

**С.А.Зелинский**

**Специфические  
особенности  
воздействия на  
психику**

**2014**

## Оглавление

1. Психовоздействие при общении.....	4
2. Гипнотическое воздействие. ....	35
3. Психоаналитическое манипулирование. ....	69
4. Манипулирование и женщины. ....	109
5. Механизмы запоминания.....	126
6. Особенности психики.....	149
7. Эффект подсознания. ....	176
8. Приемы управления психикой. ....	188
9. Психовоздействие через невроз.....	212
10. Список литературы.....	224

С. А. Зелинский

Специфические особенности воздействия на психику

© 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.

## Специфические особенности воздействия на психику

### **1. Психовоздействие при общении.**

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

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

Ключевыми словами в любом психологическом воздействии является «слово», посредством которого уже в свою очередь и передается та или иная информация, а с помощью слова и информации — осуществляется воздействие на психику индивида (причем, как того, на кого направлено подобного рода воздействие, так и самого говорившего). При этом, информационно-психологическое воздействие как на говорившего (коммуникатора), так и на объект получения

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

Рассматривая общение как форму коммуникации, мы должны говорить о том, что в большинстве случаев общение представляет собой информационно-психологическое воздействие одного индивида на другого (или на массу), и уже строится подобное воздействие на базовых законах человеческой психики. Как известно, мозг человека состоит из двух полушарий, правого и левого. Таким образом психика человека содержит в себе два противоположных психофизических начала — левомозговой положительный «духовный» и правомозговой отрицательный, или «животный». Правое полушарие мыслит чувствами и образами, поэтому языком и памятью правого полушария являются чувства и образы, так же как и у животных, и соответствует чувственно-образной бессознательной природе человека

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

глубинную бессознательную правомозговую природу человека, которую большинство людей совершенно не контролирует, а поэтому и защититься от таких трюков манипуляторов не может.

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

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

Функциональная асимметрия полушарий головного мозга заложена в человеке только как предпосылка, а окончательно формируется и корректируется конкретными условиями жизни, обучения и воспитания. Для некоторых видов человеческой деятельности предпочтительна такая повышенная активность правого полушария. Например, для успешного ведения рукопашного боя человеку надо активизировать функции правого полушария и ослабить, притормозить деятельность левого, так как именно правое полушарие отвечает за положение тела в пространстве и ориентацию в нем, за координированность и скорость движений.

Переживание любой ситуации в спектре ее пространственно-временных характеристик также осуществляется правым полушарием, работа которого позволяет человеку ощущать себя «здесь» и «сейчас», в конкретной данности происходящего и в текущий момент времени. Поэтому усиление активности правого полушария, его доминирование над левым, как бы раздвигает рамки ощущения времени и продлевает субъективное течение времени. Внешне это выражается в ускорении ответных реакций тела. Дело в том, что на словесном (абстрактно-логическом) уровне мышление человека успевает переработать не более 100 единиц информации в секунду, тогда как на образном и сенсомоторном (двигательном) уровнях — до 10 миллионов единиц! Благодаря этому тело, освобожденное от разума, мгновенно запускает нужную в ситуации двигательную реакцию. Вот почему мастера рукопашного боя отражают нападение и контратакуют раньше, чем

сами успевают об этом подумать. Однако выбор тех или иных движений (связок приемов) мозг может осуществить лишь из числа тех, которые уже закодированы в виде стереотипов в собственной психике, а чтобы загнать их туда, требуется многократное повторение (не менее 5000 раз на каждый прием) и длительное упражнение, т. е. отработка в похожих, но все же различающихся деталями ситуациях.

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

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

Доминирование правого полушария снижает чувствительность к боли и ослабляет критичность в оценке окружающей действительности. Соответственно, снижается выраженность реакций на реальную опасность, вплоть до полного пренебрежения ею. Если подобное состояние накладывается на готовность сражаться до конца и безразличие к смерти, то спортсмена проявляет удивительное бесстрашие. Такой человек перестает обращать внимание на что бы то ни было, кроме того, что имеет прямое и непосредственное отношение к действиям противника. Зато все, что идет от врага, даже самые слабые сигналы (выражение глаз, мимика, микродвижения конечностей и тела, интонации голоса и др.), воспринимается необыкновенно остро.

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

части средних слоев населения, близких к низшим. Представители высших и близких к ним средних слоев предпочитают быть вне масс.

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

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

Сознание делится на несколько характеристик.

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

Второй характеристикой сознания является мысленное представление и воображение действительности. При этом, исходя из того, что воображение и представление не всегда связаны с волевым контролем сознания, следует говорить о предсознании (предсознание — промежуточная стадия между сознанием и бессознательным). Однако волевое управление психическими процессами и состояниями всегда считались прерогативой сознания, ибо человек в такой момент сознательно отвлекается от восприятия окружающего мира и сосредоточивает свое внимание на какой-либо идее, образе, воспоминании и т.п., рисуя и развивая в своем воображении то, что в данный момент он непосредственно не видит. Кроме того, сознание тесным образом связано с речью. В сознании (как и при помощи сознания) становится возможным осмысление осознаваемого, наделенность его определенным смыслом в градациях человеческой культуры. При этом в сознании отображается только основные и главные характеристики предметов, событий, явлений, и проч.

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

Кроме того, особенностью сознания является наличие в нем интеллектуальных схем, т.е. определенных умственных структурах, в соответствии с которой человеком воспринимается, перерабатывается и хранится информация. Такие схемы включают в себя правила и понятия,

используемые людьми для приведения имеющейся у них информации в определенный порядок (т.е. отбор, классификация информации, отнесение ее к той или иной категории и т.п.).

