

С.А.Зелинский

**Манипулирование
внушением наяву**

2014

Оглавление

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 1. Методика внушения..... | 4 |
| 2. Технология внушения..... | 38 |
| 3. Приемы внушения..... | 56 |
| 4. Техника самовнушения..... | 86 |
| 5. Метод постижения информации..... | 89 |
| 6. Психоаналитическая теория..... | 112 |
| 7. Список литературы..... | 127 |

С. А. Зелинский

Манипулирование внушением наяву

© Зелинский С. А., 2014

Текст печатается в авторской редакции.

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

монография
Манипулирование внушением наяву

1. Методика внушения.

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

В.М. Бехтерев

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

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

Л.Н.Толстой.

1. Внушение.

1.1. Определение.

-- Роль и место внушения в жизни человека.

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

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

1.3. Краткие основы нейрофизиологии.

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

-- особенности внушения как психофизиологического процесса.

-- структура мозговой регуляции психической деятельности.

1.4. Виды внушения.

-- прямое и косвенное.

-- условия возможности и невозможности внушения.

-- характеристики и особенности индивидуального и группового внушения.

1.5. Психофизиологические процессы внушения.

-- внушение.

-- согласие.

-- сопротивление.

-- контрвнушение.

1.6. Внушение в состоянии сна.

1.7. Вера и внушение.

1.8. Психофизиологические состояния повышения внушаемости.

1.9. Внешние условия, способствующие внушению.

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

2. Контрвнушение.

2.1. Основные понятия.

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

-- Ненамеренная и намеренная.

-- Индивидуальная и групповая.

-- Общая и специальная.

3. Тесты на внушаемость.

4. Самовнушение.

4.1. Основные определения.

4.2. Механизмы функционирования.

4.3. Методика самовнушения по А.С.Ромену.

4.4. Самовнушение по И.П.Павлову.

4.5. Самовнушение по В.М.Бехтереву.

4.6. Самовнушение по Куэ.

Внушение играет важную функцию в жизни человека. Любые действия (поступки) человека продиктованы первоначально полученным внушением. Внушение может исходить как из внутренних побуждений (самовнушение), так и быть получено от других людей (гетеровнушение). Внушение становится возможным в результате быстрого перехода клеток головного мозга в тормозное состояние. Поэтому основным психофизиологическим механизмом внушения является разорванность в результате снижения тонуса коры больших полушарий головного мозга слаженной работы коры мозга, и возникновение функциональной нервно-психической разобщенности всей корковой деятельности (К.И.Платонов, 1957). Внушение - это процесс воздействия на психическую сферу человека, связанный со снижением сознательности и критичности при восприятии и

реализации внушаемого содержания, с отсутствием целенаправленного активного его понимания, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта (К.И. Платонов, В.Н. Мясищев). Внушение становится возможным тогда, когда удается снизить критичность психики, критичность сознания. (Ю.В.Каннабих, 1928). Внушение или суггестия есть непосредственное воздействие речи (информации), имеющей определенную смысловую значимость или императивный, повелительный характер, на психофизиологические функции и поведенческие реакции человека, к которому обращена речь (сигнал). Внушаемость – степень восприимчивости к внушению – определяется субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться директивному воздействию. Гипнабельность -- характеризует степень и амплитуду лабильности нервной системы субъекта, его готовность переходить в измененные состояния психики (гипноидные фазы). (Л.П.Гримак, 2004).

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

Нейрофизиологически внушение объясняется предварительным формированием очагового возбуждения в коре головного мозга (доминанта А.А.Ухтомского, 1966), которое далее переходит в установку (Д.Н.Узнадзе, 1966), и служат образованию паттерна поведения. Причем уже становится возможным говорить о том, что устойчивые связи (установки, паттерны поведения) бессознательно оказывают влияние на психику человека, а значит влияют на его жизнь, и потому можем заключить, что почти любые мысли а значит и поступки индивида – суть имеющихся в его психике доминант (установок, паттернов поведения). Доминанты в 20-х годах прошлого века были открыты А.А.Ухтомским. Психологические установки открыты в середине прошлого века Д.Н.Узнадзе.

Паттерны поведения – М.Эриксоном (на базе психоанализа З.Фрейда и аналитической психологии К.Г.Юнга). Все вместе вышеуказанные научные открытия объясняют детерминированность (предопределенность) поведения человека, говорят о том, что жизнедеятельность человека (т.е. его мысли, поступки, проч.) не носит эпизодический, произвольный, характер, а в своей основной массе (за исключением поступков в состоянии аффекта) являются следствием сформировавшихся ранее в коре головного мозга очаговом возбуждении, приводящим к устойчивыми механизмами (паттернам поведения) и установкам в подсознании.

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

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

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

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

достижения своей цели. И за несколько философски расплывчатым объяснением скрывается истина. Хотя и каждый такую истину зачастую понимает по-своему.

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

Вернемся к внушению. Наиболее эффективным внушение оказывается тогда, когда действует наряду с убеждением и активно воздействует на чувства, вызывая эмоции. В таком случае ослабляется цензура психики и информация беспрепятственно проходит и в подсознание и в сознание. В первом случае индивид бессознательно выполняет ранее заложенные в его мозг установки (посредством того обстоятельства что информация из бессознательного раньше или позже переходит в сознание, хотя, как мы заметили, может и не до конца осознаваться таким индивидом). Во втором – если информация сразу, минуя цензуру психики, перешла в сознание, то это уже руководство к действию. Причем и в этом случае такой индивид может совершать поступки, до конца не осознавая их (например действуя в состоянии транса, или измененных состояний сознания)¹.

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

¹ Подробно эти вопросы рассматривались нами в многочисленных предыдущих книгах.

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 случаях² 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 путем³. 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

² В зависимости от вида и цели гипноза, от гипнабельности гипнотика и т.п.

³ В данном и в других случаях мы рассматриваем психику психически здорового человека. Там где речь пойдет о больных людях – мы укажем специально.

безразлично, совершается какая-то работа на самом деле, или же только мысленно воспроизводится. Сигналы мозг получает равнозначные. А при должной развитости воображения – и даже более четко выраженные. Гипнотизер, профессор В.Мессинг так писал об этом: «Работа мозга, естественно, не оторвана от деятельности всего организма. Наоборот, мозг, управляющий через различные нервы всеми органами нашего тела, связан с ними. Вы, к примеру, думаете о предстоящем через минуту беге, а ваше сердце уже бьется чаще, обильнее снабжая мышцы ног кровью. Вы только подумали в гневе о вашем противнике, а ваши руки уже напряжены, кулаки сжаты. Вы переходите по узкой перекладине с мыслью, как бы здесь не оступиться, и сейчас же произойдет слабое непроизвольное движение, которое может привести к несчастью. Эти едва заметные движения (моторика) различных мышц сопутствуют мыслям (идеям), и отсюда это явление названо идеомоторикой» (В.Мессинг, 1965). И.П.Павлов (1954) отмечал: «Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении, вы его невольно, этого не замечая, производите...». Наряду с внушением известно понятие внушаемости. Внушаемость – это степень восприимчивости к внушению, определяемая субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию, или готовность изменить поведение не на основании разумных, логических доводов или мотивов, а по одному лишь требованию или предложению, которое исходит от другого лица или группы людей. (С.Ю.Мышляев, 1993) При этом человек не отдает себе отчета, считая что его действия продиктованы собственным желанием.

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

конформности) не могут представить себе какой-либо образ, т.е. конформность в данном случае влияет на воображение.

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

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

«Речь, возникнув из потребности, связанной с трудовой деятельностью, вместе с трудом вывела человека в люди, подчинила его законам социального бытия,--пишет В.М.Кандыба⁴.— 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 непременным и длительным образом оказывает влияние на мысли и поведения человека, получившего подобную установку; причем сам человек зачастую может и не обратить внимание что получил когда-то какую-то установку. В этом и сила внушения, что сознанием в большинстве случаев оно не осознается, а прочно сидит в подсознании, руководя жизнью человека. 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.

⁴ Кандыба В.М. Основы гипнологии: Основы психофизиологии. СПб. 1999. С. 511

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, задабривая 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 установлен раппорт между вами и гипнотиком. Установить раппорт с человеком, спящим естественным сном, трудно, но возможно. Для внушения во время естественного сна необходимо сесть у изголовья спящего. Можно прикоснуться к его пальцу и слегка удерживать его так, чтобы не разбудить спящего, или положить свою руку ему на лоб (при этом глубина сонного торможения у спящего уменьшается). Далее в течение 2-3 мин тихим шепотом, в ритм дыхания, повторяют слова: «Спите глубже, спите глубже». Внушение во время сна производится тихим внушающим голосом. Затем ритм слов начинают то замедлять, то ускорять. Если при этом ритм дыхания спящего также начнет соответственно то ускоряться, то замедляться, контакт установлен, и можно переходить к внушениям. До формул внушения следует сказать спящему: «Мой голос вас не будит, не пробуждает. Спите все глубже, глубже, глубже». Внушение делается ночью в течение первых 15-45 мин сна и далее под утро за 1-2 часа до пробуждения. Садится нужно на расстоянии метра от спящего (не рекомендуется садиться на постель). Далее тихим голосом произносят слова: «Спите глубже, глубже. Мой голос вас не пробуждает, вы спите все глубже, глубже. Спите спокойно, не просыпайтесь. С каждым днем чувствуете себя все лучше и лучше. Спите спокойно! Ваш сон тщательно оберегается и охраняется». Далее следует формула внушения, например: «Сейчас все ваше внимание приковывается к тому, что я говорю. Ваши руки стали словно пуховыми,

воздушными. Их тянет вверх». В этот момент слегка дотрагиваются до рук спящего, словно подталкивая. Удостоверившись в том, что раппорт установлен, можно закладывать в мозг формулы внушения. Кроме того можно переходить к беседе со спящим. Нужно стремиться к тому, чтобы получать ответы на все задаваемые вопросы. Это будет свидетельствовать о наличии связи между гипнотизером и пациентом. При этом вопросы следует задавать такие, чтобы получать однозначные ответы: «да» -- «нет». Заканчивая сеанс следует сказать, что в следующий раз пациент легко вступит в контакт и при этом не проснется. (С.Ю.Мышляев, 1993) Внушение можно производить в просоночном состоянии. Спящего переводят из состояния сна в просоночное, с ним устанавливают раппорт, затем позволяют вновь заснуть. Для этого кладут руку на голову спящего, он слегка пробуждается, и ему предлагают выполнить простейшие действия: «Поднимите руку, выше, еще выше. Продолжайте спать. Спите глубже, глубже». Далее переходят к лечебным внушениям. Сеансы внушения во время естественного сна можно проводить как индивидуально, так и коллективно.

Говоря о внушении наяву, следует отметить что такое внушение становится возможным в результате воздействия информации (А.М.Свядоц, 1964). Внушение это введение в мозг информации, которую человек воспринимает без какой-либо критической оценки. При этом необходимо обращать внимание на форму подачи такой информации, источник информации, индивидуальные особенности личности и другие важные моменты. Следует понимать, что в мозге человека при воздействии на него информации протекают процессы верификации (термин, который когда-то удачно применил академик В.М.Бехтерев), т.е. анализа такой информации, сопоставления ее с уже имеющейся информацией, т.е. мы должны говорить что если ранее схожая информация уже попадала в мозг, то отложившись в подсознании в форме, например, установок или паттернов поведения она легче вступит в коррелят с вновь поступающей информацией схожего характера. Если же какая-то информация поступает впервые, то в результате, например, очагового возбуждения в коре головного мозга (образование доминанты) вследствие, например, сильной эмоции,-- то такая информация может сразу перейти в психологическую установку, а значит служить командой к действию. Для того чтобы «обмануть» сознание, и соответственно цензуру психики, наряду с прямой информацией руководства к действию, во время внушения необходимо давать еще добавочную информацию, которая будет придавать эффект правдоподобности главной внушаемой информации. Причем если добавочной информации окажется недостаточно, то эффект внушения может быть снижен. При этом важна исключительно уверенная речь при вводе какой-то информации в подсознание другого человека. Именно в таком случае левое (логическое) полушарие мозга заметно снизит свою активность за счет ослабления цензуры психики, а значит получаемая информация при прохождении верификационного отбора сразу пройдет в подсознание и

закрепившись там в роли психологических установок (Узнадзе, 1961) и паттернов поведения (М.Эриксон) окажет в последующем свое воздействие на сознание. В том числе и вследствие формирования в коре головного мозга очагового возбуждения, доминанты (Ухтомский, 1966).

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

1. Художественный тип.

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

2. Мыслительный тип.

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

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

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

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

эмоционального возбуждения и страстного ожидания чуда. Чем выше вера и доверие, тем сильнее внушаемость. Также следует помнить, что внушение через чувства сильнее, чем через разум. Кроме того внушение оказывается эффективнее, если воздействие происходит сразу на большую группу людей. Причем если члены массы уже знают друг друга (т.е. аудитория собралась не в первый раз), и (или) и собранная группа эмоционально возбуждена, -- внушение в этом случае окажется более эффективным. Кроме того внушаемость в группе повышается и в зависимости от количества участников (чем больше – тем лучше), потому что в этом случае помимо прочего начинают работать и принципы массовой психологии (заразительность, подражание, повышенная внушаемость, и др.) Для повышения внушаемости аудитории рекомендуется и внедрять в группу своего человека или ряд лиц. Хотя если вы уверены в себе как специалист по гипнотическому или манипулятивному воздействию, то вполне можете справиться и сами, подчинив себе аудиторию.

Необходимо помнить, что при коллективном внушении внушаемость отдельного человека в большей степени зависит от реакции коллектива на оказываемые вами (гипнотизером) воздействия, чем от его собственных психофизиологических способностей. Общность однородных переживаний большинства людей в аудитории обладает сильным дополнительным внушающим зарядом, причем психическое заражение усиливается, если оно переплетается с подражанием, особенно когда аудитория сама становится участником опытов. Сила внушения в этом случае увеличивается за счет естественного проявления различных телесных явлений — пульсации сосудов в височных областях, сердцебиения, ощущения жжения в кистях рук, тепла, магнитного поля и т.д., особенно если внушающий указывает на эти признаки как подтверждающие цель внушения. Повышает внушаемость аудитории и специально подстроенный неумный вопрос-сомнение и убедительный умный ответ с фактической демонстрацией 100% доказательства, а также привнесение в психотехнику внушения элементов тайны, чуда. Внушаемость повышает и правильное построение информации, позволяющее лучше, полнее ее усваивать. В ряде случаев успех внушения зависит от профессиональной подготовки и личности гипнотизера (учителя, психолога, психотерапевта, тренера, наставника, профессора, начальника, лидера, вождя и т.п.), а также от присутствия в аудитории доброжелательных эмоциональных зрителей, поэтому при необходимости надо осуществлять перестройку подсознательных установок зрителей (как объектов манипуляций психикой) с целью повышения их готовности и желания к восприятию внушаемой информации, так как предварительная установка имеет огромное значение для достижения успеха. Таким образом, от внушающего лица требуется понимание аудитории, ее особенностей, необходимо хорошо ощущать контакт, отлично владеть техникой внушения, быть уверенным во всем — в голосе, манерах, жестах, движении, действиях и т.д., а также умение быть и выглядеть искренним, но при этом соблюдая определенную дистанцию.

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

С.Ю.Мышляев (1993), рассматривая вопрос веры и внушения, поясняет, что предметом веры становится то, что отвергают наука и практическая деятельность человека. При этом на вере основываются все религии, и для их защитников религиозная вера всегда выше разума: «Верую, потому что абсурдно», т.е. с рациональной точки зрения, догмы религии - абсурд, и в них приходится только верить. Поэтому с позиции науки, все что касается религии – такая же мистика как и вера в магов, чародеев, и прочих «целителей». Как и вера в гороскопы. Но многие люди упорно верят предсказаниям астрологов и прочим антинаучным течениям. И для кого-то такие прогнозы и «сбываются». Происходит так потому, что во-первых, такие прогнозы как бы изначально адаптированы под «общую массу» (как бы «для всех» и ни для кого, когда включается т.н. «эффект Барнума»: человек склонен принимать на свой счет общие, расплывчатые, банальные утверждения, если ему говорят, что они получены в результате изучения каких-то непонятны ему фактов), а во-вторых, обычный эффект веры, и психопрограммирования с учетом общей невротичности людей, представляющих собой «любителей гороскопов». Известно также

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

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

Вернемся в феномену внушения. Наиболее эффективным оказывается внушение посредством влияния на бессознательное. В этом случае необходимо перевести гипнотика в состояние ИСС, состояние транса, т.е. необходимо добиться максимально суженного сознания. Необходимо затормозить активность коры головного мозга, и перевести человека в состояние гипноза, просоночное состояние, медитативное состояние и т.п. аналоги измененного состояния сознания. Намеренно возможно усилить такое состояние соответствующей музыкой, например, записями шума прибоя, ливня, морских птиц, вечернего леса и т.п. Или расслабляющей музыкой. Так же соответствующей позой. Другими словами, необходимо дополнительно вызвать чувство

глубокого покоя, комфорта, умиротворения. Дополнительный эффект оказывает также воздействие на фоне утомления. В этом случае левое полушарие с его критичностью психики уже не сможет так уверенно воспринимать поступающую извне информацию, т.е. процесс верификации будет нарушен и изменен. Важной составляющей внушения является также и развитие воображения у гипнотика. Необходимо активировать его чувства и эмоции (правое полушарие), и максимально остановить работу логики (левого полушария). С его стороны необходимо доверие и слепое подчинение. Гипнотик не должен пытаться анализировать получаемые от вас установки. Впрочем, позже мы рассмотрим способы, которые действуют всегда с большой долей эффективности, потому что базируются на нейрофизиологии и лучших методик гипноза, так что при правильном владении подчиняться внушению будут все. К любому можно подобрать свой ключик. Даже если этот человек сам владеет гипнозом. Не важно. Возможно совершено все. Особенно если ежедневно совершенствоваться в искусстве внушения.

Внушение становится еще эффективнее, если сопровождается эмоционально-смысловой насыщенностью, а также мимикой, жестами, интонацией. Речь должна быть уверенная и четкая. Следует умело выделять «ключевые» слова, произносить их четче, резче, напряженнее, эмоционально насыщеннее и обязательно в повелительной форме. При этом не прямое внушение с отставным эффектом сильнее прямого, если внушаемый образ (а слова всегда рожают какой-то образ) не только встречают сопротивления его психикой, но и находят отклик в душе благодаря собственному жизненному опыту гипнотика, имеющихся у него знаний, образования, установок, полученных в процессе социализации. Установлено, что внушение выше у детей и подростков, особенно у девочек. При этом внушаемость у гипнотика любого возраста выше, если внушаемая ему информация не вступает в противоречие со смысловым оттенком информации уже имеющейся у него. Если вступает – следует предварительно (или в процессе гипнотического воздействия) сломать старые психологические установки в подсознании человека, для этого следует нацелить усилие в том числе и на рождение новых доминант, т.е. сформировать в коре головного мозга новые очаги возбуждения в ущерб имеющимся, и таким образом сделать из гипнотика качественно нового человека, который будет легко подвергаться вашему внушению а в его подсознании появятся установки, сформированные вами. Позже, при активации таких установок – вы получите безраздельную власть над этим человеком. Это секретные методики, и употреблять их следует во благо. Поэтому очень важным моментом является воспитание самого гипнотизера в духе гуманизма, нравственности, и любви к Родине. Потому что тот, кто владеет данными методиками, способен реализовывать практически любые свои желания, и если такие желания направлены во вред – это будет плохо для окружающих. А в какой-то момент и способности могут исчезнуть. Поэтому нельзя использовать гипноз (особенно такую разновидность гипнотического воздействия как

внушение наяву, когда гипнотик находится в бодрственном состоянии сознания) во зло. Хотя и возможно, что показывает пример многих нечестных на руку коллег-гипнотизеров.

