыба В.М. Основы гипнологии: Основы психофизиологии. СПб. 1999. С. 511

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

[19] х/ф «Место встречи изменить нельзя» и др.

[20] х/ф «Приключения Шерлока Холмса» и др.

[21] х/ф «Офицеры» и др.

[22] х/ф «Собака Баскервилей» и др.

[23] х/ф «По семейным обстоятельствам» и др.

[24] х/ф «Два бойца» и др.

[25] х/ф «Мимино» и др.

[26] х/ф «Меня зовут Арлекино» и др.

[27] х/ф «Груз 200» и др.

[28] Для левшей — начинать с левой руки.

[29] По В.В.Кондрашову.

[30] По В.С.Лобзину и М.М.Решетникову. Аутогенная тренировка. М. 1986.

[31] Не путать с психической саморегуляцией. Биологическая саморегуляция — природная особенность мозга. Психическая саморегуляция — сознательное действие человека по активации саморегуляции посредством волевого усилия и ввода в мозг информации техникой самоприказов в состоянии искусственного транса.

[32] Отражение — обозначает свойство материальных предметов и явлений реагировать на оказываемое на них воздействие других предметов и явлений таким образом, чтобы отражать их природу.

[33] Рекомендуются следующие произведения: Бетховен — «Лунная соната»; Бах — «Скерцо» из «Сюиты для флейты и струнного оркестра N 2»; Моцарт — «Симфония N 40 соль-Минор»; Штраус-мл. — «Сказки Венского леса»; Бетховен — «К Элизе»; Бизе — Увертюра к опере «Кармен»; Бетховен — «Менуэт»; Моцарт — «Маленькая ночная серенада»; Чайковский — «Итальянское каприччио»; Россини — «Танец»; Григ — «Норвежский танец № 2»; Альбснис — «Малагуэнья»; Вивальди — «Весна» из цикла «Времена года»; Шуберт — «Форель» — четвертая часть Квинтета Ля-Мажор; Моцарт — «Менуэт»; Бах — «Мелодия на струне соль» и др.

[34] Подобное необходимо только на первом этапе овладения методом Анти-М Зелинского; после прохождения всех трех этапов (сознательный, автоматически-бессознательный или условно-рефлекторный, и третий — сознательно-бессознательный) становится возможным смотреть любую

передачу и получать любую информацию в любое время суток без опасения ее негативного манипулятивного эффекта.

[35] По состоянию на 2009 год.

Источники.

- 1.Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т. 2. 1980.
- 2.Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М. 1968.
- 3.Алексеев А.В. Психомышечная тренировка // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е.Рожнова. Т. 1985. С.119-125.
- 4.Ассаджоли Р. Психосинтез. М. 1997.
- 5.Ахмедов Т. И., Жидко М. Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. М. 2001.
- 6.Березин В.М. Массовая коммуникация: сущность, каналы, действия. М. 2003.
- 7.Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.1990
- 8.Бехтерев В.М. Избранные работы по социальной психологии. М. 1994.
- 9.Бехтерев В. М. Гипноз, внушение, телепатия. М. 1994.
- 10.Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века. М. 2003.
- 11.Бэндлер Р., Гриндер Д. Наведение транса (использование методик гипноза в НЛП). М. 1995.
- 12.Бэндлер Р., Гриндер Д. Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП. М. 1995.
- 13.Блюм Г. Психоаналитические теории личности. М. 1996
- 14.Блуммер Г. Коллективное поведение//Психология масс. Самара. 1998.
- 15.Брэг Р. Гипноз. Самоучитель. Таганрог. 1992.
- 16.Буль П.И. Основы психотерапии. Л.1974.
- 17.Буль П. И. Гипноз и внушение. Л. 1975.
- 18.Бурно М.Е. Аутогенная тренировка: Учеб. Пособие. М.1971.
- 19.Введенский Н.Е. Избранные произведения в 2 Т. М. 1950.
- 20.Ворошилов В.В. Журналистика и рынок: проблемы маркетинга и менеджмента средств массовой информации. СПб. 1997.
- 21.Волкогионов Д.А. Психологическая война... М. 1983.
- 22.Вундт В. Проблемы психологии народов. СПб. 2001.
- 23.Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. М. 1982.
- 24.Гиппенрейтер Ю.Б. Введение общую психологию. М. 1988.
- 25.Гримак Л.П.. Тайны гипноза. СПб. 2004.
- 26.Грамши А. Тюремные тетради. Избранные произведения в трех томах. М. 1957.