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

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

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

Как известно, помимо сознания существует и бессознательное психики. Именно в бессознательном отображаются скрытые желания индивида, закладываются основы мыслей, желаний, поступков, и проч. Именно в бессознательном берет основу все то, что в последствие находит отражение в сознании.

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

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

Бессознательное психики индивида формируется различными способами. Можно говорить о том, что все эти способы в процессе жизни индивида дополняют друг друга. Перечислим их. Наиболее выделяется два. Это т. н. коллективное бессознательное, то, что уже находится в психике от рождения и является некой концентрацией опыта предков, опыта предшествующих поколений. И

вторым механизмом наполнения (формирования) бессознательного является информация, поступающая при жизни индивида посредством трех репрезентативных систем: визуальной (зрительной), аудиальной (звуковой), кинестетической (мышечные ощущения, вкус, запах), а также двух сигнальных систем.

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

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

Коллективное бессознательное содержит общие для всего человечества паттерны психического восприятия — архетипы. В силу того, что коллективное бессознательное является сферой архетипического опыта, коллективное бессознательное следует рассматривать как более глубокий

и значимый уровень, чем личное бессознательное; как уровень, содержащий в себе принципиально иной психический источник энергии, целостности и внутреннего преобразования.

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

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

Рассматривая вопрос архетипов, как главных составляющих коллективного бессознательного, отметим, что архетип представляет собой то содержание бессознательного, которое изменяется, становясь осознанным и воспринятым. В таком случае архетипами являются некие коллективные модели - паттерны поведения, исходящие из коллективного бессознательного и являющиеся основным содержанием сказок, мифологий, легенд, и проч.

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

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

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

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

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

При этом, как настоящее может оказаться в подсознании, так и какие-либо идеи из прошлого, которые ранее никогда в сознании не были, также могут появиться из подсознания. Поэтому иной раз совсем неожиданно из подсознания могут всплывать совершенно новые мысли и творческие идеи, которые ранее никогда не посещали сознание и которые словно бы внезапно всплывают из глубин бессознательного психики. И таких примеров множество в истории науки,

когда ученые, сталкиваясь с запутанными проблемами, внезапно находят идеи разрешения ситуации в подсознании. Вспомним того же Менделеева, который увидел свою таблицу элементов во сне (сон, как когда-то говорил Фрейд, королевская дорога к разгадке бессознательного).

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

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

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

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

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

У людей, переживающих страх, возможны следующие стереотипы состояний.

1. Ажитация—наиболее распространенное состояние, которое выражается в стремлении убежать, спрятаться, не видеть и не слышать того, что пугает. Человек совершает автоматические действия защитного характера (закрывает глаза, втягивает голову в плечи, прикрывает лицо или тело руками, пригибается к земле, отталкивается от источника опасности, бежит прочь). В организме в это время происходят серьезные изменения. Под воздействием гормона адреналина кровь в большом объеме устремляется к органам, обеспечивающим движение, преимущественно в ноги. От других органов кровь в это время отливает, особенно от головного мозга. Именно поэтому его работа ухудшается и напуганный человек часто не знает толком, куда ему бежать.

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

3. Сумеречное сознание с неуправляемой агрессией. Это состояние проявляется в эмоциональном перевозбуждении, алогичности мышления и провале памяти (человек не помнит

того, что он только что делал). Внешне сумеречное сознание выглядит как приступ безумия с непоследовательными и бессмысленными агрессивными воздействиями в отношении источника страха. Полномасштабная агрессия в качестве формы проявления страха встречается довольно редко: это злобное выражение лица, угрожающие жесты и поза, крик или визг. В их основе кроется бессознательное (животное) стремление испугать противника, что иногда удается, а иногда — нет.

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

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

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

У людей эмоционального типа ведущими видами мышления являются правополушарные, животные: наглядно-действенное и наглядно-образное. Абстрактно-логическое мышление левого мозга у людей данного типа развито плохо; более того, как только эти взрывные, эмоциональные люди зажигаются какой-либо эмоцией, то сразу же теряют и все остатки разумного, критико-аналитического словесного мышления.

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

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

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

Именно поэтому, для повышения запоминаемости необходимо вовлекать в процесс получения информации другим индивидом все его репрезентативные функции и сенсорные каналы (зрение, слух, чувства, эмоции, обоняние и тактильные ощущения). Кроме того необходимо учитывать такую особенность, как активное восприятие информации в течении первых 15-20 секунд, после чего наблюдается смена приоритетов внимания индивида: он начинает искать чтобы добавить к услышанному, а значит переключается на замедленность восприятия получаемой информации (потому что начинает слышать зачастую только себя). Именно потому, для предотвращения подобного рекомендуется помещать такого индивида в какую-либо ситуационную действительность, потому как именно ситуации большей частью управляют человеком.

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

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

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

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

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

В мозге человека протекают процессы вероятностного прогнозирования, сопровождающиеся процессами верификации всей поступающей информации, т. е. происходит неосознаваемое определение ее достоверности и значимости. Благодаря этому организм, не загружая сознание, ограждается от неадекватного реагирования на сигналы, которые к нему не имеют отношения или несут ложную или незначущую информацию. Поэтому особенность внушения в том, что помимо

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

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

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

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

К такому типу принадлежат эмоциональные люди, мыслящие живыми, яркими, конкретными образами. Они склонны к фантазии, подвержены воображению, мечтательны, мнительны, сентиментальны. Среди таких людей часто встречаются художники, музыканты, артисты, писатели и т. п.