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

По мнению В.М.Бехтерева, К.И.Платонова, Л.П.Гримака, Л.Л.Васильева, Л.Шертока, А.М.Свядош, И.П.Павлова, М.Эриксона, Э.Росси, Д.Гроува, Ж.Беккио, Л.М.Кроля и других гипнотизеров, внушение свойственно каждому человеку. В данном случае тут следует говорить о более или менее выраженной форме внушаемости. Но те, кто считает что как будто и не поддается гипнозу – зачастую легко внушаемы от лиц, которым доверяют больше всего. А факт внушения чаще всего ими не совсем верно интерпретируется, подменяясь синонимами: якобы они сделали что-то полагаясь на свое решение сделать так. А то что этому решению способствовало введенная ранее в их подсознание установка – об этом многие не подозревают в силу не умения сопоставлять мельчайшие детали, а также по причине отсутствия необходимых знаний в области гипнологии, психологии, глубинной психологии, нейрофизиологии, и т.п. научных дисциплинах. Тем более что различают прямое внушение (воздействие речью на гипнотика) и косвенное (осуществляется опосредованно через какой-либо раздражитель ЦНС). При прямом внушении гипнотик четко определяет источник информации. Во время гипнотического сна – обычно наступает полная или частичная амнезия на сам акт восприятия речи и источник информации.

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

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

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

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

3) «Сопротивление» - существующая у каждого человека биологическая способность к устойчивому поддержанию и сохранению так называемого «психофизиологического гомеостаза». Здесь речь идет о том, что в процессе восприятия информации у каждого человека существует определенный биологический порог, предохраняющий организм от «засорения» избыточной, «повреждающей» и «неверной» информацией. Это и есть «психологическое сопротивление» или «психологический барьер» человека, которые надо преодолеть, если вы хотите что-то кому-то внушить.

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

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

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

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

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

Повышению внушаемости способствуют:

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

Повышению внушаемости также способствует:

- 1) Удобное время суток для внушения (вечер, ночь).
- 2) Отсутствие иной, кроме внушения, информации.
- 3) Мягкое полутемное фиолетовое освещение.
- 4) Наличие в воздухе небольшого количества трансгенных ароматов.
- 5) Внушительный и авторитетный вид гипнотизера.
- 6) Ситуация полной неосведомленности и некомпетентности в обсуждаемой информации.
- 7) Неопределенность самой ситуации.
- 8) Внезапное действие суггестивных факторов с дефицитом времени для принятия решений (например, паника).
- 9) Разнополость гипнотизера.
- 10) Внушение в группе (можно с привлечение легковнушаемых лиц).
- 11) Участие с гипнотиком в эмоционально насыщенном мероприятии (в т.ч. совместное употребление пищи или алкогольных напитков).
- 12) Легкое касание тела гипнотика (напр., кисти рук, плечо).

- 13) Прямой взгляд глаза в глаза.
- 14) Уверенное поведение гипнотизера.
- 15) Выраженная превосходящая физическая сила гипнотизера.
- 16) Профессионализм и общая эрудиция гипнотизера.
- 17) Безвыходность положения гипнотика.
- 18) Мягкая, приятная, негромкая музыка.

Формулы внушения произносят утвердительно-повелительным тоном. Фразы должны быть короткими. Несколько раз повторяться. Речь может 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 гипнотика погружение его в суггестивное состояние, и тут же начинать свое воздействие (кодирование) на его психику.

Кратко рассмотрим эти два положения.

Для повышения эффективности гипогенного (порождающего гипноз) контакта необходимо установить бессознательный управляющий контакт (раппорт) между гипнотизером и гипнотиком. Достигается подобное методом синхронизации и подстройки эмоционального состояния и поведения гипнотизера к эмоциональному состоянию, психоэнергетике, движениям, позе, дыханию, способам восприятия и обработки информации, манере поведения и реагирования

гипнотика, а также к его основным психологическим стереотипам мышления, социально-мировоззренческим установкам, жизненным идеалам, убеждениям, верованиями т. д. Поэтому метод установления раппорта внешне выглядит как выражение сочувствия, желание помочь, желание что-то дать или сделать и т. п. Очень часто в самом начале контакта гипнотизер сразу старается чем-то необычным и логически тупиковым озадачить гипнотика и, пользуясь секундной приостановкой логико-аналитического мышления, мгновенно перевести и изменить его сознание в правополушарный режим воображения, чувств и эмоций. При этом вводится, как правило, навязывание главного ключа к глубинной бессознательной природе человека — страха. Следует помнить что главным фактором установления успешного раппорта считается вера и доверие. Вера — это сознательное доверие. Осознанная вера -- результат работы левого словесно-логического полушария мозга, а неосознаваемое доверие -- результат работы правого, чувственно-образного полушария мозга. То есть становится важным и необходимым выполнить две задачи:

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

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

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

1) Принять ту же позу, что у гипнотика, это называется «подстройка», «отражение», «присоединение», «отзеркаливание» и т.п. Для гипнотизера очень важно сделать главную часть своего поведения похожей на аналогичную часть поведения гипнотика. Что касается отражения позы, оно может быть прямой (в точности как в зеркале) и перекрестной (если у гипнотика левая нога закинута на правую, то гипнотизер делает это же). Следует помнить что большинство гипнотиков бессознательно «подключаются» к вам если видят (на бессознательном уровне) что вы как бы случайно (бессознательно) начинаете подражать их поведению, манерам, привычкам, дикции речи и т.п. При этом следует остерегаться слишком явного копирования. Следует быть особенно внимательным если перед вами умный и хитрый гипнотик. В этом случае действуйте крайне внимательно, но вы все равно должны переиграть его. Причем так, чтобы он несколько не заметил обмана с вашей стороны и оказался полностью под вашим влиянием. Это, как говорится, дело чести. Промахов и просчетов быть не должно. Все должны помнить что если вы захотите — они окажутся под вашим влиянием и будут строго выполнять команды, которые вы введете им в подсознание. Причет такие команды гипнотик не должен осознавать, потому что вы воздействуете

на его подсознание. И это важно помнить, потому как именно в этом кроется исключительная эффективность гипноза наяву.

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

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

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

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

3) Необходимо учиться подстраиваться к движениям гипнотика. При общении гипнотик может 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 погладьте свой подбородок. Из мелких движений хорошо выбрать для подстройки мигание, этого никто не осознает. Мигайте с той же частотой, что и гипнотик, а потом вы можете прекратить мигать, что бы у гипнотика прекратилось мигание, или можете закрыть глаза, чтобы гипнотик сделал то же самое. И то и другое способствует возникновению гипноза.

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

При внушении выделяются два последовательных элемента:

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

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

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

Кроме того следует помнить, что для удачного воздействия на гипнотика необходима исключительная уверенность в своих словах. Чтобы вы не говорили – вы всегда правы. Только с

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

Рассматривая вопрос о роли различных видов внушений в организации поведения человека, С.Ю.Мышляев (1993), ссылаясь на теорию П.К.Анохина, приводит схему функциональной системы для саморегуляции структуры поведенческих реакций. В соответствии с этой схемой любой целенаправленной деятельности предшествует принятие решения путем «афферентного синтеза», т.е. анализа и синтеза афферентной информации, имеющей четыре источника и неодинаковые значения: биологическую мотивацию (инстинктивные потребности пищевые, половые, оборонительные и т.п.), обстановочную афферентацию (условия окружающей среды), пусковую афферентацию (непосредственный стимул реакции) и память (информация, возникающая в результате жизненного опыта). Афферентный синтез заканчивается формированием программы действия, которая состоит из двух различных элементов: эфферентной программы действия

(определенной последовательности набора нервных команд, поступающих на исполнительные приборы – 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 приснул на ручку одеколоном и сейчас запах еще остался, и те, кто чувствует запах при преподнесении к носу – внушаемые). Также разработано множество других тестов, например, падение назад или вперед (т.н. прием Баудоина, когда мы ставим гипнотика к себе лицом и даем команду смотреть нам в глаза. При этом сами встаем так, чтобы одна нога была несколько впереди другой. Такое положение необходимо для того, чтобы была возможность отклониться назад на опорную ногу. Затем вытягиваем руки, сложенными ладонями внутрь так, чтобы достать ими до виска пациента, и слегка прикасаемся к коже в этой области. Не сводя пристального взгляда с переносицы гипнотика, внушительно произносим фразу: «Как только я начну отводить свои руки от ваших висков, вас потянет вслед за ними и вы начнете падать вперед». Удаление рук сопровождать соответствующими «подкрепляющими» словами. Обычно человек следует вслед за вашими руками. Если нет, значит он недостаточно гипнабелен, и с ним необходимо еще работать по повышению гипнабельности. Схожий тест при падении назад. Для этого становимся сзади гипнотика, ладони прикладываем к вискам (не касаясь), и даем команду что как только убираем руки, его будет тянуть назад.

Достаточно интересный тест на внушаемость (гипнабельность) предлагает А.Д.Черепанов⁵. 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

⁵ Автор относится с большим уважением к Александру Дмитриевичу Черепанову как к автору талантливой книги «Эстрадный гипноз» (а также как к старшему товарищу и коллеге).

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 непроизвольным. Произвольное самовнушение – когда мы сосредотачиваем мысли на одном объекте. Непроизвольное – сопровождается дополнительными к самовнушению факторами, усиливающими ее (авторитет гипнотизера, обстановка, музыка, проч.)

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

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

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.

2. Технология внушения.

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

В.М. Бехтерев

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

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

Л.Н.Толстой.

1. Внушение.

1.1. Определение.

-- Роль и место внушения в жизни человека.

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

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

1.3. Краткие основы нейрофизиологии.

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

-- особенности внушения как психофизиологического процесса.

-- структура мозговой регуляции психической деятельности.

1.4. Виды внушения.

-- прямое и косвенное.

- условия возможности и невозможности внушения.
- характеристики и особенности индивидуального и группового внушения.

1.5. Психофизиологические процессы внушения.

- внушение.
- согласие.
- сопротивление.
- контрвнушение.

1.6. Внушение в состоянии сна.

1.7. Вера и внушение.

1.8. Психофизиологические состояния повышения внушаемости.

1.9. Внешние условия, способствующие внушению.

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

2. Контрвнушение.

2.1. Основные понятия.

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

- Ненамеренная и намеренная.
- Индивидуальная и групповая.
- Общая и специальная.

3. Тесты на внушаемость.

4. Самовнушение.

4.1. Основные определения.

4.2. Механизмы функционирования.

4.3. Методика самовнушения по А.С.Ромену.

4.4. Самовнушение по И.П.Павлову.

4.5. Самовнушение по В.М.Бехтереву.

4.6. Самовнушение по Куэ.

Любые поступки человека продиктованы ранее полученным внушением.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для понимания внушения кратко рассмотрим как устроены мозг и психика.

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

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

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

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

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

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

Основные информационные потоки идут в головной мозг через спинной мозг.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Реализации внушения содействует установка и конформность.

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

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

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

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

При внушении поступающая от суггестора информация влияет на нервно-психические и соматические процессы. С помощью внушения вызываются ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывается воздействие на

вегетативные функции без активного участия личности, без логической переработки получаемой информации. (Б.Д.Карвасарский, 2000).

Внушение усиливает воображение в сочетании с сильным эмоциональным напряжением.

Первобытный человек стал отличаться от животных способностью удерживать в памяти информацию из внешнего мира — и проецировать ее на мир внутренний. Таким образом, человек стал жить в двух реальностях — внешней и внутренней. Это провоцировало в нем невроз. А одной из форм снятия невроза – была речь, потому что речь обладает суггестивными способностями. (С.Г.Кара-Мурза, 2007).

Внушение зависит от степени внушаемости (гипнабельности) человека.

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

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

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

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

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

Согласно верификационной концепции внушения А.М.Свядоша (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.Свядошу является то, что помимо основной информации, определяющей содержание внушения, вводится еще добавочная информация, повышающая

достоверность основной. (например психотерапевт говорит больному «Руке не больно». А потом он внушает: «Руке не больно!», но уже с подключением интонации, мимики, задействования авторитета врача. Если этой добавочной информации не будет или окажется недостаточно, то эффект внушения не наступит.)

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

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

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

Различают общее и специальное внушение.

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

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

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

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

Внушаемость повышается в состоянии эмоционального возбуждения и страстного ожидания чуда.

Чем выше вера и доверие, тем сильнее внушаемость.

Внушение через чувства сильнее, чем через разум.

Внушение оказывается эффективнее, если воздействие происходит сразу на большую группу людей. Причем если члены массы уже знают друг друга (т.е. аудитория собралась не в первый раз),

и (или) и собранная группа эмоционально возбуждена, -- внушение в этом случае окажется более эффективным. Внушаемость в группе повышается в зависимости от количества участников (чем больше – тем лучше), потому что в этом случае помимо прочего начинают работать и принципы массовой психологии (заразительность, подражание, повышенная внушаемость, и др.)

При коллективном внушении внушаемость отдельного человека в большей степени зависит от реакции коллектива на оказываемое гипнотизером воздействие, чем от его собственных психофизиологических способностей. Общность однородных переживаний большинства людей в аудитории обладает сильным дополнительным внушающим зарядом, причем психическое заражение усиливается, если оно переплетается с подражанием, особенно когда аудитория сама становится участником опытов.

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

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

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

А.М.Свядош (1964) отмечает, что «сторожевой пункт» во время естественного сна может возникнуть, если человек засыпает при восприятии речи и связь между ним и источником речи продолжает сохраняться. Особенно если при этом произносить фразы: «Спите спокойно, не просыпайтесь. Слушайте и запоминайте слова. Наутро будете все помнить». Или если человек

перед сном настроит себя на восприятие речи, внушит себе, что будет спать и слушать речь, не просыпаясь.

Процесс восприятия речи во время сна не осознается. Внушение во время сна происходит путем нашептывания фраз спящему. Можно записать речь на магнитофон, и включать когда установился раппорт между вами и гипнотиком. Установить раппорт со спящим трудно, но возможно. Для внушения во время естественного сна необходимо сесть у изголовья спящего. Можно прикоснуться к его пальцу и слегка удерживать его так, чтобы не разбудить спящего, или положить свою руку ему на лоб. Далее в течение 2-3 мин тихим шепотом, в ритм дыхания, повторяют слова: «Спите глубже, спите глубже». Внушение во время сна производится тихим внушающим голосом. Затем ритм слов начинают то замедлять, то ускорять. Если при этом ритм дыхания спящего также начнет соответственно то ускоряться, то замедляться, контакт установлен, и можно переходить к внушениям. До формул внушения следует сказать спящему: «Мой голос вас не будит, не пробуждает. Спите все глубже, глубже, глубже».

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

Наиболее эффективным оказывается внушение посредством влияния на бессознательное. В этом случае необходимо затормозить активность коры головного мозга и перевести гипнотика в состояние ИСС, состояние транса, т.е. необходимо добиться максимально суженного сознания. Такое состояние можно усилить соответствующей музыкой, например, записями шума 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 затрудняется верификация информации поступающей с внешнего мира левым полушарием коры головного мозга (цензурой психики).

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

Гипнотик не должен пытаться анализировать получаемые от вас установки.

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

Внушение выше у детей и подростков, особенно у девочек.

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

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

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

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

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

2) «Согласие» - способность внушаемого в моменты активных вспышек сознания «согласиться» с внушением. То есть, в такие моменты общения в результате внушения информация не сразу проникает в подсознание объекта, а для обработки такой информации у гипнотика включаются ранее суженные зоны сознания, возникает временный режим активного нормального

восприятия, поэтому мозг гипнотика, реагирует в основном только на логические умозаключения и эмоциональный фон общения. В этом случае результат внушения зависит от того, «согласится» или «не согласится» гипнотик с истинностью и доказательностью приводимой аргументации.

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

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

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

Повышению внушаемости способствуют:

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

16) Повышенная впечатлительность, робость, стеснительность.

Повышению внушаемости также способствует:

- 1) Удобное время суток для внушения (вечер, ночь).
- 2) Отсутствие иной, кроме внушения, информации.
- 3) Мягкое полутемное фиолетовое освещение.
- 4) Наличие в воздухе небольшого количества трансгенных ароматов.
- 5) Внушительный и авторитетный вид гипнотизера.
- 6) Ситуация полной неосведомленности и некомпетентности в обсуждаемой информации.
- 7) Неопределенность самой ситуации.
- 8) Внезапное действие суггестивных факторов с дефицитом времени для принятия решений (например, паника).
- 9) Разнополость гипнотизера.
- 10) Внушение в группе (можно с привлечение 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.

Для повышения эффективности внушения наяву необходимо:

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

РаппОрт – это бессознательный управляющий контакт между гипнотизером и гипнотиком. Достигается раппОрт методом подстройки эмоционального состояния гипнотизера к эмоциональному состоянию, движениям, позе, дыханию, стереотипам мышления, жизненным

идеалам, убеждениям, т. д. гипнотика. Метод установления раппорта внешне выглядит как выражение сочувствия, желание помочь, желание что-то дать, сделать и проч.

Часто в самом начале контакта гипнотизер старается сразу чем-то необычным и логически тупиковым озадачить гипнотика и, пользуясь временной приостановкой логико-аналитического мышления, мгновенно перевести гипнотика в правополушарный режим восприятия. Для этого можно использовать провокацию страха. Технически также для перевода восприятия на правополушарное следует создать условия торможения левого полушария. Это можно сделать жестами, мимикой, интонацией, уверенным поведением.

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

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

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

Признаки погружения гипнотикам в транс (при воздействии наяву):

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

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

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

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

Рассмотрим вопрос веры и внушения.

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

Известно исследование Росса Стагнера, когда он дал заполнить 68 заведующим отделов кадров различных фирм психологическую анкету, которая позволяла составить детальное психологическое описание личности, а после этого составил общую фальшивую характеристику, использовав 13 фраз из разных гороскопов. Затем Стагнер попросил испытуемых прочитать эти характеристики, сказав им, что они разработаны на основании данных научного психологического теста. Участник опыта должен был ответить, насколько каждая фраза истинно отражает его

характер. Градации оценок были предложены такие: поразительно верно, довольно верно, «серединка на половинку», скорее ошибочно и совершенно неверно. Более трети испытуемых сочли, что их психологические портреты набросаны поразительно верно, 40% - довольно верно, и почти никто не счел свою характеристику совершенно ошибочной. И это были специалисты по кадрам. Этот эксперимент раскрыл еще одну особенность. Две фразы участники эксперимента сочли наиболее верными: «Вы предпочитаете некоторое разнообразие в жизни, определенную степень перемен, и начинаете скучать, если вас ущемляют различными ограничениями и строгими правилами», и «Хотя у вас есть некоторые личные недостатки, вы, как правило, умеете с ними справляться». Первую сочли «поразительно верной» и «довольно верной» 91% участников, а вторую - 89%. При этом наименее верными были признаны такие утверждения: «В вашей сексуальной жизни не обходится без некоторых проблем» и «Ваши надежды иногда бывают довольно нереалистичными». Таким образом было установлено, что эффект Барнума срабатывает на положительных утверждениях, потому что всем людям не особенно приятно узнать о себе что-то отрицательное.

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

Контрвнушение.

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

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

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

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

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

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

Тесты на внушаемость.

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

Достаточно интересный тест на внушаемость (гипнабельность) предлагает А.Д.Черепанов⁶. 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

⁶ Автор относится с большим уважением к Александру Дмитриевичу Черепанову как к автору талантливой книги «Эстрадный гипноз» (а также как к старшему товарищу и коллеге).

открывая глаз, с дозированным фанатизмом верить в сказанное вами, а я для того, чтобы помочь вам, буду вслух повторять эти фразы. В результате, по истечении отведенного времени, вы увидите следующую картину, у одних рука опустилась до коленей, у других она зависла по середине вертикального положения и коленями, у остальных она или покачивалась, или находилась неподвижно.

Самовнушение.

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

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

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

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

Самовнушение бывает произвольным и непроизвольным.

Произвольное самовнушение – когда мы сосредотачиваем мысли на одном объекте.

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

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

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

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

Методика самовнушения по Ромену.