- 27.Грачев Г.В., Мельник И.К. Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия. М. 2002.
- 28.Грушевицкая Т.Г., Попков В.Д., Садохин А.П. Основы межкультурной коммуникации: Учебник для вузов. М. 2002.
- 29.Гогун А. Черный PR Адольфа Гитлера: Документы и материалы. М. 2004.
- 30.Горин С. А. А вы пробовали гипноз? М. 1994.
- 31.Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М. 1990.
- 32.Даллес Алэн. Директива 20/1 СНБ США от 18 августа 1948 г. www.usinfo.ru/sssrb.htm
- 33.Дубровский Д. И. Психические явления и мозг. М. 1973.
- 34.Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М. 1997.
- 35.Евгеньева Т.В. Технологии социальных манипуляций и методы противодействия им. СПб. 2007.
- 36.Зеленский В. В. Аналитическая психология. Словарь с английскими и немецкими эквивалентами. СПб. 1996.
- 37.Зиновьев А. А. Собрание сочинений в 10 Т. М. 2000.
- 38.Зелинский С. А. Анализ массовых манипуляций в России. СПб. 2008.
- 39.Зелинский С. А. Манипулирование личностью и массами. СПб. 2008.
- 40.Зелинский С.А. Манипуляции массами и психоанализ. СПб. 2008.
- 41.Зелинский С. А. Информационно-психологическое воздействие на массовое сознание. СПб. 2008.
- 42.Зелинский С. А. Управление психикой посредством манипулятивного воздействия. СПб. 2009.
- 43.Каннабих Ю.В. История психиатрии. Л. 1928
- 44.Канетти Э. Масса и власть. М. 1997.
- 45.Калина Н. Ф. Основы психотерапии. К. 1998.
- 46.Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием. М. 2007.
- 47.Караяни А.И. Слухи как средство информационно-психологического противодействия. Психологический журнал, Том 24, № 6, 2003.
- 48.Карвасарский В. Д. Медицинская психология. Л. 1982
- 49.Карвасарский Б. Д. Психотерапия. М. 1985.
- 50.Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.1998
- 51.Кашкин В.Б. Введение в теорию коммуникации: Учеб. пособие. Воронеж. 2000.
- 52.Каландаров К.Х. Управление общественным сознанием. М. 1998.
- 53.Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. М. 1989.
- 54.Кандыба В.М. Криминальный гипноз. В 2 Т. СПб. 2001.

- 55.Кандыба В.М. Основы гипнологии. В 3 Т. СПб. 1999.
- 56.Кандыба В. М. Психическая саморегуляция. СПб. 2001.
- 57.Кон И.С. Социологическая психология. М.1999.
- 58.Корконосенко С.Г. Теория и практика средств массовой коммуникации. СПб. 1999
- 59.Крысько В. Г. Секреты психологической войны. Мн. 1999.
- 60.Крысько В.Г. Социальная психология: Курс лекций. СПб. 2007.
- 61.Кроль В.М. Психология и педагогика. М. 2004.
- 62.Куттер П.. Современный психоанализ. СПб. 1997.
- 63.Куликов В. Психология внушения. Иваново. 1978.
- 64.Лайнбарджер П. Психологическая война. М. Воениздат. 1962.
- 65.Лебон Г.. Психология народов и масс. СПб. 1996.
- 66.Ленин В.И. Полн. собр. соч. в 55 Т. М.1958.
- 67.Лейбин В.М. Фрейд, психоанализ и современная западная философия. М.1990.
- 68.Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. СПб. 2001.
- 69.Лейбин В.М. Психоанализ и философия неофрейдизма. М.1977.
- 70.Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М. 2000
- 71.Литвиненко А.В. Специальные информационные операции и пропагандистские кампании. Киев. 2000
- 72.Лобзин В. С, Решетников М. М. Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей. Л. 1986.
- 73.Лурия А.Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. СПб. 2006.
- 74.Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М.1973.
- 75.Макаренко А. С. Педагогическая поэма. 2003.
- 76.Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. 1999.
- 77.Маркс К. и Энгельс Ф. Полное собрание сочинений. М. 1960.
- 78.Медведев В. А. Сны о России. Психоанализ российской действительности и русской судьбы. В 2 Т. СПб. 2004.
- 79.Мессинг В. О самом себе. М. 1965.
- 80.Московичи С. Век толп: Исторический трактат по психологии масс. М 1996.
- 81.Мышляев С.Ю. Гипноз. Нижний Новгород. 1993.
- 82.Московичи. Век толп. Исторический трактат по психологии масс. М.1996.
- 83.Назаретян А.П.. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Лекции по социальной и политической психологии. СПб. 2003.
- 84.Немов Р. С., Алтунина И. Р. Социальная психология: Учебное пособие СПб. 2008.
- 85.Ортега-и-Гассет Х. Избранные труды. М. 2000