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

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

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

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

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

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

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

Как сознательная, так и бессознательная жизнь человека проявляются в дневном поведении и деятельности, а ночью — в ночном сне. Если пассивный, ночной сон полностью определяется бессознательной частью психофизиологии человека, то дневная активная часть жизни определяется бессознательной, подсознательной и сознательной частями человеческой психофизиологии. Обычное сознание человека (ОСС) есть результат одновременной работы словесно-логического левого мозга (подсознания) и чувственно-образного правого мозга (бессознательного). Но сознание человека в течение суток может находиться в следующих режимах работы: режиме ночного сна (с его быстрой и медленной фазами, т. е. со сновидениями и без), режиме обычного результирующего состояния сознания (ОСС), режиме измененного состояния сознания (ИСС). В свою очередь измененные состояния сознания делятся на: 1) просоночные (перед засыпанием и при пробуждении); 2) трансовые левомозговые (с резким доминированием активности левого словесно-логического полушария мозга); 3) трансовые правомозговые (с резким доминированием активности правого чувственно-образного полушария мозга и торможением, до выключения, активности левого мозга); 4) трансовые с расширенным сознанием (резкой активизацией обоих полушарий и глубинных структур мозга с волевым контролем ранее произвольно неуправляемых функций); 5) трансовые патологические естественные и искусственные состояния (измененные состояния, вызванные болезнью, алкоголем, наркотиком, психотропным препаратом и т. д.).

Реакции и поведение любого человека необходимо прогнозировать по состоянию психофизиологии, в котором он находится. В обычном состоянии сознания (ОСС) любому человеку присуща способность осмысленного рассудочного поведения. Это значит, что его поступки, составляющие характер поведения, определяются осознанными интеллектуальными характеристиками существующих между объектами реальности связей и отношений. Поэтому в ОСС на реакции и поведение человека оказывают влияние как интеллект и психологические установки левого

полушария мозга, так и чувства и животные инстинкты правого полушария мозга (половой инстинкт, инстинкт голода, жажды, и др.). В ОСС большинство поступков и особенностей поведения человека определяются его привычными автоматическими действиями (привычками). Привычки — это устойчивые мозговые связи, отличающиеся повышенной готовностью к функционированию. Система таких устойчивых нервных связей служит основой стереотипов.

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

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

В некоторых преступлениях криминальные специалисты специально формируют у своих будущих жертв специальные привычки, а потом, при совершении преступления, воздействием именно на эти привычки строят сценарии преступления. Например, наиболее распространенным преступлением такого рода являются преступления с наркотиками или на сексуальной почве, когда будущую жертву вначале приучают к привычке, а затем делают с ней что хотят или добиваются от нее того, что нужно преступникам. Поэтому всем гражданам следует знать, что человек в значительной степени сам предопределяет свою судьбу, так как реализует свое повседневное поведение через хорошие или плохие привычки, вызывающие и соответствующие последствия и соответствующую судьбу, т.е. соответствующий жизненный финал. Поэтому каждому из нас было бы полезно серьезно подумать о своих привычках и о том, куда они нас ведут.

Многое в поведении современного человека в ОСС определяется и теми жизненными целями и проблемами, которые он в данный момент решает. Учитывая эту закономерность в поведении и реакции людей, при манипулировании необходимо навязать своим будущим жертвам искусственные ложные жизненные цели и задачи, чтобы затем использовать это в своих замыслах. В ОСС большинством «простых» людей руководят их обычные физиологические потребности — инстинкт сохранения, половой инстинкт, чувство голода, жажды и т. д., поэтому и поведенческими целями таких людей является поиск средств и способов удовлетворения своих животных

физиологических потребностей. Так возникает общество потребителей, где вся реальность представляется рынком всякого рода услуг, направленных на удовлетворение примитивных физиологических потребностей — секс, вкусная еда и питье, безопасность и т.п.

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

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

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

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

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

Эти три основные психофизиологические системы взаимодействия человека и реальности называются репрезентативными системами. Как правило, каждый человек как в ОСС, так и в ИСС познает и переживает реальность или через свои органы чувств (зрение, слух, кинестетика, обоняние и вкус) в ОСС, или через раппорт суггестора (голос, интонацию, жесты и т. д.) в ИСС.

Основные репрезентативные системы функционируют непрерывно, но поскольку большая часть этого постоянного потока сенсорного опыта по множеству причин являются чрезмерной или ненужной, то мы обращаем внимание не на все его элементы, а предпочитаем фокусироваться на той его системе, которая доставляет информацию, наиболее соответствующую тому опыту, что у нас имеется. Таким образом, каждый человек имеет одну из трех основных репрезентативных систем в качестве ведущей, и именно ее он чаще всего, подсознательно или бессознательно, использует при своем взаимодействии с реальностью. А так как у человека весьма развиты и сигнальные системы (известны две сигнальные системы – чувства и речь), то становится возможным представлять свой жизненный опыт, основываясь на тот или иной сенсорный канал.

Манипуляторы, в случае когда еще не сформировался раппорт (т. е. управляющая связь), стараются общаться с объектом (жертвой) на ее языке, т. е. устанавливают и развивают контакт с этим человеком на языке его основной репрезентативной системы, установить которую можно по словам данного человека, когда он произносит слова, обозначающие внутренние процессы (глаголы, наречия и прилагательные), например:

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

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

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

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

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

Для того, чтобы общение с объектом ваших манипуляций было результативным, необходимо не только уметь замечать изменения в психосостоянии собеседника, но и использовать следующие правила: перед общением необходимо провести этап предварительной подготовки, заключающийся в следующем: получением первоначальной информации об объекте, прояснением того, что нужно достичь в результате разговора (максимум и минимум), обдумыванием тактики контакта (сообразно с психологией объекта и другими факторами), прогнозированием подходящего момента, места, обстановки и обстоятельств контакта с объектом.