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

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

2) научиться реализовать самоприказы для воздействия на физиологические процессы.

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

Самовнушение по Павлову.

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

Самовнушение по Бехтереву.

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

Самовнушение по Куэ.

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

По Куэ, даже самый внушаемый человек невосприимчив к внушению, если противится ему. Куэ считал, что нет внушения, есть только самовнушение. Своих пациентов Куэ называл «учениками», и лечил с помощью самовнушения. Сначала он проводил тесты на внушаемость

(сцепление рук, падение назад-вперед), согласно которым ученики убеждались что у них развита внушаемость. После этого ученики должны были закрыть глаза и произносить формулы самовнушения.

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

3. Приемы внушения.

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

Внушение становится возможным, когда удается воздействовать на человека в обход его критической личности. Поэтому внушение происходит при раздражении словом, заключающим в себе приказ гипнотизера, больших полушарий коры головного мозга, в результате чего вызывается эмоция из-за раздражения подкорки, и рождаемое вследствие этого отрицательная индукция благодаря малому сопротивлению распространяется на всю кору головного мозга. Таким образом, слово или приказ являются изолированными от всех влияний, и человеку уже ничего не остается, как подчиниться. Другими словами, внушение – это условный рефлекс. Внушение вызывает ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывает воздействие на вегетативные функции без активного участия личности, без логической переработки воспринимаемого. Внушение можно использовать в любом виде общения, и в т.ч. в воспитании детей, потому что дети всегда находятся в состоянии первой стадии гипноза. Поэтому и легко обучаются дети как раз благодаря этому состоянию.

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

Следует обратить особое внимание на то обстоятельство, что внушение в неизменном виде присутствует в нашей жизни. Всегда и везде. Любое общение — это внушение одного лица другому. Выступление или речь оратора перед собранием народа — внушение. Внушение словом, жестами, мимикой, интонацией голоса и т.п. Как известно, информация улавливается психикой человека посредством трех репрезентативных (визуальная, аудиальная, кинестетическая) и двух

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

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

наступить противоречие с имеющимся у каждого мнением о себе (а большинство людей всегда видит окружающий мир исключительно со своей плоскости восприятия, поэтому и не замечает многого, что видят другие). В этом случае нарушение внутренних установок (мнения данного человека) могут позволить себе только уверенные в себе люди. Такие люди, чаще всего, как показывает практика, люди образованные, стремящиеся добиться в этой жизни большего, чем другие. И не обязательно это большее может измеряться в финансовых показателях. Хотя и следует говорить, что если все схемы выстроены правильно, то финансовый вопрос постепенно снимается с повестки дня, не отвлекая человека на выживание, потому как умеренная обеспеченность и возможность позволить себе многое, а то и все, что необходимо — помогает двигаться далее на пути достижения своей цели. И за несколько философски расплывчатым объяснением скрывается истина. Хотя и каждый такую истину зачастую понимает по-своему. Существует такой феномен психики, как мнительность человека. Известный врачам пример — это болезнь студентов медицинского вуза на определенном курсе. Будучи совершенно здоровыми и занимаясь изучением какой-либо дисциплины, они вдруг ни с того ни с сего находят у себя подобное заболевание, явно представляя в реалии не только всю симптоматику, но и последствия болезни. Считается, что между мнительностью, суеверием и внушением нет большой разницы. Чтобы стать действенным, внушающий импульс должен быть не только воспринят, но и переработан лицом, получившим информацию; причем процесс переработки образов не остается пассивным, а осуществляется благодаря соответствующей установке этого лица.

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

Чтобы лучше понимать суть вопроса, кратко рассмотрим психику. У человека два полушария головного мозга — левое и правое. В мозге выделяют кору головного мозга и подкорковые, сублиминальные глубинные структуры. Поверхность коры и глубинные структуры разбиты на участки, управляющие различными функциями организма. Кора головного мозга обеспечивает физиологию сознательной жизни (осознавание действительности), а подкорковые,

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

Основные информационные потоки в головной мозг идут через спинной мозг. Спинной мозг выполняет две важные функции: передает информационные импульсы, идущие в головной мозг и из головного мозга, и служит рефлекторным центром. Головной мозг обеспечивает прием и переработку информации, а также создание программ собственных действий и контроль за их успешным выполнением. В головном мозге выделяют шесть отделов: продолговатый мозг,

варолиев мост, мозжечок, средний мозг, таламус и большие полушария. Каждое полушарие мозга контролирует противоположную часть тела (правое полушарие головного мозга — левую половину тела, а левое полушарие — правую). Кору головного мозга необходимо рассматривать как самоуправляемую систему. Система корковой саморегуляции — это система взаимодействия между клетками и той информацией, которая в них содержится. Подобное взаимодействие обеспечивает возникновение целостных картин.

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

сигналы, как если бы такое действие производилось в реальности. Отсюда мы можем говорить, что для мозга человека совершенно безразлично, совершается какая-то работа на самом деле, или же только мысленно воспроизводится. Сигналы мозг получает равнозначные. А при должной развитости воображения — и даже более четко выраженные. Становится возможным это, потому что мозг, управляющий через различные нервы всеми органами нашего тела, связан с ними.

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

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

Внушение разделяется на два вида: прямое внушение (через речь достигается внушение конкретной психической функции, например директивное внушение чтобы прошла боль) и

косвенное внушение (внушение достигается с помощью посредника, т.е. опосредованно, например, мы знаем, что, выпив таблетку, снимем боль). Посредством внушения мы можем управлять глубинными биологическими процессами нашего организма. Известно, что прежде чем приступить к какой-либо деятельности, в мозге человека строится поэтапная модель окончательного результата подобного действия. Например, если мы решили взять со стола карандаш, то об успешности нашей деятельности в головной мозг поступают сигналы из зрительной, тактильной и мышечно-суставной систем. Если мы не достигли цели и промахнулись, в головной мозг поступает информация о рассогласованности действий, и тут же вносится поправка, что позволяет вторую попытку сделать более удачной. Когда мы рассматриваем эффект внушения, то в данном случае мозговая информационная модель оказывается как бы изолированной от действительности. А в мозг не поступают сигналы от рассогласованности. В итоге, мы можем сидеть дома, за окном идти снег, а при должном уровне внушения нам будет казаться, что находимся мы где-нибудь на пляжах Египта или Турции. Для усиления воздействия от внушения необходимо соединить воображение с эмоциональным напряжением. Причем, следует еще раз обратить внимание на силу слова, потому что именно речь является необходимой возможностью для начала внушения. Слово несет в себе гипнотическое воздействие. Заключающийся в слове элемент суггестии (внушения) оказывает воздействие на психику путем формирования образов, которые в последующем могут подменять и истинную реальность. Возникновение человечества характеризовалось появлением третичных полей коры головного мозга. За счет этих анатомических особенностей человек стал отличаться от животных способностью удерживать в памяти информацию из внешнего мира — и проецировать ее на мир внутренних. Таким образом, первобытный человек стал жить в двух реальностях — внешней и внутренней. Что провоцировало в нем невротическое расстройство. А одной из форм снятия подобного расстройства — была речь, потому что речь обладает суггестивными способностями. Речь, возникнув из потребности, связанной с трудовой деятельностью, вместе с трудом вывела человека в люди, подчинила его законам социального бытия. Слово — это нить, идущая от человека к человеку, скрепляющая настоящее, связывающее нас с ушедшими поколениями и тянущееся к потомкам. Слово — способ кодирования реальной действительности, средство общения, инструмент сознания мысли, выражение обобщенного (абстрактного) отражения действительности. Мыслей, свободных от языкового материала, не существует. Таким образом, основным средством внушения является слово. Поэтому любое слово несет в себе гипнотическое воздействие (т.к. слово формирует образы, а образы могут подменять реальность). Мимика и жесты оказывают дополнительное воздействие. При внушении поступающая от суггестора информация влияет на нервно-психические и соматические процессы. С помощью внушения вызываются ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывается

воздействие на вегетативные функции без активного участия личности, без логической переработки получаемой информации. Люди всегда испытывают потребность в речь, в слове. Если мы доверяем человеку — его слово (речь) уже оказывает на нас суггестивное воздействие, т.е. перед нами внушение. Внушение, которое можно выполнить сразу, или же оно сначала откладывается в подсознании в роли установки, и позже непременным и длительным образом оказывает влияние на мысли и поведения человека, получившего подобную установку; причем сам человек, зачастую, может и не обратить внимание, что получил когда-то какую-то установку. В этом и сила внушения, что сознанием в большинстве случаев оно не осознается, а прочно сидит в подсознании, руководя жизнью человека. При этом мы должны говорить о том, что внушаемость свойственна человеку также, как и большинство людей бессознательно желает кому-нибудь подчиняться. В первобытном обществе вождь интуитивно угадывал эффект от собственных слов, хотя и большинство представителей раннего человечества не знали и не понимали силы внушения. В те годы внушение тесно переплеталось с религией. Смерть в результате нарушения табу — ничто иное, как результат предварительного внушения, установки на запрет, нарушение запрета, и в результате этого смерть. Причем, здоровье какого-нибудь первобытного человека могло быть отменным, но в результате нарушения табу он умирал в течении суток. Первобытный человек боялся того чего не понимал: болезни, явления природы, смерть, все это и другое накладывало отпечаток на психическое понимание жизни таких людей, рождая способы защиты. Одним из способов защиты было внушение. Отсюда рождения первобытной религии. Люди молились, сдабривая богатствами различных богов, в надежде, что те пощадят их. Поэтому тотему и богам часто отдавали самое лучшее, что было в племени: лучшую еду, лучшую одежду, лучшие украшения, лучших девушек. Все для блага избавления от страданий. Внушение в таком случае способствовало усвоению и закреплению в сознании (с последующем переводом в подсознание, и как следствие — формирование коллективного бессознательного) таких религиозно-мифологических мироощущений как антропоморфизм, олицетворение природы, анимизм. И это было естественным явлением. Мир для первобытного человека представлял собой еще большую загадку, чем для человека современного. Первобытные люди понимали окружающий мир в спектре понимания своего племени, своего рода. Отсюда и бессознательные стремления к задабриванию богов средствами, которые были необходимы и самим людям. Постепенно, с развитием человечества, на первый план стали выходить религия и магия, различные обрядовые ритуалы. В этом тоже мы видим внушение. Первобытные люди бессознательно внушали себе что это так, что их ухищрения помогают им, а значит действуют, значит эффективны. Развитие религии и магии способствовало и развитию внушения, так как целиком и полностью базировалось именно на внушении, на вере человека. Именно поэтому в истории мира не существует ни одного народа или племени, в котором

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

человеку, стремящемуся достигнуть намеченного. Повторим еще раз. Следует ставить перед собой любые цели. Программируя себя таким образом — мы приближаемся к выполнению поставленных целей. И это все научно объяснимо. К тому же в активной степени применяется в гипнологии (гетеро— и аутосуггестия).

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

Отдельный раздел внушения — внушение в состоянии естественного сна. Во внушенном сне объединяются в одно целое частичный сон (гипноз) и внушение (источник сна). При этом

внушенный сон сочетает в себе особенности внушения и частичного сна. Сон представляет собой сложно организованное функциональное состояние мозга, во время которого отмечаются выраженные физиологические изменения во всех отделах и системах. Организм начинает работать на другом энергетическом уровне. Наиболее яркой характеристикой сна является его цикличность — чередование фаз медленного (ФМС) и фаз быстрого сна (ФБС). Периодичность состояний бодрствования и сна является циркадным ритмом, и эта ритмичность осуществляется с помощью биологических часов (свойство головного мозга). Во время ФМС (обычного сна) отмечается замедление ритма дыхания и сердечной деятельности, а также появление на ЗЭГ медленных волн. Во время ФБС или сна со сновидениями наблюдаются быстрые движения глаз, изменчивость, нерегулярность вегетативных проявлений (пульса, дыхания и др.). ЭЭГ приближается к наблюдаемой во время бодрствования, хотя и имеет некоторые особенности (вспышки альфа-волн в затылочной области по частоте на 1-2 Гц меньше, чем во время бодрствования, обнаруживается низковольтная активность; вспышки острых волн частотой 2-3 в секунду в центральной области коры, длящиеся несколько секунд и связанные во времени с быстрыми движениями глаз). ФБС чередуется с ФМС, меняется в течение ночи 4-5 раз и длится каждый раз 6-8 мин, занимая около 20-25% всего времени сна. Первый период ФБС наступает через 45-90 мин после засыпания. Как для медленного, так и для быстрого сна характерен перерыв непрерывности потока сознания с утратой способности отдавать себе отчет в месте, времени и окружающем. При сновидениях — переживание иной ситуации. Между состоянием сна и бодрствования существует целая гамма переходов. Сон может быть частичным, а глубина сонного торможения — различной. Во время естественного сна у спящего нередко обнаруживают избирательную чувствительность к определенным раздражителям, в то время как другие (даже более сильные) раздражители могут не оказать заметного влияния. Это возможно в тех случаях, когда во время сна участки бодрствования образуют сторожевые пункты. Через него спящий может поддерживать контакт-раппорт с внешним миром. Сон со сторожевым пунктом будет частичным. Сторожевой пункт во время естественного сна может возникнуть, если человек засыпает при восприятии речи и связь между ним и источником речи продолжает сохраняться. Особенно если при этом произносить фразы: «Спите спокойно, не просыпайтесь. Слушайте и запоминайте слова. Наутро будете все помнить». Или если человек перед сном настроит себя на восприятие речи, внушит себе, что будет спать и слушать речь, не просыпаясь. Можно образовать сторожевой пункт и при помощи других приемов, например, путем предварительного внушения наяву или в гипнотическом сне. Сам процесс восприятия речи во время сна не осознается. Обследуемые не отдают себе отчета в том, что они слушают речь, которая воспринимается ими как мысли, спонтанно появившиеся или же возникшие по логическому ходу действий, развернувшихся в сновидении. Внушение во время естественного

сна происходит путем нашептывания фраз спящему. Можно записать речь на магнитофон, и включать когда установился раппорт между вами и гипнотиком. Установить раппорт с человеком, спящим естественным сном, трудно, но возможно. Для внушения во время естественного сна необходимо сесть у изголовья спящего. Можно прикоснуться к его пальцу и слегка удерживать его так, чтобы не разбудить спящего, или положить свою руку ему на лоб (при этом глубина сонного торможения у спящего уменьшается). Далее в течение 2-3 мин тихим шепотом, в ритм дыхания, повторяют слова: «Спите глубже, спите глубже». Внушение во время сна производится тихим внушающим голосом. Затем ритм слов начинают то замедлять, то ускорять. Если при этом ритм дыхания спящего также начнет, соответственно, то ускоряться, то замедляться, контакт установлен, и можно переходить к внушениям. До формул внушения следует сказать спящему: «Мой голос вас не будит, не пробуждает. Спите все глубже, глубже, глубже». Внушение делается ночью в течение первых 15-45 минут сна и далее под утро за 1-2 часа до пробуждения. Еще раз напомним, что садиться нужно на расстоянии метра от спящего, но не рекомендуется садиться на постель. И тихим голосом произносят слова: «Спите глубже, глубже. Мой голос вас не пробуждает, вы спите все глубже, глубже. Спите спокойно, не просыпайтесь. С каждым днем чувствуете себя все лучше и лучше. Спите спокойно! Ваш сон тщательно оберегается и охраняется». Далее следует формула внушения, например: «Сейчас все ваше внимание приковывается к тому, что я говорю. Ваши руки стали словно пуховыми, воздушными. Их тянет вверх». В этот момент слегка дотрагиваются до рук спящего, словно подталкивая. Удостоверившись в том, что раппорт установлен, можно закладывать в мозг формулы внушения. Кроме того можно переходить к беседе со спящим. Нужно стремиться к тому, чтобы получать ответы на все задаваемые вопросы. Это будет свидетельствовать о наличии связи между гипнотизером и пациентом. При этом вопросы следует задавать такие, чтобы получать однозначные ответы: «да» — «нет». Заканчивая сеанс гипноза спящему, следует сказать, что в следующий раз он также легко вступит в контакт и при этом не проснется. Внушение можно производить и в просоночном состоянии. Спящего переводят из состояния сна в просоночное, с ним устанавливают раппорт, затем позволяют вновь заснуть. Для этого кладут руку на голову спящего, он слегка пробуждается, и ему предлагают выполнить простейшие действия: «Поднимите руку, выше, еще выше. Продолжайте спать. Спите глубже, глубже». Далее переходят к внушениям. Сеансы внушения во время естественного сна можно проводить как индивидуально, так и коллективно.

Говоря о внушении наяву, следует отметить, что такое внушение становится возможным в результате воздействия информации. Внушение это введение в мозг информации, которую человек воспринимает без какой-либо критической оценки. При этом необходимо обращать внимание на форму подачи такой информации, источник информации, индивидуальные особенности личности и

другие важные моменты. Следует понимать, что в мозге человека при воздействии на него информации протекают процессы верификации, т.е. анализа такой информации и сопоставления ее с уже имеющейся информацией. Мы должны заметить, что если ранее схожая информация уже попадала в мозг, то отложившись в подсознании в виде, например, установок или паттернов поведения, такая информация легче вступит в коррелят с вновь поступающей информацией схожего характера. Если же какая-то информация поступает впервые, то в результате, например, очагового возбуждения в коре головного мозга (образование доминанты) вследствие, например, сильной эмоции, — такая информация может сразу перейти в психологическую установку, а значит служить командой к действию. Для того чтобы «обмануть» сознание, и соответственно цензуру психики, наряду с прямой информацией руководства к действию, во время внушения необходимо давать еще добавочную информацию, которая будет придавать эффект правдоподобности главной внушаемой информации. Причем, если добавочной информации окажется недостаточно, то эффект внушения может быть снижен. При этом важна исключительно уверенная речь при вводе какой-то информации в подсознание другого человека. Именно в таком случае левое (логическое) полушарие мозга заметно снизит свою активность за счет ослабления цензуры психики, а значит, получаемая информация при прохождении верификационного отбора сразу пройдет в подсознание и закрепившись там в роли психологических установок и паттернов поведения окажет в последующем свое воздействие на сознание. В том числе и вследствие формирования в коре головного мозга очагового возбуждения, доминанты.

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

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

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

3. Средний тип. У таких людей одинаково развиты обе сигнальные системы. В психофизиологии нет ярко выраженного доминирования одного из полушарий мозга. Внушение повышает прикосновения к объекту (пожатия, поглаживания, и т.п.). Существует т.н. принцип якоря (якорение), когда гипнотика сначала вводят в измененное состояние сознания (ИСС) за счет провоцирования в нем какой-либо эмоции, а после закрепляют подобное состояние соответствующим прикосновением (помимо прикосновения якорем может служить и кодовое слово), чтобы после, при необходимости, свободно вызвать подобное состояние, а значит перевести режим восприятия в ИСС, когда включается правое полушарие и ослабляется работа левого полушария головного мозга, и тем самым заметно снижается верификация поступающей информации, и формируются соответствующие паттерны поведения.

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

Для повышения внушаемости аудитории рекомендуется внедрять в группу своего человека или ряд лиц. Хотя, если вы уверены в себе как специалист по манипулятивному воздействию, то в подчинении аудитории вполне можете справиться и сами. Необходимо помнить, что при коллективном внушении внушаемость отдельного человека в большей степени зависит от реакции коллектива на оказываемые вами воздействия, чем от его собственных психофизиологических способностей. Общность однородных переживаний большинства людей в аудитории обладает сильным дополнительным внушающим зарядом, причем психическое заражение усиливается, если оно переплетается с подражанием, особенно когда аудитория сама становится участником опытов. Сила внушения в этом случае увеличивается за счет естественного проявления различных телесных явлений — пульсации сосудов в височных областях, сердцебиения, ощущения жжения в кистях рук, тепла, магнитного поля и т.д., особенно если внушающий указывает на эти признаки как

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

Внушаемость повышает и правильное построение информации, позволяющее лучше, полнее ее усваивать. В ряде случаев успех внушения зависит от профессиональной подготовки и личности того, кто производит внушение (гипнотизер, учитель, психолог, психотерапевт, тренер, начальник и т.п.). А также успех внушения выше и от присутствия в аудитории доброжелательных эмоциональных зрителей. Поэтому при необходимости надо осуществлять перестройку подсознательных установок зрителей (как объектов манипуляций психикой) с целью повышения их готовности и желания к восприятию внушаемой информации, так как предварительная установка имеет огромное значение для достижения успеха. Таким образом, от внушающего лица требуется понимание аудитории, ее особенностей, необходимо хорошо ощущать контакт, отлично владеть техникой внушения, быть уверенным во всем — в голосе, манерах, жестах, движении, действиях и т.д., а также умение быть и выглядеть искренним, но при этом соблюдая определенную дистанцию.