- 86.Ольшанский Д.В. Психология масс. М. 2001
- 87.Ольшанский Д.В. Лидеры массы. Политическая психология. М. 2002.
- 88.Павлов И. П. Избранные работы по физиологии высшей нервной деятельности. М. 1950.
- 89.Панарин И.Н. Официальный сайт. <http://www.panarin.com/>
- 90.Паулсен Т.Б. Харизматическая пропаганда как инструмент манипулирования обществом. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата филологических наук. Москва. 2002.
- 91.Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.1992
- 92.Проект Россия. В 2 Т. М. 2006, 2007.
- 93.Почепцов Г. Г. Как «переключают» народы. Психологические/ информационные операции как технологии воздействия на массовое сознание в XX веке. Киев. 1998
- 94.Психотерапия / Под. Ред. Б.Д.Карвасарского. СПб. 2000.
- 95.Платонов К.И. Гипноз и внушение. 1925.
- 96.Поршнева В. Ф. О начале человеческой истории. Проблемы палеопсихологии. М. 1974.
- 97.Психология и педагогика. Военная психология / Под ред. А.Г. Маклакова. СПб. 2005.
- 98.Райх В. Психология масс и фашизм. М. 2004
- 99.Райков В.Л. Гипнотическое состояние как форма психического отражения. 1982.
- 100.Райков В.Л. Психические резервы личности в гипнозе. 1970.
- 101.Ронин Р. Своя разведка. Мн.1998
- 102.Рожнов В. Е., Рожнова М. А. Гипноз от древности до наших дней. М. 1987.
- 103.Рощин С.К. Психология толпы: анализ прошлых исследований и проблемы сегодняшнего дня. Психологический журнал. Т. 11. № 5. 1990.
- 104.Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 т. М. 1989.
- 105.Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии.1999.
- 106.Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга. М. 2007.
- 107.Система средств массовой информации России. Учебное пособие для вузов. Под ред. Я.Н.Засурского. М. 2001.
- 108.Святош А.М. Неврозы. М. 1982.
- 109.Социальная психология / Отв. ред. А.Л.Журавлев. М. 2002.
- 110.Социальная психология. Краткий очерк. Под общ. ред. Предвечного Г. П. и Шерковина Ю. А. М., Политиздат. 1975.
- 111.Тард Г. Мнение и толпа // Психология толп. М. 1999.
- 112.Такман Б.У. Психология детства и педагогика. 2002.
- 113.Тарасов К.А. Насилие в фильмах: катарсис или мимесис? Российская наука: “Природой здесь нам суждено...” Под ред. акад. В. П. Скулачева; М. 2003.

114. Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ: В 2 т. М. 1996.
115. Шерковин Ю.А., Назаретян А.П. Слухи как социальное явление и как орудие психологической войны. Психологический журнал, том 5, № 5, 1984.
116. Шерток Л. Гипноз. М. 1992.
117. Федоров А. В. Критический анализ медиатекста, содержащего сцены насилия, на медиаобразовательных занятиях в студенческой аудитории (на примере фильма «Груз 200»). Журнал «Медиаобразование». Москва. 2007. № 4.
118. Федоров А.В. Права ребенка и проблема насилия на российском экране. Таганрог. 2004.
119. Фрейд З. Введение в психоанализ. СПб. 2003.
120. Фрейд З. Психоаналитические этюды. Мн. 2003.
121. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ. СПб. 2003.
122. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого Я // Фрейд З. Психоаналитические этюды. Мн. 2003.
123. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. СПб. 1997.
124. Фрейд З. Несколько замечаний по поводу понятия «бессознательное». Основные психологические теории в психоанализе. Мн. 2004.
125. Фрейд З. «Я» и «Оно»: Труды разных лет: В 2 т. Тбилиси. 1991.
126. Фрейд З. Художник и фантазирование. М. 1995.
127. Фрейд З. Толкование сновидений. М. 2007.
128. Фрейд З. Я и Оно. М. 1990.
129. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. М. 1999.
130. Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов. М. 2004.
131. Фортунатов А.Н. Проблемы истории телевидения: философский и культурологический подход. Курс лекций. Нижний Новгород. 2007.
132. Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. СПб. 2001.
133. Хорни К. Собрание сочинений: В 3 т. М. 1997.
134. Хевеши М.А. Толпа, массы, политика: Ист.-филос. очерк. М. 2001.
135. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования. М. 1966.
136. Ухтомский А. А. Избранные труды. Л. 1978.
137. Эриксон М. Гипноз: В 3 т. Харьков. 1994.
138. Эриксон Э. Г. Детство и общество. СПб. 2000.
139. Юнг К. Г. Сознание и бессознательное. СПб. 1997.
140. Юнг К. Г. Аналитическая психология. М. 1995.
141. Юнг К. Г. Архетип и символ. М. 1991.
142. Юнг К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления. Мн. 2003.

143.Юнг К. Г. Тевистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика. М.; Киев. 1998.

144.Ясперс К. Общая психопатология. М. 1997.

145.Ясперс К., Бодрийяр Ж. Призрак толпы. М. 2007

С.А. Зелинский, июнь 2009.

© С.А.Зелинский. Современные психотехнологии
манипулирования в 2Т. Том 2.