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

Если контакт состоялся, выделяют следующие фазы такого общения с объектом: предварительная подготовка, начало разговора с обеспечением подходящего психоэмоционального

настроения собеседника, проведение своей темы и направление беседы в предусмотренном направлении, завершение диалога с закреплением достигнутого результата.

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

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

При необходимости контакта с объектом обычно сразу же выбирается программа общения: симметричная или дополнительная, которая в последствии сохраняется зачастую в неизменном виде. Симметричная модель подразумевает равенство (возрастное, интеллектуальное, социальное, и т.п.) общающихся сторон. Дополнительная программа утверждает неравенство и фиксирует дистанцию общения. Исходя из специфики психики, следует помнить, что большинство людей сразу же, с первых минут контакта (по первому впечатлению), составляет мнение о новых знакомых. На 55% подобное зависит от визуальных впечатлений, на 38% от манеры говорить, и только на 7% — от того, что говорит другой человек. Поэтому для достижения необходимого результата необходимо изначально продумать свой внешний вид и манеру поведения исходя из предпочтений объекта. Если нет возможности заранее узнать о таких предпочтениях, необходимо интуитивно выявить их в процессе общения, при необходимости используя подстройки (мимика, жесты, поза, проч.) к нужному объекту.

В осуществлении этого поможет следующая информация:

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

- явная физическая привлекательность улучшает положительную оценку как черт личности, так и отдельного поступка;
- если мужчину сопровождает хорошо одетая женщина с симпатичной внешностью, он оценивается выше, чем в сопровождении некрасивой и неаккуратно одетой женщины;
- мужчины ниже, чем полагают женщины, оценивают их деловые и интеллектуальные качества, а женщины ниже, чем полагают мужчины, оценивают их физическую привлекательность;
- когда встречаются мужчина и женщина, бессознательно они оценивают друг друга с эротических позиций, хотя и внешне в основном стараются не обнаружить подобного:
- застенчивость бессознательно воспринимается как привлекательность;
- приветливая доброжелательная улыбка способствует возникновению доверительности, сметая недоверие и недопонимание;
- честное, твердое, мужественное рукопожатие в сочетании с прямым взглядом в глаза нравится почти всем;
- энергичная выразительная жестикуляция отражает положительные эмоции и воспринимается как признак заинтересованности и дружелюбия;
- собеседник, который смотрит в глаза, симпатичен, однако пристальный или неуместный взгляд в глаза создает неблагоприятное впечатление, ибо воспринимается как признак враждебности;
- люди, отклоняющие при разговоре корпус назад или развалившиеся в кресле, нравятся заметно менее, чем те, кто наклоняет корпус к собеседнику (последнее воспринимается как заинтересованность);
- женщина обычно нравится сильнее, когда она сидит в спокойной позе с непересекающимися руками и ногами;
- скрещивание рук на груди часто разрушает уже образовавшийся контакт и отталкивает собеседника;
- выраженные крайности в одежде (очень модный или слишком устарелый костюм) часто могут сыграть отрицательную роль в установлении контакта;
- женщины оценивают мужчину за 45-60 секунд, обращая при этом особое внимание на его речь, глаза, прическу, руки, обувь, одежду (именно в такой последовательности);
- внешний вид часто располагает к последующему доверию;
- дружеская обстановка, вкусная пища, приятная музыка, неожиданное везение и все прочие моменты приводящие субъекта в благодушное настроение всегда способствуют благоприятному восприятию им нового знакомого;
- важную роль иногда оказывает вовремя сказанный комплимент.

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

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

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

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

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

— с излишне хвастливыми и самоуверенными — прибегать к иронии;

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

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

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

— помните его имя;

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

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

— излагаете свое мнение — которое полностью совпадает с мнением объекта (это ему понравится и расположит вас к нему, а значит, через время можете смело начинать программировать его психику, потому что вследствие доверия к вам барьер критичности психики вашего собеседника заметно ослабнет, и исходящая от вас информация будет беспрепятственно проникать в его мозг, откладываясь в памяти и в последующем влияя на сознание, а значит и на поступки такого индивида, ставшего объектом ваших манипуляций).

Очень важно помнить, что для того, чтобы установился раппорт (раппорт - устойчивая психологическая связь между вами и собеседником, во время которой ваш собеседник будет пребывать в гипнотической зависимости от вас, хотя и не будет при этом спать), так вот, чтобы установился раппорт – необходимо общаться даже с незнакомым ранее объектом как со своим старым знакомым. При этом, если вы не знакомы с объектом, следует по его внешнему виду и повадкам максимально близко выявить его сущность (психоэмоциональный уклад), и далее уже в

соответствии с этим строить свое общение с этим субъектом, исходя из необходимости сразу, с первых минут разговора, расположить его к себе. Тогда, позже, станет легче воздействовать на его психику в русле программирования мыслей, поступков, и различных реакций организма.

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

#### 1. Провоцирование объекта на оказание вам помощи:

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

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

— «забывание» своей вещи рядом с объектом;

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

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

#### 2. Прибегание к помощи, которую оказываете объекту вы:

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

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

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

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

#### 3. Знакомство через общих знакомых:

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

— непосредственная просьба к общему знакомому познакомить вас;

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

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

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

- подключение к эмоциональному реагированию объекта на зрелище;
- инсценирование роли «новичка», интересующегося мнением «специалиста»;
- выдача безадресных замечаний, могущих заинтересовать объект;
- кратковременное оставление своего места с просьбой присмотреть за ним.

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

- организация общего разговора на какую-либо актуальную тему (путем подачи безадресных реплик или реагирования на таковые);
- кратковременное покидание очереди с просьбой присмотреть за оставляемой вещью и местом.

6. Знакомство на основе хобби:

- занятие одним делом с объектом (тренировка в одном фитнес-центре, бег по утрам, посещение магазина и т.п.);
- обращение к нужному человеку по чьей-то рекомендации (предложение о покупке или обмене, просьба о консультации и т.п.).