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

Можно также коснуться вопроса веры и внушения, и сказать, что любая вера становится возможна только на внушении и никак иначе, ибо в другом случае – будет как в словах одного из отцов христианской церкви Тертуллиана, жившего много веков назад, *Credo quia absurdum est* (верую, ибо абсурдно). На вере, к сожалению, основаны и популярные у народа целители да экстрасенсы, которые своим обманом населения зарабатывают иной раз приличные деньги, хотя и народ сам платит эти деньги, ибо человеку свойственно верить в чудо, или, как говорил Сенека-старший - *Errare humnnum est* (человеку свойственно ошибаться). Причем, кстати, тот, кто верит в магов, экстрасенсов и прочих целителей – совершает тяжкий грех и перед церковью, ибо в Библии строго настрого запрещено обращаться к тем, кто занимается подобного рода промыслом. «...не ворожите и не гадайте». (Лев.19:26). «...к волшебникам не ходите, и не доводите себя до осквернения от них». (Лев.19:31). «Непокорность есть такой же грех, что волшебство...». (1Цар.15:23). «Когда скажут вам: обратитесь... к чародеям, к шептунам и чревовещателям,- тогда отвечайте: не должен ли народ обращаться к своему Богу?...». (Ис.8:19). «Я Господь, Который... делает ничтожными знамения лжепророков и обнаруживает безумие волшебников, мудрецов прогоняет назад и знание их делает глупостью». (Ис.44:24-25). «Вы не слушайте... гадалелей, и... волшебников, и... звездочетов». (Иер.27:9). Но люди к сожалению слушают. А потому и надают, и ворожат, и обращаются ко всякого рода астрологам, экстрасенсам, бабкам и прочей нечисти, вместо того чтобы покаяться и обратиться к Богу, который и возьмет их под свою защиту. Но люди предпочитают больше верить гороскопам. Особенно после того, как для кого-то прогнозы сбываются. И не понимая, что происходят чудеса с гороскопами потому, что, во-первых, такие прогнозы как бы изначально адаптированы под общую массу (как бы для всех и ни для кого, когда включается т.н. «эффект Барнума»: человек склонен принимать на свой счет общие, расплывчатые, банальные утверждения, если ему говорят, что они получены в результате изучения каких-то непонятны ему фактов), а во-вторых, обычный эффект веры и психопрограммирования с учетом общей невротичности людей, представляющих собой любителей гороскопов. В науке известно исследование Стагнера, когда он дал заполнить 68 заведующим отделов кадров различных фирм психологическую анкету, которая позволяла составить детальное психологическое описание личности, а после этого составил общую фальшивую характеристику, использовав 13 фраз из разных гороскопов. Затем Стагнер попросил испытуемых 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, 50 на 50, скорее ошибочно и совершенно неверно. Более трети испытуемых сочли, что их психологические портреты набросаны поразительно верно, 40% — довольно верно, и почти никто не счел свою характеристику

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

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

любому можно подобрать свой ключик. Даже если этот человек сам владеет гипнозом. Не важно. Возможно совершенно все. Особенно если ежедневно совершенствоваться в искусстве внушения.

Внушение становится еще эффективнее, если сопровождается эмоционально-смысловой насыщенностью, а также мимикой, жестами и интонацией. Речь должна быть уверенная и четкая. Следует умело выделять ключевые слова, произносить их четче, резче, напряженнее, эмоционально насыщеннее и обязательно в повелительной форме. При этом не прямое внушение с отставным эффектом сильнее прямого, если внушаемый образ (а слова всегда рожают какой-то образ) не только встречают сопротивления психики, но и находят отклик в душе благодаря собственному жизненному опыту гипнотика, имеющихся у него знаний, образования, установок, полученных в процессе социализации. Внушение выше у детей и подростков, особенно у девочек. При этом внушаемость у гипнотика любого возраста выше, если внушаемая ему информация не вступает в противоречие со смысловым оттенком информации уже имеющейся у него. Если вступает — следует предварительно (или в процессе гипнотического воздействия) сломать старые психологические установки в подсознании человека, для этого необходимо нацелить усилие на рождение новых доминант, т.е. сформировать в коре головного мозга новые очаги возбуждения в ущерб имеющимся, и таким образом сделать из гипнотика качественно нового человека, который будет легко подвергаться вашему внушению, а в его подсознании появятся установки, сформированные вами (т.е. перепрограммировать человека). Позже, при активации таких установок — вы получите безраздельную власть над этим человеком. Это секретные методики, потому что тот, кто владеет данными методиками, способен реализовывать практически любые свои желания.

Для повышения внушаемости хорошо предварительно показать какое-нибудь чудо. Тем самым мы задействуем определенный архетип в коллективном бессознательном гипнотика, и поэтому наше последующее воздействие будет наиболее результативным. Следует помнить, что внушение значительно сильнее через чувство, чем через разум. При этом необходимо уметь моментально уметь оценивать личность гипнотика (особенно, если видите его в первый раз) и далее уже строить ваше воздействие на него в зависимости от ряда причин. Например, в зависимости от образования. Если это интеллигент — следует воздействовать на него цифрами, схемами, графиками, процентами. Если пролетарий — воздействие исключительно на чувства: секс, деньги, страх. Провокация подобных зависимостей (потребности, инстинкты) приведет к полному подчинению вам этого человека. При этом он будет подчиняться бессознательно и ничего не сможет с собой 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. Притом что внушение свойственно каждому человеку. В данном случае тут следует говорить о более или менее выраженной форме внушаемости. Но те, кто считает, что как будто и не поддается гипнозу — зачастую легко внушаемы от лиц, которым доверяют больше всего. А факт внушения чаще всего ими не совсем верно интерпретируется, подменяясь синонимами: якобы они сделали что-то полагаясь на свое решение сделать так. А то, что этому решению способствовала введенная ранее в их подсознание установка — об этом многие не подозревают в силу не умения сопоставлять мельчайшие детали, а также по причине отсутствия необходимых знаний в области гипнологии. Тем более что различают прямое внушение (воздействие речью на гипнотика) и косвенное (осуществляется опосредованно через какой-либо раздражитель ЦНС – центральной нервной системы). При прямом внушении гипнотик четко определяет источник информации. Во время гипнотического сна — обычно наступает полная или частичная амнезия на сам акт восприятия речи и источник информации.

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

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

2) Согласие — способность внушаемого в моменты активных вспышек сознания согласиться с внушением. Т.е, в такие моменты общения, в результате внушения – информация не сразу проникает в подсознание объекта внушения (гипнотика), а для обработки такой информации у гипнотика включаются ранее суженные зоны сознания и возникает временный режим активного нормального восприятия, поэтому мозг гипнотика реагирует в основном только на логические умозаключения и эмоциональный фон общения. В этом случае результат внушения зависит от того,

согласится или не согласится гипнотик с истинностью и доказательностью приводимой аргументации. В случае, если психотерапевт не знаком с психотехникой психоаналитического убеждения, то у внушаемого происходит процесс активации деятельности всей коры головного мозга, и он полностью выходит из состояния суженного сознания. А значит, возникает обычное нормальное критическое восприятие любой информации и таким образом возникает угроза срыва процесса внушения.

3) Соппротивление — существующая у каждого человека биологическая способность к устойчивому поддержанию и сохранению т.н. психофизиологического гомеостаза. Речь идет о том, что в процессе восприятия информации у каждого человека существует определенный биологический порог, предохраняющий организм от засорения избыточной и неверной информацией. Это и есть психологическое сопротивление или психологический барьер, которые надо преодолеть, если вы хотите что-то кому-то внушить.

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

Мы уже говорили, что внушение становится возможным в результате воздействия информации. При этом само по себе внушение – это введение в мозг информации, которую человек воспринимает без какой-либо критической оценки. Однако не вся информация способна оказывать воздействие. В зависимости от подачи внушения и личности гипнотизера одна и та же информация может оказывать или не оказывать суггестивного воздействия. И происходит это потому, что в мозге человека протекают процессы верификации (т.е. определения достоверности) информации. Большая часть верификации происходит бессознательно (автоматически). Психика, таким образом, избавляется от проникновения не нужной информации в сознание (например, оборонительная реакция не возникнет, если ребенок, направив на вас игрушечное ружье, будет выкрикивать слова

угрозы). Особенностью внушения является то, что помимо основной информации, определяющей содержание внушения, вводится еще добавочная информация, повышающая достоверность основной. (Например, психотерапевт говорит больному «Руке не больно». А потом он внушает: «Руке не больно!», но уже с подключением интонации, мимики, задействования авторитета врача. Если этой добавочной информации не будет или окажется недостаточно, то эффект внушения не наступит.) Чем увереннее говорит человек, тем более верифицирующее действие оказывает его речь. Верифицирующий эффект достигается и повторением информации. Повышенной внушаемостью обладают дети, а также суеверные и малообразованные люди, а также дебилы, уставшие, наркоманы, импотенты, психопаты.

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

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

Формулы внушения произносятся утвердительно-повелительным тоном. Фразы должны быть короткими. Несколько раз повторяться. Речь может сопровождаться и соответствующей мимикой, жестами, интонацией. Направленность внушения может быть как на улучшение общего состояния,

так и на конкретные изменения в организме. Предваряет внушение разъяснительная беседа об эффективности внушения. Чем выше доверие к суггестору (суггестия – внушение, суггестор – тот, кто внушает) — тем внушение будет эффективней. Если вокруг суггестора возведен ореол таинственности, у пациента (по сути – все, над кем осуществляются внушение – пациенты по жизни) сильная вера в излечение тайными магическими средствами, и проч. — то это повышает качество и эффективность внушения (этим пользуются различные маги и проч. представители антинаучных направлений).

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

Кратко рассмотрим эти два положения. Для повышения эффективности гипногенного (порождающего гипноз) контакта необходимо установить бессознательный управляющий контакт (раппорт) между гипнотизером и гипнотиком. Достигается подобное методом синхронизации и подстройки эмоционального состояния и поведения гипнотизера к эмоциональному состоянию, психоэнергетике, движениям, позе, дыханию, способам восприятия и обработки информации, манере поведения и реагирования гипнотика, а также к его основным психологическим стереотипам мышления, социально-мировоззренческим установкам, жизненным идеалам, убеждениям, верованиями т. д. Поэтому метод установления раппорта внешне выглядит как выражение сочувствия, желание помочь, желание что-то дать или сделать и т. п. Очень часто в самом начале контакта гипнотизер сразу старается чем-то необычным и логически тупиковым озадачить гипнотика и, пользуясь секундной приостановкой логико-аналитического мышления, мгновенно перевести и изменить его сознание в правополушарный режим воображения, чувств и эмоций. При этом вводится, как правило, навязывание главного ключа к глубинной бессознательной природе человека — страха. Следует помнить, что главным фактором установления успешного раппорта считается вера и доверие. Вера — это сознательное доверие. Осознанная вера — результат работы левого словесно-логического полушария мозга, а

неосознаваемое доверие — результат работы правого, чувственно-образного полушария мозга. То есть становится важным и необходимым выполнить две задачи: 1) снизить барьер критичности (цензуру психики) левого полушария мозга; 2) вызвать устойчивую бессознательную связь с глубинной психоэмоциональной сущностью правого полушария мозга методом аналитического отождествления с ней и адекватной подстройкой к бессознательным проявлениям правополушарной активности: чувствам, движениям, мимике, дыханию, позе и поведению гипнотика.

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

1) Принять ту же позу, что у гипнотика, это называется подстройка, отражение, присоединение, отзеркаливание и т.п. Для гипнотизера очень важно сделать главную часть своего поведения похожей на аналогичную часть поведения гипнотика. Что касается отражения позы, оно может быть прямой (в точности как в зеркале) и перекрестной (если у гипнотика левая нога закинута на правую, то гипнотизер делает это же). Следует помнить, что большинство гипнотиков бессознательно «подключаются» к вам, если видят (на бессознательном уровне) что вы как бы случайно (бессознательно) начинаете подражать их поведению, манерам, привычкам, дикции речи и т.п. При этом следует остерегаться слишком явного копирования. Необходимо быть особенно внимательным, если перед вами умный и хитрый гипнотик. В этом случае действуйте крайне внимательно, но вы все равно должны переиграть его. Причем так, чтобы он нисколько не заметил обмана с вашей стороны и оказался полностью под вашим влиянием. Это, как говорится, дело чести. Промашов 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. Причем 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 погладьте свой подбородок. Из мелких движений хорошо выбрать для подстройки мигание, этого никто не осознает. Мигайте с той же частотой, что и гипнотик, а потом вы можете прекратить мигать, что бы у гипнотика прекратилось мигание, или можете закрыть глаза, чтобы гипнотик сделал то же самое. И то и другое способствует возникновению гипноза. Понять то, что гипнотик готов к вашему воздействию (при внушении наяву), возможно по следующим признакам, заметным при визуальном контакте: у него расслабляются мышцы лица и тела, успокаивается дыхание, прекращаются произвольные движения, взгляд его становится неподвижным со слегка расширенными глазами, на лице выступают капельки пота, лицо розовеет или бледнеет, обмякает,

могут наблюдаться легкие подрагивания в конечностях (шевеление пальцев, кивание головой, и т.п.) Способом усиления воздействия является проговаривание вслух наблюдаемых у гипнотика изменений во внешности.

При внушении выделяются два последовательных элемента: 1. Перевод сознания гипнотика со словесно-аналитического левомозгового в чувствительно-образное правомозговое. 2. Осуществление т.н. подстройки (отождествления себя с личностью гипнотика). Таким образом оказывается возможным воздействие на правое (язык символов и образов) полушарие мозга. Гипнотизер в данном случае не только отождествляет себя с гипнотиком, но и путем мысленного приказа создает вымышленный образ отдаваемого гипнотику приказа, а после и переходит в тело гипнотика, внушая ему (себе) обязательное выполнение данного приказа. Кроме того, для наибольшего результата воздействия на гипнотика необходимо уделять особое внимание развитию зрения, слуха, развивать тактильные ощущения. Также на наш взгляд необходимо обратить внимание на некоторую недоговоренность, которая всегда присутствует в словах. В этом случае, исходя из того что каждый желает услышать то что он хочет услышать, правильно подобранными фразами становится возможным формировать некое ложное информационное пространство вокруг гипнотика. Позже он конечно (если сопоставит факты) сможет обнаружить обман, да в связи с тем, что большинство людей мнительны и неуверенны в себе, гипнотик вполне может и не сделать правильных выводов, подозревая во всем по привычке только себя. Кроме того, следует помнить, что для удачного воздействия на гипнотика необходима исключительная уверенность в своих словах. Чтобы вы не говорили — вы всегда правы. Только с такой установкой можно рассчитывать на результат гипнотического воздействия, на то, что вам будут подчиняться, подчиняться даже без своей воли, как бы бессознательно, не в силах ничего противопоставить вашему гипнотическому воздействию. Вы всегда должны быть уверены в своих действиях и в своих мыслях, ни тени сомнений или замешательства, только вперед, все что вы говорите — истина в последней инстанции. А те, кто не соглашается — ваша задача сломить его волю, полностью подчинив себе и заставив беспрекословно выполнять ваши команды. Причем, эти команды выполнять, якобы, по желанию самого гипнотика. Так ему должно казаться. Он не должен подозревать, что выполняет ваши команды, в его представлении подобные действия должны носить характер следования якобы собственной инициативы. А на самом деле вы подключились к этому человеку, к бессознательному (подсознанию) его психики, и он полностью находится в вашей власти. Вам решать, как и что с ним будет дальше, как он будет поступать, как он будет мыслить, действовать, жить. Если вы решите что не будет — значит, не будет. Решите, что будет — будет. Только так, только в этом случае можно говорить о том, что вы сломали его волю, что он стал полностью зависим от вас, и при этом — верх искусства гипноза наяву — сам не догадывается об этом. А вы ему не говорите. Хотя, если

потребуется, для того, чтобы усилить ваше влияние — можно и сказать. А в некоторых случаях даже и нужно. Поэтому всегда необходимо давать исключительно утвердительные команды (приказы). В этих приказах должен быть посыл к действию, а не к размышлению над необходимостью выполнения этих действий. Только подчинение. Со стороны гипнотика должно быть только подчинение. Подчинение вашей воле, характеру, решительности. Следует акцентировать внимание гипнотика на его внутреннем мире, для этого и необходимо введение его в транс и последующее внушение. Если подобное становится затруднительно — необходимо умело — воздействуя на чувства гипнотика — вызвать в нем эмоции (отрицательные или положительные, в зависимости от ситуации), и путем директивных команд внушить ему необходимость выполнения ваших команд.

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

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

контрвнушаемости. 1) Ненамеренная (степень недоверия, проявляющихся на бессознательном уровне во время внушения) и намеренная (включается при сопоставлении новой информации с уже имеющейся у человека информацией). 2) Индивидуальная (жизненный опыт человека) и групповая (зависит от состава группы, степени ее сплоченности и т. п.). 3) Общая (общая критичность личности в отношении любой новой информации) и специальная контрвнушаемость (критичность в отношении конкретного человека или конкретной информации). Радикальным способом контрвнушения может являться избегание источников информации. Способом преодоления контрвнушаемости является показная незаинтересованность (если человек считает, что его не хотят в чем-то убедить, то он легче верит). Способом преодоления контрвнушаемости является также групповое внушение, улыбка, алкоголь, и т.п.

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

Достаточно интересный еще один тест на внушаемость (гипнабельность). Займите прежнюю удобную позу, обопритесь о спинку кресла и поднимите правую руку с вытянутыми пальцами, согнув в локте под прямым углом. Закройте на 2-3 минуты глаза. Займитесь самовнушением, повторяя мысленно фразу «моя правая рука тяжелеет, тяжелеет, тяжелеет, и свинцовая тяжесть

тянет усталую руку вниз, вниз, вниз» и так в течении 2-3-х минут. Не открывая глаз, с дозированным фанатизмом следует верить в сказанное вами, а я для того, чтобы помочь вам, буду вслух повторять эти фразы. В результате, по истечении отведенного времени, вы увидите следующую картину, у одних рука опустилась до коленей, у других она зависла на середине вертикального положения и коленей, у остальных она или покачивалась, или находилась неподвижно.