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

- дружба детей, которые в итоге и сводят вас с объектом;
- оказание помощи ребенку объекта на глазах у объекта (поднять упавшего, отогнать собаку и т.п.);
- инсценирование пропажи ребенка и разыгрывание роли его спасителя.

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

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

9. Ряд других способов в зависимости от информации, имеющейся на объект. При этом необходимо иметь в запасе несколько различных вариантов подобного рода установления отношений с объектом. Желательно не проявлять слишком явный интерес к объекту, тем более, слишком явно договариваться на последующие встречи, но и совсем упускать контакт нельзя,

помня о том, что если вы не будете напоминать о себе — о вас попросту забудут. Поэтому желательно чтобы инициатива о следующей встрече исходила от объекта.

Основными побуждениями к более частому общению могут служить:

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

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

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

В случае если контакт по каким-то причинам срывается, или только предстоит контакт с неизвестным лицом, необходимо внимательно следить за следующими компонентами объекта: мимикой, жестами, тембром голоса, пауз в речи, походкой, движениями глаз, оговорками, повторениями в словах, возникающими ассоциациями у объекта, выбор им тем для разговора и проч. Для этого необходимо выявить объект на предмет правды и лжи, для чего, помимо прочего, следует вынудить рассказывать о себе, причем периодически, через определенный промежуток времени задавать как бы невзначай уточняющие вопросы по теме предмета его недавнего рассказа, и тем самым сопоставлять озвученные ранее объектом факты. При этом ваша мимика и тембр речи должен быть максимально нейтральными, чтобы в случае если заметите у объекта тень недоверия, успеть вовремя подыграть ему, искусственно приняв его точку зрения (а самому тут же сделать надлежащие выводы).

Так же необходимо помнить, что:

- декларируемые установки людей мало связаны с их невербальным поведением (говорят одно, а делают другое);
- эмоции, вызванные заочной оценкой ситуации, часто бывают сильнее, чем возникающие при реальном контакте с такой ситуацией;
- человек быстрый и смелый в беседе может оказаться совершенно иным в экстремальной ситуации;
- человек раскрывается, когда рассказывает о себе;
- собеседник познается в споре;
- ни в чем так не проявляется характер людей как в том, что они находят смешным;
- манера смеяться является самым хорошим показателем характера человека;
- разговоры на отвлеченную тему позволяют определить интеллект, сметливость, ловкость, реакцию собеседника;
- чтобы понять симпатии и антипатии объекта, области приемлемого для него и определяющие мотивации, следует прояснить его отношение к различным известным вам личностям (историческим, киногероям, литературным персонажам и проч.);
- чем жестче стереотип, тем большую эмоцию вызывает любая попытка подвергнуть его сомнению;
- ответная реакция на утверждение всегда содержит больше информации, чем ответ на точно сформулированный вопрос;
- перемена (ухудшение) погоды часто вызывает апатию и замедление реакции;
- не следует принимать молчание за внимание (это может быть лишь погруженность в собственные мысли);
- когда объект во всем вас понимает и соглашается — следует с опаской доверять такому пониманию;
- человеку свойственно преувеличивать ценность событий подтверждающих его гипотезу и недооценивать информацию, заключающуюся в противоречащих ей фактах;
- тревожный человек охотнее обсуждает свои слабости и недостатки, чем не тревожный;
- следует помнить, что объект слышит и понимает намного меньше, чем хочет показать;
- стоит человеку в чем-то проявить себя лидером, как на него и в других ситуациях будут смотреть как на лидера;
- поведение человека чаще всего меняется на публике по сравнению с поведением в одиночестве.

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

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

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

— объект более восприимчив в состоянии сильных эмоций;

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

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

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

— помните, что люди любят рассказывать о себе;

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

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

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

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

— ваше искреннее сопереживание объекту способствует его большей откровенности;

— любому человеку нравится, когда ему сообщают приятные вещи;

— грамотно (ненавязчиво; по ситуации) используйте комплименты;

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

— следует меньше говорить о себе;

— необходимо улыбаться во время общения с объектом;

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

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

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

Возможны следующие произвольные (бессознательные) реакции тела:

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

По позам объекта также становится возможным выяснить его истинные намерения:

- Уверенность в себе.

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

передаче деловой информации. Повышенная заинтересованность проблемами, целями и обязанностями других. Спокойствие.

— Осознание своей слабости.

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

— Воля к сопротивлению.

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

— Внутреннее напряжение.

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

— Усталость или угнетенность.

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

— Враждебность.

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

— Нервозность и неуверенность.

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

— Хорошее настроение.

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

— Плохое настроение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Поэтому, общаясь с объектом, необходимо обращать внимание на:

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

Для налаживания контакта с объектом следует помнить о следующих способах.

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

6. Давайте людям почувствовать их значительность.

Двенадцать способов убеждать в своей точке зрения:

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

Способы изменить точку зрения собеседника:

1. Начинайте с похвалы и искреннего признания его достоинства.
2. Обращайте внимание на ошибки собеседника, делая это в косвенной форме.
3. Прежде, чем критиковать, скажите о своих собственных ошибках.

4. Задавайте вопросы вместо того, чтобы отдавать приказы.
  5. Дайте возможность человеку спасти свое лицо.
  6. Хвалите собеседника за каждый даже самый скромный успех и не скупитесь на похвалу.
  7. Создайте человеку доброе имя, чтобы он стал жить в соответствии с ним.
  8. Пользуйтесь поощрением. Сделайте так, чтобы недостаток, который вы хотите в человеке исправить, выглядел легко исправимым, а дело, которым вы хотите его увлечь, легко выполнимым.
  9. Делайте так, чтобы людям было приятно исполнить то, что вы хотите.
- И самое главное – относитесь к людям так, как хотели бы, чтобы они относились к вам.

## 2. Гипнотическое воздействие.

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

*К.И.Платонов*

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

*А.А.Токарский*

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

*В.В.Кондрашов*

### *1. Теория гипноза.*

#### *1.1. Мозг, психика. Устройство, основные характеристики.*

- Два полушария (характеристики, основные особенности функционирования);*
- Структура психики (сознание, подсознание, цензура: основные характеристики).*
- Основные три состояния человека (ОСС, сон, ИСС).*

#### *1.2. Основные постулаты теории гипноза.*

- определение, основные теории гипноза, взгляды на гипноз современных ученых.*
- два основных направления гипноза: классический (клинический, лечебный, Павловская школа) и современный (гипноз наяву, эриксоновский подход). Определение, характеристики.*

-- суггестивные факторы наступления гипнотического состояния.

-- основные правила гипноза.

### *1.3. Стадии гипноза.*

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

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

-- стадии глубокого гипноза по Э.Хилгарду.

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

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

-- методы определения глубины гипнотического транса (по Кондрашову)

### *1.4. Виды гипноза.*

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

-- гипноз наяву по С.Горину.

-- семишаговая модель суггестивного воздействия на психику человека М.Эриксона.

-- психоаналитическая теория гипноза.

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

-- слуховой анализатор;

-- зрительный анализатор;

-- кожный анализатор.

### *1.5. Антисуггестия и контрвнушаемость.*

-- определения;

-- виды контрвнушаемости.

### *1.6. Самогипноз.*

-- Определения, основные характеристики.

## *2. Техника гипноза.*

*2.1. Методы погружения в гипнотический транс.*

*2.2. Психотехнология гипносеанса.*

*2.3. Методические приемы и техники гипноза.*

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

## **Теория гипноза.**

У человека два полушария головного мозга: правое и левое.

Правое – чувственное, образное.

Левое – логическое (словесно-логическое).

Структура психики – сознание, бессознательное, и цензура психики.

Цензура отвечает за распределение информации из внешнего мира между сознанием и подсознанием (бессознательным). Наблюдается т.н. эффект вытеснения: 90% инфо, поступающей из внешнего мира, вытесняется в подсознание; проходит в сознание, т.е. осознается, всего 10%. При этом вся информация, которая проходила в зоне репрезентативных и сигнальных систем организма – откладывается в подсознании. Далее – через время проходит в сознание, осознается. Часть, неосознается, и довлеет над психикой в виде симптоматики нервных заболеваний. Такой человек пребывает в пограничных состояниях психики, т.е. ведение малой психиатрии: невроз, беспокойство, тревожность, сомнения, и т.п. Основа психоанализа Фрейда – проговаривая что-то, что волнует человека, такой человек переводит в сознание нечто нежелательное, беспокоящие его воспоминания, что составляет симптоматику нервного расстройства. Проговаривая – больной как бы переводит тревожащие его воспоминания в сознание, осознает, это метод катарсиса, очищения. Тем самым человек излечивается.

Правое полушарие – бессознательное. Левое – сознание. В мозге бессознательное расположено в РФ (ретикулярная формация), сублиминальные, подкорковые слои коры головного мозга. Кора – сознание. Подкорка – подсознание.

В психике человека три состояния: состояние бодрствование (ОСС), состояние сна, и состояние измененного сознания, или трансовое сознание, транс. Это все обычные состояния, которые встречаются у всех без исключения людей.

При гипнозе в коре головного мозга наступает т.н. разлитое торможение, в результате чего затормаживаются все участки мозга кроме одного: отвечающего за связь между гипнотизером и гипнотиком. Наступает состояние раппОрта. РаппОрт – связь между гипнотизером и гипнотиком (кроме голоса гипнотизера гипнотик больше ничего не слышит).

Гипноз – это особое, измененное состояние психики и физиологии. Такое состояние характеризуется повышенной восприимчивостью ко всему, что говорит или делает гипнотизер. Т.е. гипноз – состояние человека, когда максимально повышается его внушаемость. В таком состоянии устанавливается раппОрт (гипнотик начинает подчиняться гипнотизеру).

Гипноз – особое, ИС психики и физиологии, которое отличается наличием раппОрта.

Гипноз начинается только когда есть раппОрт. РаппОрт – управляемая связь между гипнотиком и гипнотизером, выражающаяся тем, что наблюдается полное управление гипнотиком. «Зона раппОрта» — канал связи гипнотика с гипнотизером.

Гипноз -- временное состояние сужения сознания, вызываемое устойчивой концентрацией внимания и специальными действиями гипнолога. Суженое состояние сознания характеризуется

изменением психологических и физиологических характеристик организма (изменяется внушаемость, т.е. происходит нарастание подчиняемости пациента гипнологу и снижении волевого контроля пациента над происходящим).

Гипноз -- временное состояние суженного сознания и сконцентрированного внимания, вызванное действием гипнотизера (гетерогипноз) или воздействием на собственную личность (аутогипноз), обусловленное повышенной внушаемостью и гипнабельностью, что проявляется снижением уровня мышления, волевого контроля и эмоционального настроя. Действие гипнотизера направлено на личность гипнотика; при воздействии на собственную личность -- происходит изменение самосознания. (С.Ю.Мышляев, 1993).

Гипноз -- условнорефлекторный сон, вызванный внушением, при котором через «сторожевой пункт» (по акад. Павлову) поддерживается контакт с загипнотизированным.

Гипноз — это частичный сон, или временное ИСС, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержание внушения, что связано с изменением функций индивидуального контроля и самосознания.