Самовнушение. Самовнушение — это методика внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний себе самому. Любое внушение — это самовнушение. С помощью самовнушения можно избавиться от любого негативного образа мыслей. Каждый человек с помощью самовнушения может достичь любых результатов и полностью изменить свое поведение. Самовнушение содействует личностному росту. Мысль человека материальна. Любая мысль программирует человека на совершение каких-либо действий. При самовнушении — происходят самопрограммирование. Таким образом, самовнушение тесно пересекается с саморегуляцией, самокодированием, аутогенной тренировкой, внушением в бодрственном состоянии. Самовнушение бывает произвольным и непроизвольным. Произвольное самовнушение — когда мы сосредотачиваем мысли на одном объекте. Непроизвольное — сопровождается дополнительными к самовнушению факторами, усиливающими ее (авторитет гипнотизера, обстановка, музыка, проч.) Лечение с помощью самовнушения не имеет противопоказаний. Даже в тяжелых случаях истерии, когда разъяснение не помогает, а гипноз и аутогенная тренировка не дают достаточного эффекта, больной в предчувствии надвигающегося припадка с помощью самовнушения («Не должно случиться припадка!») может «отодвинуть» или не допустить его. Формулы самовнушения должны быть простыми, состоять из нескольких фраз и быть направленными на позитивное осуществление действия, независимо что происходит в реальности, т.к. эти формулы-установки адресованы подсознанию. (Например: «С каждым днем мне становится все лучше и лучше». Или - «Я здоров, я совершенно здоров»). Поза при самовнушении принимается любая удобная. А затем четким, слегка монотонным голосом повторяют фразы внушения, методично вводя их себе в подсознание. Самовнушение является основой многих методов психотерапии (напр., аутогенная тренировка) Процесс самовнушения осуществляется путем многократного (реже одно— или двукратного) повторения слов или определенных словесных формулировок. При целенаправленном самовнушении они должны быть заранее подготовлены и четко сформулированы. Это своеобразные модели будущего состояния, которые в ходе повторений «вводятся» в подсознательный уровень управления. Модели должны быть предельно четкими, простыми и ясными, максимально разгружающими сознание (исключение борьбы мотивов, выбора, принятия решения и пр.). Они не должны содержать отрицаний и быть реально выполнимыми в конкретной

ситуации. Скажем, самоприказ «Не волнуйся» -- вызовет обратную реакцию, так как глагол активнее, чем отрицательная частица.

Кратко рассмотрим несколько методик самовнушений.

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

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

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

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

расслабление и в ряде случаев сон. В период расслабления (транса) человек характеризуется повышенной внушаемостью.

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

4. Техника самовнушения.

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

1-й метод: Метод ауто-тренинга-1.

Техника идеомоторно-суггестивного погружения в глубокий транс по С.А.Зелинскому (2007).

Выполняется в положении лежа.

Поза.

Лежа на спине. Руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вниз. Ноги выпрямлены (можно заложить одну ногу на другую, или оставить чуть расставленными в стороны). Глаза открыты. Взгляд отвлеченный, направлен вверх.

Техника.

1-я стадия погружения.

Голова лежит ровно. Чуть скашивая глаза, взглядом фиксируем указательный палец правой руки (для левшей — левый).

Указательный палец начинает медленно подниматься. Далее правая рука начинает медленно сгибаться в локтевом суставе. Локоть отрывать не требуется. Правая рука сгибается в локтевом суставе, пока мягко не коснется груди ладонью.

2-я стадия погружения.

Сразу после касания правой ладони начинает движение палец левой руки. Взглядом (без поворота головы) сопровождаем подъем указательного пальца левой руки. Далее левая рука сгибается в локте, и медленно ложится ладонью на грудь.

3-я стадия погружения.

После касания ладони левой руки — начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе, до касания ладонью поверхности. Взгляд на всем протяжении движения направлен на указательный палец правой руки.

4-я стадия погружения.

Сразу после касания правой руки — начинает разгибаться левая рука, до касания левой ладони поверхности. Взгляд направлен на указательный палец левой руки.

5-я стадия погружения.

Одновременно с касанием левой ладони поверхности — закрываем глаза, мысленно отдаем цифровую команду «семь» и представляем любой образ.

Общие рекомендации:

В данном случае нами представлена техника идеомоторно-суггестивного погружения в глубокий транс.

Транс может наступить уже после начала разгибания правой руки (и до разгибания левой). В этом случае следует говорить, что пациент обладает повышенной степенью гипнабельности. Тем не менее, необходимо довести движения рук до конца, мысленно отдав себе команду на погружение в транс после прохождения всех пяти стадий погружения.

Глубина транса практически не зависит от того, на какой стадии появились признаки сонливости (транса). Тем не менее, следует заметить, что возникновение данных признаков на ранних стадиях погружения свидетельствует о повышенной гипнабельности пациента, что является косвенным признаком погружения в еще более глубокий транс (гипнотический сон).

Дальнейшие действия после погружения в транс:

Вариант 1.

Сразу начинать психопрограммирование психики (проводить самокодирование).

Вариант 2.

10-20 минут побыть в состоянии безмыслия (внутреннего покоя).

После чего или выйти из состояния транса, или начать проводить самокодирование.

Техника выхода из транса.

Лежа, глаза закрыты, сделать медленный вдох-выдох, и мысленно произнести цифру «три» — открыть глаза.

Сразу вставать не рекомендуется. Необходимо 1-2-3 минуты полежать с открытыми глазами, после чего медленно встать.

Рекомендации по самокодированию:

Фразы должны быть максимально короткими, емкими, точными.

Каждую фразу сопровождать мысленным представлением содержания ключевого слова фразы.

Рекомендуется общее — небольшое количество фраз в монологе самокодирования.

Правила самокодирования.

Варианты:

1 вариант:

Четкое мысленно проговаривание (3-5-7 раз на каждую) коротких фраз, состоящих:

Первый раз — из 2-3 слов.

Второй раз — с уменьшением на одно слово в фразе.

Третий и последующие разы — произнесение только одного ключевого слова.

После мысленного проговаривания первой фразы вышеуказанное количество раз — перейти ко второй фразе.

2 вариант.

Фразы не проговариваются, а мысленно представляются (т.н. эффект визуализации).

Рекомендуется для лиц с развитым воображением, с повышенной гипнабельностью, или для ранее практиковавших психическую саморегуляцию, аутотренинг или медитацию.

При этом следует предостеречь от чрезмерного увлечения визуализацией вследствие возможного возникновения ряда отрицательной психической симптоматики.

2-й метод: Метод аутотренинга-2.

Техника глубокого транса и сенсорного восприятия (визуализации) по С.А.Зелинскому (2007).

Выполняется в положении сидя.

Поза.

Выполняется в положении сидя на краю кровати или дивана (так чтобы после можно было откинуться спиной назад, оставив ноги стоять на полу).

Сесть на край дивана или кровати (лавки и т.п.).

Расслабить тело, плечи и голову опустить вниз, спина округлая, руки свободно висят между бедрами. Все тело максимально расслаблено. Глаза закрыты.

Вход.

Упражнение 1.

Вдох. Одновременно с глубоким вдохом широко открытым ртом медленно распрямиться назад (не падая), запрокидывая голову до максимума назад.

Выдох. Во время выдоха носом (рот плотно закрыт) медленно возвращаемся в обратное положение (сидя, спина округлая, плечи и голова опущены вниз, глаза не открывает, руки свободно висят между бедрами, ноги на всем протяжении упражнения неподвижны, плотно стоят подошвами на поверхности пола).

Упражнения 2.

Медленно повторить упр.1. Повторение начинать сразу по окончании упражнения 2.

Упражнение 3.

Медленно повторить упр.1. Повторение начинать сразу по окончании упражнения 2.

Упражнение 4.

Во время вдоха широко открытым ртом медленно распрямляемся назад и плавно касаемся спиной поверхности дивана (кровати, лавки, т.п.). Глаза не открываем. При касании спиной и затылком поверхности — полностью расслабляем тело, и представляем, как, например, мы погружаемся в горячий морской песок (ванну, теплую воду, и т.п.), погружаемся в состояние глубокого транса. Почти одновременно или через некоторое время наступает эффект перенесения в прошлое или будущее; появляется «картинка», мы видим себя как бы со стороны, начинается эффект визуализации. В подобном состоянии рекомендуется моделировать свое будущее, помня что обязательно сбудется все, что мы представляем.

Время пребывания в подобном состоянии индивидуально, от нескольких минут на первом этапе до часа-двух в последующем.

Выход.

Одновременно с медленным вдохом и выдохом выпрямляем тело в струну (потягиваемся) и открываем глаза, мысленно произнося слова: «Хорошо... Очень хорошо... Все очень хорошо...» (вариации слов могут быть любые; в качестве общей рекомендации: мысленная благодарность себя что все получилось, что все хорошо, отличное настроение и самочувствие).

5. Метод постижения информации.

Метод Постижения Информации С.А.Зелинского (или Метод ПИ, С.А.Зелинский, 2009).

Оглавление.

1. Вступление.

2. Теория.

3. Методика.

4. Вывод.

Вступление.

Разработанный нами «Метод постижения информации» (сокращенно «Метод ПИ») наряду с другими разработанными нами методами входит в метод развития сознательно-бессознательной саморегуляции, являющийся базовым методом самостоятельного регулирования процессов, происходящих в психике.

Назначение метода: «Метод постижения информации» позволяет запоминать практически неограниченные объемы информации, попадающие в зону восприятия психикой индивида из внешнего, окружающего мира.

Теория.

В обработке информации из внешнего мира участвует кора головного мозга (сознание) и подкорковые, сублиминальные, слои мозга (подсознание). Мозг человека состоит из двух полушарий: правого и левого. Правое полушарие — чувственно-образное. Левое полушарие — словесно-логическое. Правое полушарие — бессознательное психики, левое — сознание. Оба полушария взаимодействуют между собой. Психика человека представлена тремя структурными единицами: Я или Эго (сознание), Оно или Ид (бессознательное), Сверх-Я или Альтер-Эго (цензура психики, барьер критичности). Цензура психики — барьер критичности между мозгом и внешней средой. Информация из внешнего мира при восприятии мозгом (психикой) сразу наталкивается на цензуру психики. Роль цензуры — отбор и распределение информации между сознанием и бессознательным (подсознанием). Большая часть информации, поступающей из внешнего мира, цензура не пропускает, и такая информация вытесняется, т.е. откладывается исключительно в подсознании. Часть информации — цензура психики пропускает в сознание (при этом сначала такая информация попадает в предсознание, своего рода «прихожую», а уже оттуда — или переходит в сознание, или вытесняется в бессознательное психики). При этом информация из подсознания (бессознательного) все равно, рано или поздно, оказывается в сознании. Поэтому следует говорить, что любая информация, которая прошла в зоне внимания индивида (в зоне восприятия его головного мозга), оказывает влияние на психику (а значит и сознание), независимо от того, была ли такая информация осознанной, т.е. прошла в сознание, или была вытеснена из сознания в подсознание.

Информация задействуется мозгом посредством репрезентативных и сигнальных систем. Сигнальных систем две: чувства и речь. Репрезентативные системы — это посредством чего психика индивида воспринимает внешний мир: аудиальная система (органы слуха), визуальная (зрения), кинестетическая (ощущения), а также обонятельно-вкусовая.

Мозг человека способен впитывать в себя значительные объемы информации. От перегрузки (перенасыщенности мозга информацией) спасают механизмы биологической саморегуляции,

благодаря которым информация из внешнего мира не усваивается, переходя в подсознание. Мозг, таким образом, на какое-то время блокирует поступление новой информации. Человек как бы продолжает получать сигналы из внешнего мира (посредством репрезентативных и сигнальных систем), но смысловое содержание информации блокируется цензурой психики, а значит не проходит в сознание, по необходимости — или задерживаясь в предсознании, или же сразу вытесняется, оказываясь в бессознательном (подсознании).

Нами был разработан «Метод Постижения Информации» («Метод ПИ»), благодаря которому появляется возможность значительно повысить как запоминаемость поступающей в мозг информации, так и объем этой информации. Основными правилами повышения объемов запоминаемой информации является ввод подобной информации на фоне снижения цензуры психики (подача информации в обход барьера критичности), и специальные методические приемы, позволяющие закрепляться подобной информации в подсознании в виде психологических установок и паттернов поведения. (Более подробно подобные приемы рассмотрены нами ниже, в разделе «методика»). Следует обратить особое внимание, что на первоначальном этапе овладения «Методом ПИ» вследствие резкого увеличения запоминаемости рекомендуется проводить верификацию поступающей из внешнего мира информации, потому что мозг будет запоминать все подряд. Поэтому на данном этапе обязательно избирательно относиться к поступающей в мозг информации. (Процесс запоминания информации проходит три основных 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), 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 влияния на мысли, поступки и поведение, т.е. начнут осознаваться, перейдут в сознание.

2. Периодически и планомерно увеличивать количество поступающей избирательной информации (мозг должен постоянно тренироваться в анализе информации, а память в запоминании больших объемов; с помощью тренировки приходит рост результатов).

3. Необходимая для запоминания информация вводится на фоне снижения барьеров критичности психики, т.е. т.н. «усталости цензуры психики», что достигается получением информации в естественных или искусственных трансовых и предтрансовых состояниях (измененных состояниях сознания — состояниях повышенной внушаемости). Пример:

а) естественный транс — состояние сразу после пробуждения и в течении 15-30-60 минут (в каждом случае индивидуально) после пробуждения; состояние перед сном и засыпанием; состояние недосыпания; состояние физического утомления; тревожность, беспокойство, чувство вины, неуверенность; легкое алкогольное опьянение; первый день простудных заболеваний; др.

б) искусственный транс — в результате гетеро— и ауто внушения, психической саморегуляции, аутотренинга, самогипноза (т.к.когда погружение в трансовые состояния вызвано искусственно, с помощью выполнения соответствующих предварительных действий по отключению цензуры психики).

4. Необходимая для запоминания информация вводится в процессе визуально-аудиального восприятия на фоне приятных раздражителей ЦНС, например, информация, поступающая в процесс самостоятельного чтения или восприятия на слух, поступает на фоне одновременного музыкального сопровождения, и т.п.

В этом случае цензура психики переключается на музыку, ослабляя защиту на пути поступления информации получаемой в процессе чтения или, например, прослушивания информационного сообщения. Цензура психики как бы отвлекается на музыкальный сигнал (особенно если это или расслабляющая музыка или музыка, любимая данным человеком), и пропускает поступающую информацию сразу в подсознание, отложится в памяти. (Подбор музыкальных композиций осуществляется в соответствии с индивидуальными особенностями психики и вкусовыми предпочтениями каждого человека.)

Общие рекомендации:

а) желательна музыка без слов, например классическая музыка;

б) через определенный период времени рекомендуется менять произведения, чтобы не происходило привыкания и излишней адаптации психики к данным раздражителям ЦНС;

в) рекомендуется использовать известные музыкальные произведения, которые ранее уже наметили формирование архетипов, установок и паттернов поведения в бессознательном; или же произведения, любимые конкретным человеком.).

5. Информация вводится в подсознание в процессе двигательной активности человека.

Данный способ также позволяет обойти цензуру психики (цензура — барьер критичности на пути информации, поступающей из внешнего мира в мир внутренний, т.е. из окружающей среды в мозг). Информация, поступающая на фоне снижения барьера критичности, откладывается в подсознание в виде полу-установок и намечая образование полу-паттернов поведения. В мозге в это время проходят афферентные связи между нейронами, прокладывая определенные т.н. «колеи прохода», и намечая образование определенного кода. В последующем, если поступит информация схожей направленности, такой код будет активирован, а значит, сформируются полноценные

установки и паттерны поведения, которые начнут оказывать влияния на сознание человека (т.е. на его мысли, поступки, поведение).

Эффективность сверх-запоминания информации поступающей на фоне двигательной активности объясняется не только ослаблением барьера критичности психики, но и повышенной внушаемостью во время физической усталости вследствие пребывания человека в измененных и трансовых состояниях сознания во время получения физических нагрузок (как физических, так и психофизиологических). Подаваемая на этом фоне информация практически сразу откладывается в подсознание в виде психологических установок, формируя паттерны (модели последующего поведения человека). Кроме того, внушаемая вербальная информация запоминается лучше, если слова сопровождаются движением.

II. Специальные методические приемы и правила.

Специальные методические приемы делятся на два условных раздела: естественные приемы (т.е. сформированные в условиях, достижение которых возможно как естественным, так и искусственным путем) и искусственные приемы (достижение подобных условий намеренно вызывается индивидом только с помощью специальных психотехник).

Первый раздел: Естественные условия.

Запоминаемость любой новой информации, согласно Методу Постижения Информации, можно повысить за счет введения такой информации на фоне следующих условий:

- 1) Двигательная активность и мышечная деятельность.
- 2) Недосыпание.
- 3) Музыкальное сопровождение.
- 4) Установка на запоминание, а также гетеро— и ауто— суггестия в состоянии транса (самовнушение, самогипноз, саморегуляция, аутотренинг).
- 5) Эмоциональное возбуждение.
- 6) Стресс.
- 7) Период после пробуждения и перед засыпанием (временной интервал: от 0 до 60 минут в каждом случае).
- 8) Т.н. сенсорный голод.
- 9) Удобная поза (лежа, сидя, полулежа, др.).
- 10) Отсутствие другой информации о предмете вопроса.

При этом любую информацию дополнительно можно закрепить в подсознании с помощью т.н. «якорения», т.е. формирования доминант (очагового возбуждения) в коре головного мозга и установок в подсознании — посредством выделения ключевых слов интонацией, жестами, мимикой, тактильными ощущениями, и т.п.

Второй раздел: искусственные условия (специальные психотехники).

1-й метод: Метод аутотренинга-1.

Техника идеомоторно-суггестивного погружения в глубокий транс по С.А.Зелинскому.

Выполняется в положении лежа.

Поза.

Лежа на спине. Руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вниз. Ноги выпрямлены (можно заложить одну ногу на другую, или оставить чуть расставленными в стороны). Глаза открыты. Взгляд отвлеченный, направлен вверх.

Техника.

1-я стадия погружения.

Голова лежит ровно. Чуть скашивая глаза, взглядом фиксируем указательный палец правой руки (для левшей — левый).

Указательный палец начинает медленно подниматься. Далее правая рука начинает медленно сгибаться в локтевом суставе. Локоть отрывать не требуется. Правая рука сгибается в локтевом суставе, пока мягко не коснется груди ладонью.

2-я стадия погружения.

Сразу после касания правой ладони начинает движение палец левой руки. Взглядом (без поворота головы) сопровождаем подъем указательного пальца левой руки. Далее левая рука сгибается в локте, и медленно ложится ладонью на грудь.

3-я стадия погружения.

После касания ладони левой руки — начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе, до касания ладонью поверхности. Взгляд на всем протяжении движения направлен на указательный палец правой руки.

4-я стадия погружения.

Сразу после касания правой руки — начинает разгибаться левая рука, до касания левой ладони поверхности. Взгляд направлен на указательный палец левой руки.

5-я стадия погружения.

Одновременно с касанием левой ладони поверхности — закрываем глаза, мысленно отдаем цифровую команду «семь» и представляем любой образ.

Общие рекомендации:

В данном случае нами представлена техника идеомоторно-суггестивного погружения в глубокий транс.

Транс может наступить уже после начала разгибания правой руки (и до разгибания левой). В этом случае следует говорить, что пациент обладает повышенной степенью гипнабельности. Тем не

менее, необходимо довести движения рук до конца, мысленно отдав себе команду на погружение в транс после прохождения всех пяти стадий погружения.

Глубина транса практически не зависит от того, на какой стадии появились признаки сонливости (транса). Тем не менее, следует заметить, что возникновение данных признаков на ранних стадиях погружения свидетельствует о повышенной гипнабельности пациента, что является косвенным признаком погружения в еще более глубокий транс (гипнотический сон).

Дальнейшие действия после погружения в транс:

Вариант 1.

Сразу начинать психопрограммирование психики (проводить самокодирование).

Вариант 2.

10-20 минут побыть в состоянии безмыслия (внутреннего покоя).

После чего или выйти из состояния транса, или начать проводить самокодирование.

Техника выхода из транса.

Лежа, глаза закрыты, сделать медленный вдох-выдох, и мысленно 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 Постижения Информации Зелинского (или Метод ПИ, С.А.Зелинский, 2009).

Чуть подробнее.