Гипноз — это состояние суженного сознания, вызванное действием гипнолога и характеризующееся прежде всего повышенной внушаемостью и управляемостью.

Гипноз — форма повышенной готовности психики к приему информации, ее переработке и реализации в деятельности. (В.Л.Райков, 1969)

Гипноз -- особое психологическое состояние, которое возникает под влиянием направленного психологического воздействия и отличается от сна и от бодрствования,. В.Е.Рожнов (1985).

Гипноз — это:

1) Состояние измененного сознания, возникающее под воздействием особых ситуаций, особых воздействий, особых внушений.

2) Психическое состояние.

3) Форма человеческого общения.

4) Форма повышения психической управляемости организма, иллюстрация максимальной активизации возможностей пластичности психики.

5) Состояние повышенной и повышающейся внушаемости в количественном отношении вплоть до качественного скачка состояния измененного сознания.

6) К гипнотическому состоянию могут быть близки переживания глубокой внутренней сосредоточенности, задумчивости, когда внешние раздражители почти полностью игнорируются за счет этой внутренней сосредоточенности.

7) Гипноз возникает в результате воздействия на сознание с целью его трансформирования и последующего целевого внушения.

8) Гипнотическое состояние не только оживляет внутренний мир ассоциативных представлений, но и «расцветивает», «украшает» творчество личности.

9) Гипноз — это важнейший резервный уровень организма. Состояние гипноза создает условия для более расширенного управления явлениями бессознательного, а также мобилизации энергетической способности сознания. (В.Л.Райков, 1998).

Гипноз - это форма повышенной готовности психики к приему информации, ее переработки, реализации в деятельности.

К гипнотическому состоянию могут быть близки переживания внутренней сосредоточенности, задумчивости.

Различают аутосуггестию (самовнушение) и гетеросуггестию (внушение со стороны другого человека). Современные психологи-гипнологи являются наследниками традиций шаманов и жрецов.

Гипноз себя проявляет:

- 1) Обездвиживанием
- 2) Торможением (человек перестает соображать)

(возникает доминанта; формируется раппОрт – мы формируем доминанту: чем эмоциональнее речь – тем сильнее раппОрт).

Устойчивый очаг возбуждения в коре головного мозга = доминанта - раппОрт

Гипноз – это не сон.

Гипноз – промежуточное состояние между бодрствованием и сном.

Гипноз – процесс перехода от состояния бодрствования к состоянию сна. При гипнозе человек не спит, его состояние лишь напоминает состояние сна. В психике в таком состоянии начались (пошли) изменения.

Гипноз – немного похож на состояние легкой дремоты. (только в глубокой стадии гипноз похож на сон, сомнамбулизм, сомнамбула.)

В обычной жизни гипноз возникает в просоночном состоянии (состояние неполного пробуждения, когда еще не можешь открыть глаза или что-то сказать, но уже слышишь окружающие звуки).

Качество гипноза = глубокий транс (чем глубже транс, тем сильнее гипнотическое воздействие).

Когда человек засыпает – раппОрт нарушается.

Гипноз – процесс усыпления.

Гипноз – искусственный сон. Загипнотизировать – значит усыпить.

Гипноз и сон схожи: если оставить человека в гипнозе, не пробуждая его, то вскоре его частичный сон (частичное торможение) перейдет в обычный естественный сон (общее торможение) и он проснется сам от действия какого-либо внешнего фактора.

Гипнотический сон – особое состояние, которое отличается от обычного сна тем, что между гипнологом и гипнотиком сохраняется устойчивая связь, раппорт. Если такая связь по ряду причин прерывается, гипнотический сон переходит в обычный сон.

Сходство и отличие гипноза и сна:

1) Сходство -- торможение коры больших полушарий головного мозга.

2) Отличие:

Сон — это иррадированное торможение, разливающееся по коре больших полушарий головного мозга без наличия очагов возбуждения.

Гипноз — затормаживаются все участки мозга кроме одного: отвечающего за связь между гипнотизером и гипнотиком. Наступает состояние раппорта.

Гипноз – (с точки зрения внутримозговых процессов) -- в состоянии бодрствования в коре головного мозга преобладает возбуждение, а в состоянии сна — торможение; гипноз возникает при наличии очага возбуждения в заторможенной коре. Вся кора спит, но команда гипнотизера поступает в мозг через этот очаг, и поскольку спящий мозг не в состоянии их критически осмыслить, гипнотизируемый безоговорочно выполняет эти команды и тут же их забывает.

Сходства и отличия гипноза от сна.

Сходства гипноза и естественного сна:

1) Загипнотизированный человек внешним видом напоминает сонного: закрытые глаза, пониженная деятельность мышц и внутренних органов.

2) Приготовления ко сну напоминают процедуру гипнотизации.

3) Наличие при обычном сне слабых контактов со средой позволяет перевести естественный сон в гипнотический.

4) Наступление гипнотического состояния сопровождается изменениями, сходными с картиной естественного сна (падение кровяного давления, замедление частоты пульса на 4-12 ударов в минуту, урежение ритма дыхания на 3-5 дыханий в минуту, отсутствие движений век).

Отличия гипноза от естественного сна:

1) Непрерывная словесная связь гипнолога с гипнотиком.

2) Гипноз – это искусственный сон, вызываемый раздражителями (слуховыми, зрительными, тактильными), т.е. гипноз вызывают однообразное раздражение органов чувств (фиксация взгляда, однообразные звуки, словесная суггестия, мерные потоки тепла).

3) Человек полностью забывает все, что с ним было во время гипноза.

В гипнозе можно внушить все что угодно и человек будет верить. Т.е. в гипнозе нарушается контроль психикой (мозгом, сознанием) реальности.