Мозг способен впитывать значительные объемы информации. От перегрузки (перенасыщенности мозга информацией) спасают механизмы саморегуляции, благодаря которым информация из внешнего мира не усваивается, переходя в подсознание. Мозг таким образом на какое-то время блокирует поступление новой информации. Человек как бы продолжает получать сигналы из внешнего мира (посредством репрезентативных и сигнальных систем), но смысловое содержание информации блокируется цензурой психики, а значит не проходит в сознание, по необходимости — или задерживаясь в предсознании, или же сразу вытесняется, оказываясь в бессознательном (подсознании). Далее мы подробнее рассмотрим подобный процесс, а сейчас заметим, что российским ученым-гипнологом С.А.Зелинским был разработан «Метод Постижения Информации» (Метод ПИ), благодаря которому появляется возможность любому желающему в максимально короткое время значительно повысить как запоминаемость информации, поступающей из внешнего мира, так и объем подобной информации. Причем следует обратить внимание, что на первоначальном этапе овладения «Методом ПИ Зелинского» вследствие резкого увеличения запоминаемости рекомендуется проводить верификацию поступающей из внешнего мира информации, потому что мозг будет запоминать все подряд. Поэтому после «Метода ПИ» или попутно с овладением «Методом ПИ» («Метод Постижения Информации Зелинского»), следует научиться «Методу Анти-М» («Метод Анти-Манипуляций Зелинского»), благодаря овладению которым впервые каждый индивид становится полностью защищен как от манипуляций со стороны других индивидов или манипуляций со стороны СМИ, так и способен самостоятельно

контролировать наполняемость личного бессознательного, в зависимости от необходимости ставя или снимая барьеры на пути информации, поступающей из внешнего мира.

Рассмотрим «Метод Постижения Информации Зелинского» («Метод ПИ»).

Итак, мы исходим из того, что на психику индивида оказывает превалирующее влияние информация. Информация может поступать из двух источников: внешнего и внутреннего мира. Под внешним миром мы понимаем все, что окружает индивида (окружающий мир). Под внутренним миром — его собственные, внутренние, мироощущения. В спектре соединения информации полученной из внешнего и внутреннего мира получается мировоззрение конкретного индивида в конкретный период времени, и по конкретному вопросу. Такое количество вводных указывает на то, что мировоззрение (взгляд индивида на мир и на себя) человека способно изменяться не только по прошествии месяцев, лет, десятилетий, но и такие изменения могут проследиваться в течение скорости мысли. При этом все же рекомендуется на протяжении как минимум определенного времени сохранять общую линию в собственных взглядах в отношении жизни (жизнь — как проекция мироощущения), в ином случае можно осторожно говорить о развитии определенной симптоматики какого-либо из психических расстройств в частности и деперсонализации психики в целом. Однако сейчас мы рассматриваем «Метод Постижения Информации» в проекции к психике относительно психически здорового человека.

Итак, обозначим вводные. Объект исследования — психика. Предмет исследования — возможности мозга (памяти) к запоминанию значительных объемов информации. Цель — увеличение объемов постижения информации, или другими словами, перед нами стоит задача за минимальный промежуток времени запоминаемость и объем информации, поступающей из внешнего мира. Такая задача разрешается «Методом Постижения Информации Зелинского», или сокращенно: «Методом ПИ». Достигается подобное следующим образом:

1) Управление потоком информации.

В этом случае применяется избирательный подход к поступлению новой информации. Необходимо избирательно подходить к информации, которая в значительном объеме (посредством, например, средств массовой коммуникации и информации) появляется в зоне восприятия человека. Учитывая, что любая информация так или иначе откладывается в подсознание, мы должны говорить, что в результате использования (применения через овладение) с «Методом ПИ» почти вся такая информация будет дополнительно (автоматически) помечена положительными импульсами (вследствие образования доминант), а значит подаваемая на подобном фоне будет также дополнительно обогащена установкой на запоминание; в этом случае такая информация при переходе в подсознание намного быстрее чем в обычных случаях найдет ассоциативный отклик как с ранее имеющейся информацией схожей направленности в личном бессознательном, так и той

или иной информацией схожей направленности в коллективном бессознательном, а значит в первом случае будет образование новых паттернов поведения и усиление старых, а во втором — активизация основных архетипов (открытых К.Г.Юнгом: архетипов коллективного бессознательного), и появление новых архетипов путем в т.ч. и разветвления прежних, т.е. образование новых архетипов личного бессознательного. (Как полагает С.А.Зелинский, архетипы присутствуют не только в коллективном, но и в личном бессознательном. В этом случае архетипы состоят из остатков информации, которая когда-то попала в психику индивида, но не была вытеснена в сознание или в глубины памяти, а осталась в личном бессознательном будучи обогащенной ранее полусформированными доминантами, полу-установками, и полу-паттернами; т.е. в свое время такая информация не явилась созданием полноценных доминант, установок или паттернов, но как бы наметила их формирование; поэтому при поступлении в последующем информации схожего содержания (т.е. информации со схожей кодировкой, или иными словами, схожими импульсами от афферентных связей, т.е. связей между нейронами мозга), ранее полусформированные доминанты, установки и паттерны доформируются, в результате чего в мозге появляется полноценная доминанта, а в подсознании появляются полноценные установки переходящие в паттерны поведения; доминанта в коре головного мозга, вызванная очаговым возбуждением служит причиной надежного закрепления психологических установок в подсознании, а значит и появление соответствующих мыслей у индивида, переходящих в последующем в поступки вследствие предварительного перехода установок в подсознании в паттерны поведения в бессознательном.)

Таким образом, управление потоками информации, по С.А.Зелинскому, означает избирательное отношение к любой информации, появляющейся в зоне восприятия мозгом человека информационных потоков, т.е. в этом случае необходимо проводить первоначальный предварительный отбор любой информации, потому что при использовании «Метода ПИ» мозг сможет впитывать в себя любые объемы информации, которые прочно станут откладываться в подсознании, и после оказывать свое влияние на сознание, т.е. на возникновение у индивида мыслей и соответствующих поступков (поступков — как следствие появления мыслей).

Первоначальный отбор информации для поступления в мозг осуществляется с помощью функционирования такой структурной единицы психики как цензура, или барьер критичности между мозгом (психикой) человека и внешней средой; при этом в нашем случае цензура психики должна быть сознательно-бессознательной для увеличения приема и обработки поступающей информации. Именно благодаря длительным тренировкам в анализе и постоянном увеличении количества получаемой информации мозг человека, по нашему мнению, способен использовать цензуру психики в дополнительном режиме, обеспечивая помимо сознательного компонента еще и

сначала частично бессознательный, после только бессознательный (как бы автоматически-бессознательный), а на третьем этапе уже частично сознательный с превалированием бессознательного (автоматизма на пути верификации информации, поступающей из внешнего мира в психику индивида). Таким образом необходимо обязательно проводить предварительный отбор (оценку) информации, которая будет направлена в мозг, потому что в памяти при реализации «Метода ПИ» отложится любая вновь поступающая информации. Осуществляется такой отбор сначала сознательно, затем бессознательно (автоматически), а после снова сознательно-бессознательно (в последнем случае частичное осознание при почти полном автоматическом необходимо при поступлении качественно новой информации, информации раннее неизвестного для индивида содержания; поэтому для верификации ее и должно частично использоваться сознание посредством имеющегося в психике барьера критичности, т.е. цензуры психики, при превалировании автоматически-бессознательных процессов верификации).

2) Увеличение количество информации, поступающей в мозг для последующего анализа, который происходит, как мы уже заметили, автоматически (бессознательно-сознательно), благодаря взаимодействию сознания и подсознания. В этом случае выделяют следующие способы постижения информации с максимальным запоминанием последней:

а) Необходимая информация вводится на фоне снижения барьеров критичности психики плюс в суггестивных (трансвых и предтрансвых) состояниях (на фоне усталости как общего фактора, и в моменты повышения внушаемости организма — период после просыпания, и период перед засыпанием — как дополнительные факторы; т.е. в измененном состоянии сознания, ИСС).

б) Информация в процессе визуально-аудиального восприятия, например, самостоятельного чтения или восприятия на слух, поступает на фоне одновременного музыкального сопровождения.

В этом случае цензура психики переключается на музыку, ослабляя защиту на пути поступления информации получаемой в процессе чтения или, например, прослушивания информационного сообщения. Цензура психики как бы отвлекается на музыкальный сигнал (особенно если это приятная расслабляющая музыка, находящая отклик «в душе индивида», например, классическая музыка, или для среднего поколения — музыка 80-х, для старшего поколения — произведения середины и второй половины 80-х гг. 20 века и проч.; общая рекомендация: использовать известные музыкальные произведения, которые ранее уже наметили формирование архетипов, установок и паттернов поведения в бессознательном; в этом случае вероятность того что барьер критичности будет значительно ослаблен, а значит если на фоне подобной музыки будут подаваться необходимые установки, они прочно и навсегда войдут в подсознание).

в) Информация вводится в подсознание в процессе двигательной активности индивида.

В этом случае подобный способ позволяет внедрить в подсознание установки, которые закрепятся в мозге в виде доминант и психологических установок; после, воздействуя на такие доминанты и установки посредством, например, повторяемости информации, или благодаря подаче четкого кодового сигнала, окажется возможным вызывать соответствующие реакции в психике человека, т.е. мозг в ответ на импульс будет реагировать так же, как это было в момент ввода установок и образования доминант, формирования паттернами последующего поведения индивида. Другими словами, наиболее результативным в случае подобной формы подачи информации (главным образом такая информация подается в виде внушения, так как у объекта во время двигательной активности явно проявляется повышение суггестивной зависимости) является одновременное поступление информации в подсознание и закрепление там в виде психологических установок (кодирования, психопрограммирования) и формирование паттернов в бессознательном психики, т.е. формирование устойчивых механизмов будущего поведения объекта. При этом мы исходим из таких положений, что во время двигательной активности вербальная информация запоминается лучше (если слова сопровождаются движениями), а также полагаем, что если движения вызывают положительный настрой в психике (позитивное эмоциональное возбуждение), то значит и цензура психики ослабляет свое воздействие (т.е. мы «обманываем» ее таким образом); тем самым информация, поданная одновременно с подобной «радостью», будет как бы автоматически благосклонно воспринята психикой, пройдет в подсознание (бессознательное), и позже уже оттуда начнет свое воздействие на сознание индивида. Также становится возможным допустить некоторые вариации и не сковывать себя только двигательной активностью, а просто подать информацию, предназначенную к запоминанию на фоне радости и (или) общего благоприятного состояния психики. Как, впрочем, и в моменты горя. Т.е. тогда, когда психика человека находится в измененных (трансовых) состоянии сознания, и вынуждена бросать все силы на борьбу со стрессом, в результате чего ослабевает контроль цензуры психики, а значит в такие моменты становится возможным достаточно легко внедрять в психику индивида какую-либо информацию (основа кодирования). При этом если дополнительно закреплять вводимую в подсознание информацию (например, использовать метод «якорения», применяемого в НЛП), то становится возможным обозначать такую информацию в коре головного мозга в виде устойчивых доминант а в подсознании в виде психологических установок, а значит последующее повторение (намеренное вызывание, в данном случае) подобных состояний будет оказывать помощь в воздействии на такого запрограммированного (закодированного) индивида.

г) Введение информации в момент нахождения психики объекта в измененных состояниях сознания (ИСС).

Как мы уже заметили, в моменты ИСС барьер критичности на пути поступления информации из внешнего мира находится в заметно ином состоянии, нежели чем в психике человека в момент полного контроля сознанием (т.н. обычное состояние сознания, ОСС). Сознание в данном случае играет важную роль, но зачастую только в случае если психика индивида не испытывает какого-либо дискомфорта (страх, боль, чувства вины, тревожность, сексуальное желание, голод, жажда, желание удовлетворения физиологических потребностей, и т.п.) В случае какого-либо дополнительного воздействия на психику в виде вышеперечисленных примеров, сознание практически любого человека уже не может полностью контролировать ситуацию на протяжении длительного времени. Известно, что от испытывания длительное время боли (во время пыток, например) сдавались даже самые стойкие, а воздействие на инстинкты, например, секс, страх, или деньги во все времена использовалось разведчиками всего мира для установления контактов и (или) шантажа «нужных» людей.

В случае нахождения человека в измененном, или трансовом, состоянии сознания работает правое полушарие головного мозга (бессознательное), поэтому левое полушарие мозга частично выключается и человек пребывает в суженном состоянии сознания. Тем самым барьер критичности на пути поступления новой информации из внешнего мира заметно ослабляется, поэтому вся получаемая информация откладывается в подсознании. Если же такая информация будет эмоционально насыщена, то в этом случае путем образования активных доминант акад. А.А.Ухтомского (очагового возбуждения в коре головного мозга) или пассивных доминант (очагового торможения в коре головного мозга) в подсознании закрепляются психологические установки (по акад. Д.Н.Узнадзе), что приводят к формированию соответствующих паттернов поведения (проф. З.Фрейд, К.Г.Юнг, М.Эриксон) и (или) дополнительного формирования вновь образованных или предварительно образованных и усиленных этим архетипов личного бессознательного (или усиления ранних импульсов, полученных от поступившей информации; такие импульсы в данном случае не привели к созданию полноценных доминант, установок и паттернов; но такое образование было намечено, в результате чего появились полу-доминанты, полу-установки, полу-паттерны)

Итак, мы определили, что главенствует бессознательное. Именно бессознательное берет контроль над сознанием в трансовых, или измененных состояниях сознания. Роли бессознательного психики уделяли особое внимание академики А.Н.Леонтьев (2000), А.Р.Лурия (2006), и др., а академик С.Л.Рубинштейн (1989) предлагал вслед З.Фрейду называть психоанализ глубинной психологией, как термин, наиболее точно выражающий происходящие в психике процессы. В бессознательном, как установили профессора З.Фрейд, К.Г.Юнг и многие другие, скрываются архаичные желания человека (архаичные инстинкты), вытесненные в глубины психики

вт.ч. и в процессе развития цивилизации (роста культуры в обществе). При этом т.н. первичные инстинкты, вытесняясь в бессознательное, не исчезли окончательно, просто индивид, находясь в обычном состоянии сознания (ОСС), оказался способен более-менее контролировать их; тогда как при погружении такого индивида в трансовые или измененные состояния сознания (алкогольное опьянение, усталость, период пробуждения и засыпания с сильным желанием сна, сильное сексуальное желание, состояние сильной тревоги или радости, нахождение в единой массе среди других индивидов и т.п.) все эти первобытные инстинкты находят выход, снова оказываются в сознании, и таким образом подчиняя его, вынуждают даже самого законопослушного индивида совершать полукриминальные поступки, продиктованные временно ставшей деструктивной психикой.

Помимо перечисленных нами случаев погружения в ИСС, измененные состояния сознания (усталость, опьянение, простудные заболевания, период просыпания, период засыпания, период усталости, вызванной в т.ч. и недосыпанием, и т.п.), в подобные состояния человек может попадать находясь в толпе. В этом случае человек толпы в полной мере испытывает на себе влияние первичных инстинктов, доставшихся от первобытного человека и активно проявляющихся в стадных чувствах всеобщего единения, когда психика людей подчинена единым позывам и первобытным желаниям вследствие значительного ослабления критичности психики. Перед человеком толпы не существует преград, его сила удесятерится, он способен на совершение явно выраженных криминальных поступков проникнутых деструктивным желанием.

Как мы уже заметили, основным подводящим результатом метода постижения информации является снижение барьера критичности на пути поступления информации из внешней среды. В случае ослабления деятельности цензуры психики в этом случае становится возможным не только вводить в бессознательное психики значительные объемы информации, но и такая информация практически полностью будет откладываться в бессознательном психики, закрепляясь там особыми кодовыми характеристиками, благодаря которым подобная информация прочно закрепляется в виде установок в подсознании (происходит своего рода кодирование психики путем образования доминант, т.е. очагового возбуждения в коре головного мозга), а также, как мы полагаем, при поступлении новой информации со схожим кодовым значением — такая информация доформирует задатки намеченных к формированию (полусформированных) паттернов поведения и усиливает архетипы личного бессознательного. (С.А.Зелинский).

Итак, чтобы повысить ввод новой информации нам необходимо вводить такую информацию:

- 1) на фоне ИСС;
- 2) на фоне предварительного закрепления информации путем образования кодовых значений информации в полусформированных установках и паттернах поведения, а также и архетипов

личного бессознательного (в этом случае, при совпадении кода новая информация накладывается на существующую);

3) вводить информацию на фоне снижения барьера критичности цензуры психики;

4) ввод новой информации сопровождать установками с помощью ауто-внушения (например, аутотренинга). В последнем случае становится возможным преодолеть барьер критичности путем манипулирования с собственной психикой, как бы в нашем случае, с «благородным обманом самого себя». Благородным — потому что в отличие от негативных манипуляций, в данном случае мы программируем собственную психику на постижение новой информации, а значит, присутствует явный позитивный аспект, что, по меньшей мере, благородно. При этом само слово «постигание» предполагает не просто прием информации из внешнего мира, или обработку такой информации, но и значительное увеличение запоминаемости подобной информации. Достижение увеличения запоминаемости как мы уже обращали внимание, заключается в снижении барьера критичности, и повышении эффективности суггестивного воздействия. При этом обратим внимание, что индивид в случае подобного рода суггестивного воздействия находится в состоянии яви (ну или полуяви, в трансовом состоянии, или ИСС — измененном состоянии сознания). Несмотря на то, что подобного рода психологическим воздействием можно заниматься выбрав в качестве объекта другого человека, мы все же продолжим рассматривать в качестве исходных предпосылок и транскрипции «Метода Постигания Информации Зелинского», т.е. в применении большей частью для повышению собственных способностей к запоминанию любого индивида по отношению к самому себе; причем в состоянии бодрствования. В связи с этим еще раз следует обратить внимание, что одним из способов повышения суггестивного воздействия в состоянии бодрствования, а равно снижения действия цензуры психики, является:

— внушение в период сразу после пробуждения (от момента полупробуждения и в течении первых 5-10-30-60 минут);

— внушение в период перед засыпанием;

— внушение во время усталости, вызванной, например, недосыпанием;

— внушение в сочетании с музыкальным сопровождением (подбор музык. композиций осуществляется в соответствии с индивидуальными особенностями психики каждого человека, но большей частью желательна музыка без слов, например классическая музыка [1]; причем через время рекомендуется менять произведения, чтобы не было излишнего привыкания и цензура психики все время была задействована);

— внушение на фоне эмоционального возбуждения (радость или горе);

— внушение в момент т.н. сенсорного голода;

— внушение в результате отсутствия другой информации (это, кстати, весьма эффективный способ, который отчасти реализуется и посредством внушения в просоночных состояниях, особенно в период после пробуждения);

— внушение посредством подачи информации на фоне мышечной деятельности (психика в этом случае переключается на двигательную активность, а значит ослабевает барьер критичности), внушение в состоянии глубокого расслабления (состояние полного покоя души и тела) и проч.

Таким образом, получается, что в результате «Метода Постижения Информации Зелинского» мы способны значительно повысить процесс запоминаемости информации. При этом следует обратить внимание, что наиболее эффективная запоминаемость происходит на фоне полного ослабления барьера критичности (цензуры психики) в утренние часы (период сразу после пробуждения), а также на фоне легкого недосыпания; в этих случаях почти вся информация прочно закрепляется в подсознании в виде психологических установок (кодирования), а значит в последующем также легко перейдет в сознание. На это следует обратить особое внимание. Первые полчаса и даже час (в зависимости от индивидуальных особенностей организма) после пробуждения мозг человека максимально восприимчив к запоминанию любой информации (посредством перевода такой информации, минуя сознание с его барьером критичности, сразу в подсознание). Независимо что это, утро или вечер, день, ночь и проч. важен сам факт предварительного сна, затем пробуждения, и ввода информации на фоне подобного трансового или полутрансового состояния человека. После сна (необязательно полноценного; в иных случаях даже рекомендуется именно легкое недосыпание, чтобы снизить барьер критичности) мозг человека наиболее восприимчив к запоминанию. Происходит это из-за невозможности в полную меру включиться барьеру критичности на пути информации, поступающей в мозг, т.е. т.н. цензуре психики. Цензура — это составляющая психики, которая находится между сознанием-бессознательным и окружающим миром, и характеризует собой верификацию информации, переходящей из внешнего, окружающего мира — в мир внутренний (сознание и подсознание). Основная функция цензуры — распределение информации, поступающей из внешнего (окружающего) мира между сознанием и подсознанием (бессознательным). Для того чтобы повысить запоминаемость, необходимо снизить барьер критичности, а также подкрепить информацию, предлагаемую для запоминания, эмоционально. Таким образом, за счет снижения барьера критичности информация не только будет направлена в подсознание, но и отложится там в виде установок (Д.Н.Узнадзе), сформированных и усиленных паттернов поведения за счет задействования в т.ч. и архетипической составляющей бессознательного (С.А.Зелинский, 2008). Эмоциональное насыщение информации из внешнего мира поступающей в мозг приводит к формированию активных доминант А.А.Ухтомского (активному очаговому возбуждению в коре

головного мозга), а также очаговому торможению в коре головного мозга (доминанта в этом случае автоматически тормозит и подчиняет себе все соседние участки коры головного мозга, постепенно выключает все органы чувств кроме одного: гипнотик слышит лишь голос гипнотизера; генерируется транс, т.е. измененное состояние сознания, когда максимально ослаблена и фактически выключена цензура психики, а значит любая информация, подаваемая в данный момент, прочно отложится в подсознании гипнотика и далее будет служить руководством к действию, посредством в т.ч. и сформировавшихся установок по Д.Н.Узнадзе переходящих в паттерны поведения). Для понимания процесса следует остановиться подробнее на паттернах поведения. На наш взгляд, паттерны поведения способны не только постоянно появляться вновь, но и усиливаться ранее существующие (С.А.Зелинский, 2003-2008). Точно также мы считаем, что в личном бессознательном психики современного человека представлено неисчислимое количество архетипов (также как заметил Юнг — представлены архетипы в огромном количестве в коллективном бессознательном); причем архетипы продолжают образовываться в процессе жизни человека все время; в данном случае наблюдается ситуация когда ранее поступившая информация не вытесняется из психики окончательно, а как бы «ждет подкрепления» новой информации, и если сигнал вновь поступившей информации совпадет с сигналом ранее существующей, то будет наблюдаться процесс доформирования прежних полу-доминант, полу-установок, полу-паттернов поведения. (С.А.Зелинский, 2007-2008).

Остановимся подробнее. Итак, в процессе очагового возбуждения в коре головного мозга (доминанты акад. А.А.Ухтомского) информация прочно откладывается в виде установок (психологические установки акад. Д.Н.Узнадзе) в подсознании. Однако как уточняет ученый-гипнолог С.А.Зелинский, в подсознании (в бессознательном психики) к этому времени уже имеются определенные, сформированные ранее паттерны поведения, т.е. устойчивые механизмы, направляющие в последующем поведение индивида, т.е. паттерны поведения отвечают за совершение индивидом поступков, тогда как установки (образующиеся вследствие предварительного образования доминант) участвуют в появлении у индивида мыслей. Таким образом установки могут переходить в паттерны (усиливая последние), а могут действовать самостоятельно, влияя на поведение индивида. Происходит это в случае если поступки являются следствием предварительного появления мыслей; поэтому если сформировавшиеся в подсознании установки влияют на появление у человека тех или иных мыслей (т.е. мыслей проникнутых информацией, закрепившейся в подсознании в виде установок), то вполне логично, что установки могут самостоятельно участвовать в направленности действий человека на совершение тех или иных поступков, т.е. установки в этом случае формируют поведение индивида. В случае же временного пребывания индивида в измененных, трансовых, состояниях сознания, такой человек

может совершать поступки без предварительного участия сознания, т.е. действовать рефлекторно, инстинктивно. (С.А.Зелинский). По нашему мнению, в психике человека помимо того что постоянно формируются новые паттерны поведения и усиливаются ранее существующие, также происходит постоянное формирование новых архетипов. Становится возможным так потому, что новая информация, поступающая в мозг в результате отражения (важной функции сознания) в психику, может сразу переходить в паттерны поведения, формируя их и усиливая ранее существующие, а может и предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном подкрепленном схожей информацией (со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Ранее наличие такой информации не хватило для формирования соответствующего архетипа, несмотря на то, что была явная предрасположенность к оному, но не хватало частичного усиления, которое и происходит в данный момент с вводом (поступлением) новой информации; в результате чего новая информация дополняет ранее существующую, а значит и образуется (формируется) новый архетип бессознательного (в данном случае архетипов личного бессознательного); причем в данном случае, как полагает С.А.Зелинский, образованию нового архетипа (архетипа личного бессознательного) необходима предварительная полусформированность архетипа в коллективном бессознательном, а также результате взаимосвязи с вновь поступившей информацией в личное бессознательное как раз и послужила появлению уже нового архетипа уже в личном бессознательном. Что же касается формирования нового паттерна поведения, то по нашему мнению, становится возможным подобное потому, что любая информация, которая находится в зоне восприятия индивида (информация, которая улавливается его визуальной, аудиальной, кинестической репрезентативными системами, а также сигнальными системами психики) откладывается в подсознании, а значит при управлении психикой необходимо учитывать сформированность в бессознательном психики установок, жизненного опыта данного индивида, уровня его образования, воспитания, интеллекта и проч. индивидуальные особенности. Информация, которая попадает подсознание, вступает в коррелят с уже имеющейся в психике информацией, т.е., она вступает в ассоциативные контакты с информацией, накопленной архетипами личного и коллективного бессознательного, и обогащаясь информацией от них — значительно усиливается, формирует новые или доформирует, усиливая, уже существовавшие паттерны поведения, и по прошествии определенного времени (индивидуального в случае каждого человека) начинает оказывать влияние на сознание, потому что при появлении какой-то новой информации, психика начинает ее бессознательно оценивать с позиции ранее накопленной информации в бессознательном (личном и коллективном), т.е. информации, как приобретенной в процессе жизнедеятельности данного индивида, так и перешедшей к бессознательному с помощью генетических и филогенетических схем. (Как полагает С.А.Зелинский, архетипы присутствуют не

только в коллективном, но и в личном бессознательном. В этом случае архетипы состоят из остатков информации, которая когда-то попала в психику индивида, но не была вытеснена в сознание или в глубины памяти, а осталась в личном бессознательном будучи обогащенной ранее полусформированными доминантами, полу-установками, и полу-паттернами; т.е. в свое время такая информация не явилась созданием полноценных доминант, установок или паттернов, но как бы наметила их формирование; поэтому при поступлении в последующем информации схожего содержания (т.е. информации со схожей кодировкой, или иными словами, схожими импульсами от афферентных связей, т.е. связей между нейронами мозга), ранее полусформированные доминанты, установки и паттерны доформируются, в результате чего в мозге появляется полноценная доминанта, а в подсознании появляются полноценные установки переходящие в паттерны поведения; доминанта в коре головного мозга, вызванная очаговым возбуждением служит причиной надежного закрепления психологических установок в подсознании, а значит и появление соответствующих мыслей у индивида, переходящих в последующем в поступки вследствие предварительного перехода установок в подсознании в паттерны поведения в бессознательном.) Поэтому «Метод Постижения Информации Зелинского» («Метод ПИ») способен прочно закрепить любую информацию в подсознании человека, а значит и значительно повысить его способности к обучению путем постижения внушительных объемов информации.

[1 Рекомендуются следующие произведения: Бетховен — «Лунная соната»; Бах — «Скерцо» из «Сюиты для флейты и струнного оркестра N 2»; Моцарт — «Симфония N 40 соль-Минор»; Штраус-мл. — «Сказки Венского леса»; Бетховен — «К Элизе»; Бизе — Увертюра к опере «Кармен»; Бетховен — «Менуэт»; Моцарт — «Маленькая ночная серенада»; Чайковский — «Итальянское каприччио»; Россини — «Танец»; Григ — «Норвежский танец № 2»; Альбснис — «Малагуэнья»; Вивальди — «Весна» из цикла «Времена года»; Шуберт — «Форель» — четвертая часть Квинтета Ля-Мажор; Моцарт — «Менуэт»; Бах — «Мелодия на струне соль» и др.

6. Психоаналитическая теория.

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

К.Г.Юнг

--Теория классического психоанализа.

--Социальный (прикладной) психоанализ и массовая культура.

Теория классического психоанализа;

Основой психоанализа является разделение психики на сознательное и бессознательное.

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

«Я» функционирует в соответствии с принципом реальности. «Я» имеет как сознательный, так и бессознательный аспекты. Сознательный аспект — Самость или «Я», а бессознательный аспект включает в себя механизмы психологической защиты.

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

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

«Сверх-Я» -- это цензура психики.

Причина возникновения «Сверх-Я» -- идентификация мальчика с отцом.

По Фрейду, мальчик испытывает любовь к матери и на его пути встает отец. Возникает Эдипов комплекс. Отец в данном случае более сильная фигура, поэтому, чтобы его победить, мальчик должен стать таким же сильным. У мальчика возникает желание занять место отца у матери. Отношение к отцу амбивалентно (любовь и ненависть).

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

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

Эдипов комплекс исчезает с возрастом 5-7 лет.

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

Сверх-Я берет на себя роль родительской инстанции. Если родители придерживались строгого воспитания, то у ребенка развивается строгое «Сверх-Я», однако Фрейд (2003) отмечает, что «Сверх-Я» может быть строгим, даже если воспитание было мягким.

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

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

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

По Фрейду сновидения связаны с детскими чувствами, такими как любовь к матери, соперничество с отцом, и т. п., вытесненными по завершении Эдипового комплекса, но продолжающими оказывать влияние на жизнь человека в виде возникновения бессознательных желаний.

Сновидение включает в себя: а) явное (манифестное) содержание, т. е. сновидение в том виде, как его помнят и б) скрытое (латентное) содержание, которое раскрывается путем интерпретации.

Сновидения являются результатом исполнения желаний.

В результате действия цензуры психики возникает деформация сновидений. Материалом сновидений выступают телесные раздражения (голод, жажда и т. п.), остатки дневных впечатлений (события предыдущего дня, прямо или ассоциативно связанные с бессознательными желаниями, исполняемыми во сне) и давние воспоминания.

Механизмами работы сновидений являются конденсация, смещение, драматизация, символизация, интерпретация.

Конденсация (сгущение) — процесс, посредством которого объединяются два или более образа. Например, из множества элементов сновидений сохраняется лишь один элемент (тема, персонаж и т. п.), многократно встречающийся в различных скрытых содержаниях; или различные элементы складываются во внутренне разнородную совокупность (например, персонаж, составленный из черт разных людей); иногда соединение различных образов может приводить к затушевыванию различий и усилению общих черт.

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

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

Символизация — процесс образного представления бессознательного желания за счет использования устойчивых отношений между символом и символизируемым бессознательным содержанием. Считается, что в сновидениях детей этот механизм используется реже, чем у взрослых, поскольку детские желания искажаются меньше или не искажаются совсем.

Интерпретация — процесс переделки сновидения с целью представить его в виде более или менее связного сценария. Этот процесс осуществляется, когда пациент рассказывает о своем сновидении.

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

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

Вторичные процессы управляются принципом реальности.

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

Основные черты бессознательного сводятся к следующему:

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

По Фрейду (1991) влечения (инстинкты) имеют: биологический источник, запас энергии этого источника, цель (осуществляют специфические действия, ведущие к его удовлетворению и к разрядке заключенной в нем энергии), объект (в отношении которого эта цель может быть достигнута).

В случае если влечение не переносилось на объект, то это может привести к страданию (т.е. страдание — увеличение психического напряжения вследствие не удовлетворения влечения). Страдание ведет или к достижению разрядки, или к включению защитных механизмов психики.

Фрейд описал четыре формы трансформации влечения:

- а) обращение в свою противоположность (замена активной роли на пассивную);
- б) поворот против себя (использование себя в качестве инстинктивного объекта);
- в) вытеснение;
- г) сублимация (психическая энергия проецируется в социально активный труд).

Фрейд выделял ряд последовательных либидных стадий.

Первая стадия — оральная. Она связана со ртом как с первичным органом удовольствия, через который младенец осуществляет контакт со своим первым объектом желания — материнской грудью. Когда грудь отнимается или является недоступной, он прибегает к заменителям (например, соска, палец, и т.п.) Этот интерес к области рта полностью не исчезает и во взрослой жизни проявляется при курении, еде, поцелуях и оральных формах секса.

Оральную стадию сменяет анальная стадия. Анально-садистический этап этой стадии заключается в появлении импульса к господству, укреплении мускулатуры тела и усилении

контроля над сфинктерами. Анальная стадия развития связана также с тем, что эрогенная слизистая мембрана ануса проявляет себя как орган, характеризующийся пассивной сексуальной целью. Из-за этого агрессивное первоначальное выталкивание сменяется удержанием. С этой стадией связаны такие черты характера, как аккуратность, бережливость и упрямство.

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

На ранних стадиях развития маленький мальчик идентифицирует себя с отцом в проявлении отношений к матери. Позже (в течение фаллической стадии) интерес к матери усиливается и у ребенка появляется желание избавиться от отца и занять его место рядом с матерью. Кастрационная тревога заставляет мальчика отказаться от инцестуозных желаний и подавлять их. Разрешение Эдипова комплекса для мальчика подразумевает отказ от его влечения к матери, что может вести к идентификации с матерью или к усилению идентификации с отцом. Ситуация Эдипа часто усложняется в связи с наличием у ребенка бисексуальной склонности. Так, вместо привязанности к матери и двойственного отношения к отцу может иметь место любовь к родителю того же пола и ревнивая ненависть к родителю противоположного пола или смесь привязанности и двойственного отношения к каждому из родителей. (Л.Ф.Бурлачук, А.С.Кочарян, М.Е.Жидко, 2003.)

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

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

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

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

Маргарет Малер вывела теорию взаимоотношений матери и ребенка.

По Малер, нормальное развитие начинается с аутистической фазы, когда младенец проводит большую часть времени сосредоточенный на своих внутренних ощущениях, а не на стимулах внешнего мира. Такой ребенок начинает получать удовольствие от внешних стимулов (исходящих от матери), при этом находясь в иллюзии, что он и мать — единое целое. Для этого состояния характерна иллюзия всемогущества, ощущение, что весь окружающий мир находится в полной гармонии с желаниями ребенка. Мать произвольно поддерживает эти иллюзии, угадывая нужды

ребенка. На данной фазе младенец может напрягать свое тело в ответ на раздражающие стимулы, что является первыми попытками обрести собственную независимость.

Фаза сепарации -- ребенок начинает исследовать мир вокруг себя, постепенно отстраняясь от матери и сравнивая окружающие объекты и людей с ней. Здесь впервые появляется сепарационная тревога — состояние пониженного настроения, возникающее вследствие разлуки с матерью. В случае если мать испытывает тревожные чувства в связи с отделением ребенка, она прерывает исследовательскую деятельность малыша и вселяет в него свою тревогу.

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

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

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

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

Ученики Фрейда со временем создали свои научные школы в психотерапии, и отошли от своего учителя (А.Адлер, К.Г.Юнг, В.Штекель, Ш.Ференци, О.Ранк, В.Райх и др.).

После Первой мировой войны Фрейд вводит понятие первичного нарциссизма — любви к себе на ранней стадии развития, и вторичного нарциссизма — любви к себе, являющейся результатом изъятия либидо из объекта и обращения его вновь на Эго.

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

По Фрейду, влечение к смерти противостоит влечению к жизни (Эросу). Этим противостоянием объясняются состояния грусти и меланхолии, суицид, несчастные случаи, вредные привычки, преступления, совершаемые с бессознательным стремлением быть уличенным, а также садизм и мазохизм.

Влечение к смерти вызвало протест у ряда ученых прошлого, искренне заблуждавшихся по поводу существования того, свидетелями чего мы являемся до сих пор, наблюдая влечение к смерти у многих индивидов, бессознательно испытывавших, например, чувство вины, и проявляющих вследствие этого свои деструктивные наклонности.

Социальный (прикладной) психоанализ.

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

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

По прикладному психоанализу – любая жизнедеятельность индивида является проекцией бессознательного психики на окружающий мир. Бессознательное фактически формирует окружающий мир. Визуальные, аудиальные, кинестетические контакты человека с окружающей средой приводят к тому, что информация, полученная с помощью подобных контактов, откладывается в подсознание и начинает оказывать влияние на сознание. При этом определенная часть информации уже находится в бессознательном изначально. В этом случае мы говорим о коллективном бессознательном.

На любого человека общество оказывает воздействие, выражающееся в необходимости придерживаться определенных правил и норм поведения.

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

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

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

Любая информация из внешнего мира программирует человека на совершение поступков. Поступки являются следствием мыслей. Таким образом мысли являются трансформацией полученной из внешнего мира информации. Трансформации, потому что информация, поступающая в подсознание, переводится в сознание не в чистом виде. Такая информация смешивается с уже имеющейся в подсознании информацией, полученной как в процессе жизненного опыта самого индивида, так и в результате филогенетического наполнения.

В процессе жизнедеятельности большинству индивидов удается сдерживать первобытные инстинкты (сохранившиеся в психике в латентной форме) с помощью Сверх-Я. Человек освобождается от Сверх-Я когда его психика переходит в режим измененных состояний сознания (ИСС).

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

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

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

Фрейд (2003) отмечал, что то, что называется счастьем, проистекает из внезапного удовлетворения достигшей высокого уровня напряженности потребности. Любое постоянство вызывает лишь чувство равнодушного довольства. Психика устроена таким образом, что способна наслаждаться лишь при наличии контраста. Иное с испытанием несчастья. С трех сторон психике угрожают страдания: со стороны тела, приговоренного к упадку и разложению, предупредительными сигналами которых являются боль и страх. Со стороны внешнего мира. И со стороны наших отношений с другими людьми. Поэтому принцип удовольствия под влиянием жизненных обстоятельств преобразуется в принцип реальности. Задача избавления от страдания

вытесняет принцип удовольствия, т.е. – удовлетворение низменных желаний. При этом можно или сознательно контролировать проявление таких желаний или сознательно уходить от мира, например, в монастырь.

И в том и в другом случае это сознательный уход от реальности проявления тайных желаний, которые современный человек вытесняет в бессознательное, и сдерживает там с помощью барьера психики, воздвигаемого между сознанием и бессознательным.

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

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

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

Наиболее частым проявлением симптоматики пограничных состояний вследствие отказа от удовлетворения бессознательных желаний является чувство вины. Фрейд (1992) писал, что существуют два источника чувства вины: страх перед авторитетом отца (Эдипов комплекс) и страх перед «Сверх-Я». Даже при самом мягком воспитании у ребенка может развиваться суровая совесть. Совесть – одна из структур Сверх-Я, и действует как цензор, отсеивая поступающую в сознание информацию.

Всякая культура, замечал Фрейд (2003), покоится на принуждении к труду и на отказе от влечений. В итоге это вызывает сопротивление со стороны психики. Значительное число людей повинуются культурным запретам лишь под давлением внешнего принуждения (когда нарушение запрета грозит наказанием). «Бесконечно многие культурные люди,--пишет Фрейд (2003),-- ...не отказывают себе в удовлетворении своей алчности, своей агрессивности, своих сексуальных страстей, не упускают случая навредить другим ложью, обманом, клеветой, если могут при этом остаться безнаказанными, и это продолжается без изменения на протяжении многих культурных эпох».

Фрейд (1997) обращает внимание, что деструктивные желания можно реализовывать в творчестве. Это называется сублимацией.

На пути удовлетворения влечений в обычной жизни становится, по мнению Фрейда, религия. «В чем заключена особая ценность религиозных представлений?—задается вопросом

Фрейд⁷.—... 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. Но в этом случае природа погубит человечество. Поэтому люди создали культуру. По мнению Фрейда, любая религия это иллюзия. При этом религия способна сдерживать асоциальные влечения индивида. «Когда культура выставила требование не убивать соседа, которого ты ненавидишь, который стоит на твоём пути и имуществу которого ты завидуешь, то это было сделано явно в интересах человеческого общежития, на иных условиях невозможного,—замечает Фрейд⁸.—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 местью или награбленным добром, имея все шансы самому быть убитым. Даже если бы незаурядная сила и осторожность оградили его от одиночных противников, он неизбежно потерпел бы поражение от союза слабейших. Если бы такой союз не сформировался, убийство продолжалось бы без конца, и в конце концов люди взаимно истребили бы друг друга... Одинаковая для всех небезопасность жизни сплачивает людей в общество, которое запрещает убийство отдельному индивиду и удерживает за собой право совместного убийства всякого, кто переступит через запрет. Так со временем возникают юстиция и система наказаний».

Важная позиция в вопросе психоаналитического понимания общества принадлежит Карен Хорни. К.Хорни (1997) находила схожие причины в развитии невроза у разных индивидов (несмотря на то, что у каждого по-своему сформировано личное бессознательное); и при этом оказывалось, что схожими с невротическими конфликтами подвержен и человек в результате влияния на него культуры. Хорни прослеживала связь между характером индивидуальных конфликтов и характером трудностей, порождаемых культурой. Говоря о культуре и неврозе, Хорни (1997) отмечала, что культура основывается на принципе индивидуального соперничества.

⁷ Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура. М.1992.

⁸ Там же.

Отдельному человеку приходится бороться с другими представителями той же группы. Превосходство одного означает неудачу для другого. Психологическим результатом такой ситуации является враждебная напряженность между людьми. Каждый представляет собой потенциального соперника для другого. Эта ситуация вполне очевидна для членов одной профессиональной группы, независимо от стремлений быть справедливым или от попыток замаскировать соперничество вежливым обращением. Соперничеством и сопутствовавшей ей враждебностью проникнуты все человеческие отношения. Соревновательность является одним из господствующих факторов в социальных отношениях. Соперничество присутствует в отношениях как мужчин с мужчинами, так и женщин с женщинами. Соперничество между отцом и сыном, матерью и дочерью, одним и другим ребенком является реакцией на культурно обусловленные воздействия. Соперничество является результатом данных культурных условий. Семейная ситуация порождает соперничество и стимулирует его. Враждебное напряжение между людьми приводит к развитию страха, как следствию враждебности или перспективы неудачи. Страх неудачи реален потому, что шансы потерпеть неудачу намного больше шансов достичь успеха, так как неудачи в обществе, основанном на соперничестве, означают потерю престижа и все виды эмоциональных переживаний неудачи.

Успех оказывает воздействие на чувство самоуважения индивида. При этом успех зависит от многих случайных факторов: случайных обстоятельств, чьей-то недобросовестности и т.п. «Тем не менее под давлением существующей идеологии даже абсолютно нормальный человек считает, что его значимость напрямую связана с успехом, сопутствующим ему», --замечает К.Хорни⁹.

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

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

⁹ Хорни К. Собрание сочинений: В 3 т. М. 1997.

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

В этом случае наблюдается парадокс: для того чтобы чего-то достигнуть в жизни необходимо быть уверенным и напористым (а значит сметать других со своего пути, т.е. быть агрессивным), а с другой стороны, следование христианским позициям предполагает смирения и уступчивость.

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

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

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

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

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

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

Массовая культура и социальная среда.

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

--литературно-художественную и эстетическую коммуникацию;
--традиции оккультно-медицинских подходов со сложившейся позже системой психотерапии;
--систему учебно-воспитательной и трудовой подготовки. (Л.П.Гримак, 2004).

Рассмотрим вопрос массовой культуры на примере песенного творчества.

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

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

Психика человека оказывается бессильной перед сочетанием слов, наложенных на музыкальную основу. При объединении в массы (например на концертах), эффект подобного воздействия многократно усиливается. В толпе заразительно любое чувство и действие. При нахождении в массах, как замечал Лебон (1996), в психике исчезает сознательность, а значит «...каковы бы ни были индивиды, составляющие ее, каков бы ни был их образ жизни, занятия, их характер или ум, одного их превращения в толпу достаточно для того, чтобы у них образовался род коллективной души, заставляющей их чувствовать, думать и действовать совершенно иначе, чем думал бы, действовал и чувствовал каждый из них в отдельности».

В.М.Бехтерев (1994), исследуя вопрос манипуляций в массах, обращал внимание на взаимовнушение, которое производится отдельными индивидами друг на друга. Через время находящийся в толпе индивид впадает в состояние, схожее с гипнотическим. Его воля, разум, чувства и мысли направляются волей гипнотизера. Подобным «гипнотизером» на концерте выступает исполнитель песен, который подчиняет себе слушателей. На концерте толпа реагирует одинаково, подчиняясь единому порыву.

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

кинофильмами, или книгу сомнительного литературного содержания, но простую и удобную в употреблении.

Массовая культура, отмечает С.Г.Кара-Мурза (2005) выносит на рынок соблазнительный продукт, идеологическое содержание которого целенаправленно принижает человека, делает его мышление инфантильным и сильно повышает восприимчивость к внушению. Лебон писал, что для образования толпы не нужен непосредственный физический контакт между отдельными индивидами. Это мы наблюдаем сейчас, когда население, подверженное постоянному воздействию масс-культуры и телевидения, превращается в огромную виртуальную толпу. Такая толпа располагается в своих квартирах у телевизоров.

Массовая культура отучает людей думать, формируя общество людей, реагирующих на штампы и стереотипы. Кроме того, в создании, например, кинофильмов, помимо сценаристов, режиссеров и т.п., важное место играют специалисты по манипулированию сознанием. В ведении таких специалистов находится задача воздействия на подсознание масс с целью провоцирования базовых инстинктов (страх, секс, проч.) и задействования архетипов коллективного бессознательного психики (жажда мщения, торжество справедливости, противостояние добра и зла, проч.). Человек, посмотревший, например, фильм, никогда не сможет пересказать «вшитые» в него мысли, обращают внимание авторы «Проекта Россия» (2007). Он начнет пересказывать сюжетную линию, игру актеров, запомнившиеся эпизоды, спецэффекты и прочее. Самой мысли он никогда не увидит. Главная мысль в такой продукции ориентирована не на сознание, а на подсознание. Мысль как бы разбросана по всему фильму в никак не связанных друг с другом деталях. И эти детали, попав в подсознание, объединяются в целое. Это образует точку отсчета, которую человек никогда не осмыслит, но всегда отталкивается от нее, принимая решение. Люди, придя в кино за удовольствием, как бы отключаются от действительности. Они сидят в состоянии отрешенности и получают удовольствие. А в это время им в сознание закачивают установки. При этом создатели фильма получают прибыль, делают новый фильм, еще более привлекательный, и снова продают его. В итоге с каждым разом народ глупеет все больше, понимает все меньше и покупает такую продукцию все чаще. Технология достаточно проста. Посредством сюжета, спецэффектов, игры актеров и прочего основную мысль упаковывают в привлекательный «фантик». Упаковка призвана соблазнить человека. Основная мысль вшита между строк, вплетена в поведение героя, в сюжет, а общую атмосферу произведения. Зрители никогда не догадаются, что их не развлекают, им дают модель поведения, преподносят образцы для подражания, формируют взгляд на мир. Самое глубокое внушение — когда человек вообще не думает. Вот почему так важно ввести человека в состояние эмоций. Пока он сидит с широко открытыми глазами, он ничего не соображает. Он весь в виртуальной реальности. Логическая проверка информации в таком состоянии невозможна.

Человек в этот момент беззащитен. Ему можно записать в подсознание любую установку. Наличие установок человек никогда не осознает. Но именно установки лежат в основе всех поступков человека.

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

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

Окружающий мир состоит из социальной среды.

Социальная среда представляет некий срез общественной жизни индивида, заключающейся во взаимодействии индивида с различными социальными институтами.

Под социальными институтами помимо прочего мы будем понимать возможности формирования личности индивида путем непосредственного взаимодействия личности с социумом.

Социум в данном случае – есть совокупность факторов, окружающих индивида при его контактах с внешней средой, т. е. соотношение внутреннего мира индивида – с миром внешним.

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

А значит социальная среда оказывает влияние на характер поведения индивида, формируя те установки и паттерны поведения, которые в последующем будут влиять как на жизнь самого индивида, так и на его взаимосвязь с микросоциумом¹⁰, формирует бессознательное психики.

О роли социальной среды в вопросе формирования бессознательного психики и последующего воздействия бессознательного (подсознания) на сознание удачно подмечают авторы

¹⁰ Микросоциум -- взаимоотношения индивида с теми людьми и предметами, которые его окружают в процессе жизнедеятельности.

«Проекта Россия»¹¹: «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 никогда бы не решился. Но противиться этому человек не может. Над ним довлеет как бессознательное, сформированное в результате проживания в социуме, так и манипуляторы, воздействующие на его подсознание в своих корыстных целях. Какие это цели? Обогащение и власть. А массы в большинстве случаев всегда подвержены и легко поддаются манипуляциям над ними. Тем более на манипуляции со стороны власти капитала, использующих соответствующие методики для формирования нужной идеологии, необходимой для удовлетворения желаний еще большего обогащения и стяжательства.

7. Список литературы.

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т. 2. 1980.
2. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М. 1968.

¹¹ Проект Россия. Книга вторая. М. 2007. С. 178-179.

3. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е.Рожнова. Т. 1985. С.119-125.
4. Ассаджоли Р. Психосинтез. М. 1997.
5. Ахмедов Т. И., Жидко М. Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. М. 2001.
6. Березин В.М. Массовая коммуникация: сущность, каналы, действия. М. 2003.
7. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.1990
8. Бехтерев В.М. Избранные работы по социальной психологии. М. 1994.
9. Бехтерев В. М. Гипноз, внушение, телепатия. М. 1994.
10. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века. М. 2003.
11. Бэндлер Р., Гриндер Д. Наведение транса (использование методик гипноза в НЛП). М. 1995.
12. Бэндлер Р., Гриндер Д. Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП. М. 1995.
13. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. М. 1996
14. Блуммер Г. Коллективное поведение//Психология масс. Самара. 1998.
15. Брэг Р. Гипноз. Самоучитель. Таганрог. 1992.
16. Буль П.И. Основы психотерапии. Л.1974.
17. Буль П. И. Гипноз и внушение. Л. 1975.
18. Бурно М.Е. Аутогенная тренировка: Учеб. Пособие. М.1971.
19. Введенский Н.Е. Избранные произведения в 2 Т. М. 1950.
20. Ворошилов В.В. Журналистика и рынок: проблемы маркетинга и менеджмента средств массовой информации. СПб. 1997.
21. Волкогонов Д.А. Психологическая война... М. 1983.
22. Вундт В. Проблемы психологии народов. СПб. 2001.
23. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. М. 1982.
24. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение общую психологию. М. 1988.
25. Гримак Л.П.. Тайны гипноза. СПб. 2004.
26. Грамши А. Тюремные тетради. Избранные произведения в трех томах. М. 1957.
27. Грачев Г.В., Мельник И.К. Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия. М. 2002.
28. Грушевицкая Т.Г., Попков В.Д., Садохин А.П. Основы межкультурной коммуникации: Учебник для вузов. М. 2002.
29. Гогун А. Черный PR Адольфа Гитлера: Документы и материалы. М. 2004.
30. Горин С. А. А вы пробовали гипноз? М. 1994.

31. Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М. 1990.
32. Даллес Аллен. Директива 20/1 СНБ США от 18 августа 1948 г. www.usinfo.ru/sss6.htm
33. Дубровский Д. И. Психические явления и мозг. М. 1973.
34. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М. 1997.
35. Евгеньева Т.В. Технологии социальных манипуляций и методы противодействия им. СПб. 2007.
36. Зеленский В. В. Аналитическая психология. Словарь с английскими и немецкими эквивалентами. СПб. 1996.
37. Зиновьев А. А. Собрание сочинений в 10 Т. М. 2000.
38. Зелинский С. А. Анализ массовых манипуляций в России. СПб. 2008.
39. Зелинский С. А. Манипулирование личностью и массами. СПб. 2008.
40. Зелинский С.А. Манипуляции массами и психоанализ. СПб. 2008.
41. Зелинский С. А. Информационно-психологическое воздействие на массовое сознание. СПб. 2008.
42. Зелинский С. А. Управление психикой посредством манипулятивного воздействия. СПб. 2009.
43. Каннабих Ю.В. История психиатрии. Л. 1928
44. Канетти Э. Масса и власть. М. 1997.
45. Калина Н. Ф. Основы психотерапии. К. 1998.
46. Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием. М. 2007.
47. Караяни А.И. Слухи как средство информационно-психологического противодействия. Психологический журнал, Том 24, № 6, 2003.
48. Карвасарский В. Д. Медицинская психология. Л. 1982
49. Карвасарский Б. Д. Психотерапия. М. 1985.
50. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.1998
51. Кашкин В.Б. Введение в теорию коммуникации: Учеб. пособие. Воронеж. 2000.
52. Каландаров К.Х. Управление общественным сознанием. М. 1998.
53. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. М. 1989.
54. Кандыба В.М. Криминальный гипноз. В 2 Т. СПб. 2001.
55. Кандыба В.М. Основы гипнологии. В 3 Т. СПб. 1999.
56. Кандыба В. М. Психическая саморегуляция. СПб. 2001.
57. Кон И.С. Социологическая психология. М.1999.

58. Корконосенко С.Г. Теория и практика средств массовой коммуникации. СПб. 1999
59. Крысько В. Г. Секреты психологической войны. Мн. 1999.
60. Крысько В.Г. Социальная психология: Курс лекций. СПб. 2007.
61. Кроль В.М. Психология и педагогика. М. 2004.
62. Куттер П.. Современный психоанализ. СПб. 1997.
63. Куликов В. Психология внушения. Иваново. 1978.
64. Лайнбарджер П. Психологическая война. М. Воениздат. 1962.
65. Лебон Г.. Психология народов и масс. СПб. 1996.
66. Ленин В.И. Полн. собр. соч. в 55 Т. М.1958.
67. Лейбин В.М. Фрейд, психоанализ и современная западная философия. М.1990.
68. Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. СПб. 2001.
69. Лейбин В.М. Психоанализ и философия неопрейдизма. М.1977.
70. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М. 2000
71. Литвиненко А.В. Специальные информационные операции и пропагандистские кампании. Киев. 2000
72. Лобзин В. С, Решетников М. М. Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей. Л. 1986.
73. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. СПб. 2006.
74. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М.1973.
75. Макаренко А. С. Педагогическая поэма. 2003.
76. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. 1999.
77. Маркс К. и Энгельс Ф. Полное собрание сочинений. М. 1960.
78. Медведев В. А. Сны о России. Психоанализ российской действительности и русской судьбы. В 2 Т. СПб. 2004.
79. Мессинг В. О самом себе. М. 1965.
80. Московичи С. Век толп: Исторический трактат по психологии масс. М 1996.
81. Мышляев С.Ю. Гипноз. Нижний Новгород. 1993.
82. Московичи. Век толп. Исторический трактат по психологии масс. М.1996.
83. Назаретян А.П.. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Лекции по социальной и политической психологии. СПб. 2003.
84. Немов Р. С., Алтунина И. Р. Социальная психология: Учебное пособие СПб. 2008.
85. Ортега-и-Гассет Х. Избранные труды. М. 2000
86. Ольшанский Д.В. Психология масс. М. 2001
87. Ольшанский Д.В. Лидеры массы. Политическая психология. М. 2002.

88. Павлов И. П. Избранные работы по физиологии высшей нервной деятельности. М. 1950.
89. Панарин И.Н. Официальный сайт. <http://www.panarin.com/>
90. Паулсен Т.Б. Харизматическая пропаганда как инструмент манипулирования обществом. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата филологических наук. Москва. 2002.
91. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.1992
92. Проект Россия. В 2 Т. М. 2006, 2007.
93. Почепцов Г. Г. Как "переключают" народы. Психологические/ информационные операции как технологии воздействия на массовое сознание в XX веке. Киев. 1998
94. Психотерапия / Под. Ред. Б.Д.Карвасарского. СПб. 2000.
95. Платонов К.И. Гипноз и внушение. 1925.
96. Поршнева В. Ф. О начале человеческой истории. Проблемы палеопсихологии. М. 1974.
97. Психология и педагогика. Военная психология / Под ред. А.Г. Маклакова. СПб. 2005.
98. Райх В. Психология масс и фашизм. М. 2004
99. Райков В.Л. Гипнотическое состояние как форма психического отражения. 1982.
100. Райков В.Л. Психические резервы личности в гипнозе. 1970.
101. Ронин Р. Своя разведка. Мн.1998
102. Рожнов В. Е., Рожнова М. А. Гипноз от древности до наших дней. М. 1987.
103. Рощин С.К. Психология толпы: анализ прошлых исследований и проблемы сегодняшнего дня. Психологический журнал. Т. 11. № 5. 1990.
104. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 т. М. 1989.
105. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии.1999.
106. Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга. М. 2007.
107. Система средств массовой информации России. Учебное пособие для вузов. Под ред. Я.Н.Засурского. М. 2001.
108. Свядощ А.М. Неврозы. М. 1982.
109. Социальная психология / Отв. ред. А.Л.Журавлев. М. 2002.
110. Социальная психология. Краткий очерк. Под общ. ред. Предвечного Г. П. и Шерковина Ю. А. М., Политиздат. 1975.
111. Тард Г. Мнение и толпа // Психология толп. М. 1999.
112. Такман Б.У. Психология детства и педагогика. 2002.
113. Тарасов К.А. Насилие в фильмах: катарсис или мимесис? Российская наука: “Природой здесь нам суждено...” Под ред. акад. В. П. Скулачева; М. 2003.

114. Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ: В 2 т. М. 1996.
115. Шерковин Ю.А., Назаретян А.П. Слухи как социальное явление и как орудие психологической войны. Психологический журнал, том 5, № 5, 1984.
116. Шерток Л. Гипноз. М. 1992.
117. Федоров А. В. Критический анализ медиатекста, содержащего сцены насилия, на медиаобразовательных занятиях в студенческой аудитории (на примере фильма «Груз 200»). Журнал «Медиаобразование». Москва. 2007. № 4.
118. Федоров А.В. Права ребенка и проблема насилия на российском экране. Таганрог. 2004.
119. Фрейд З. Введение в психоанализ. СПб. 2003.
120. Фрейд З. Психоаналитические этюды. Мн. 2003.
121. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ. СПб. 2003.
122. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого Я // Фрейд З. Психоаналитические этюды. Мн. 2003.
123. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. СПб. 1997.
124. Фрейд З. Несколько замечаний по поводу понятия «бессознательное». Основные психологические теории в психоанализе. Мн. 2004.
125. Фрейд З. «Я» и «Оно»: Труды разных лет: В 2 т. Тбилиси. 1991.
126. Фрейд З. Художник и фантазирование. М. 1995.
127. Фрейд З. Толкование сновидений. М. 2007.
128. Фрейд З. Я и Оно. М. 1990.
129. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. М. 1999.
130. Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов. М. 2004.
131. Фортунатов А.Н. Проблемы истории телевидения: философский и культурологический подход. Курс лекций. Нижний Новгород. 2007.
132. Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. СПб. 2001.
133. Хорни К. Собрание сочинений: В 3 т. М. 1997.
134. Хевеши М.А. Толпа, массы, политика: Ист.-филос. очерк. М. 2001.
135. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования. М. 1966.
136. Ухтомский А. А. Избранные труды. Л. 1978.
137. Эриксон М. Гипноз: В 3 т. Харьков. 1994.
138. Эриксон Э. Г. Детство и общество. СПб. 2000.

139. Юнг К. Г. Сознание и бессознательное. СПб. 1997.
140. Юнг К. Г. Аналитическая психология. М. 1995.
141. Юнг К. Г. Архетип и символ. М. 1991.
142. Юнг К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления. Мн. 2003.
143. Юнг К. Г. Тевистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика. М.; Киев. 1998.
144. Ясперс К. Общая психопатология. М. 1997.
145. Ясперс К., Бодрийяр Ж. Призрак толпы. М. 2007

Сергей Зелинский

2014 г.

© С.А.Зелинский. Манипулирование внушением наяву