Гипноз может развиваться как при общем утомлении мозга, так и от истощения любого участка коры при длительном воздействии сигналов от раздражителя (слуховые – речь, тиканье часов, и т.п.; зрительные и т.п.)

Для усыпления (гипноза) необходимы:

- 1) Удобное место (сесть или лечь)
- 2) Слова на расслабление.

Гипноз – вызываем транс и записываем информацию в мозг (в подкорку).

-- два основных направления гипноза.

Существует классический гипноз и современный гипноз, т.н. гипноз наяву, или – психологический гипноз наяву.

Психологический гипноз наяву – состояние суггестии. Суггестия начинает проявляться в замирании позы (гипнотика). Гипноз начинается – когда глаза гипнотика закрываются.

При гипнозе наяву – происходит воздействие на подсознание.

Гипноз – это состояние повышенного внимания. Главный эффект гипноза наяву – завладеть вниманием.

Гипноз наяву – состояние суженного сознания. Для осуществления гипнотического воздействия необходимо воздействовать на правое полушарие. Т.е. при гипнозе наяву – следует добиться эффекта суженного сознания (максимально отключить сознание (левое полушарие)).

Для осуществления гипнотического воздействия (ввода инфо в мозг) предварительно человека следует погрузить в состояние транса (ИСС).

Транс – устойчивая концентрация (сосредоточение) внимания. При гипнозе наяву – не нужно усыплять, нужно управлять вниманием (привлечь внимание), т.е. завладеть взглядом. Когда завладели взглядом – завладели вниманием – а значит и погрузили человека в транс и установили раппОрт. Поэтому чем внимательнее человек слушает – тем сильнее влияние на него.

Суггестивные факторы наступления гипнотического состояния делятся на следующие:

- 1) Организационные — поза, предсуггестия, отсутствие помех и др.
- 2) Действующие на первую сигнальную систему — музыка, пассы, освещение, метроном, запахи и др.
- 3) Действующие на вторую сигнальную систему – словесное внушение сонливости и сна, счет, кодирование и др.

4) Психофизиологические факторы -- расслабление, отсутствие посторонних мыслей, концентрация внимания на словах гипнотезера, и др.

5) Установление раппорта.

6) Фармакологические (психоделические) — применение фармакологических препаратов, тормозящих активность коры головного мозга гипнотика и вызывающих сонливость.

7) Наркотические — применение наркотиков для вызывания наркогипноза.

8) Отравляющие — применение алкоголя, ядов, токсинов и др. для вызывания состояния торможения, и т. п.

9) Эмоциональные — факторы, действующие на эмоции: религиозные, через произведения искусства и т. д.

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

Три стадии классического гипноза: легкая, средняя, глубокая.

Легкая стадия (летаргия, легкое сковывание: человек слышит голос гипнотизера, может самостоятельно прервать сеанс, но не хочет, хотя и может; наблюдается у 90% людей).

Средняя (каталепсия, полное сковывание: зона раппорта возрастает; наступает легкая каталепсия: поднятая рука может остаться висеть в неподвижном положении; гипнотик не может сам открыть глаза, или для этого ему придется приложить серьезное усилие; наблюдается у 20-25% людей).

Глубокая стадия (сомнамбулизм: наблюдается очень редко; в глубокой стадии с гипнотиком можно делать любые чудеса, которые демонстрируют эстрадные гипнотизеры: лежать между стульями на спинках вытянувшись в струнку, прокалывать тело шпагами, ходить по углям и т.п. В этом состоянии человека можно программировать на видения. Наблюдается у 1% людей)

Т.к. существует гипноз наяву, то выделяют особую стадию – состояние суггестии, которая предшествует первой стадии гипноза. В состоянии суггестии гипнотик пребывает в бодрственном состоянии, с открытыми глазами, но его действия подчиняются гипнотизеру (через раппорт, канал устойчивой связи между гипнотиком и гипнотизером).

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

Первая стадия.

Первая степень первой стадии. Наблюдается нарастающее снижение тонуса коры головного мозга. Основные процессы — торможение и возбуждение — изменены, что создает условия для иррадиации торможения на двигательный анализатор и вторую сигнальную систему действительности. Гипнотик ощущает покой, приятное состояние легкости в теле. Окружающее

слышит, свои мысли контролирует. Чувствительность сохранена. Легко реализуется внушение двигательных реакций. Из этого состояния гипнотизируемый легко может выйти.

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

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

Вторая стадия.

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

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

Третья степень второй стадии. В коре головного мозга появляются фазовые явления — уравнивательная фаза. Более глубокое торможение второй сигнальной системы. Реализуются при закрытых глазах внушенные иллюзии. Гипнотик отмечает полное исчезновение собственных мыслей, слышит только голос гипнотизера. Наблюдается тетаническая каталепсия (пружинит рука). Внушение активных и пассивных двигательных реакций реализуется хорошо (медленные

движения отдельными толчками, невозможность разжать кулак, двинуть рукой). Автоматические однообразные движения выражены хорошо. Имеется анестезия слизистой носа (проба с нашатырным спиртом отрицательная).

Третья стадия.

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

Вторая степень третьей степени. Почти полное торможение деятельности второй сигнальной системы. Зрительные галлюцинации хорошо реализуются (с закрытыми глазами «ловят бабочек»). При внушении: «открыть глаза!» -- галлюцинации исчезают, часто наступает пробуждение. Легко реализуются внушенные двигательные реакции (пассивные и активные). Частичная амнезия.

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

По мнению ведущих ученых (Мышляев С.Ю., Тукаев Р.Д., Ахмедов Т.И., Гримак Л.П., Кондрашов В.В. и др.) на сегодняшний день эта классификация является наиболее полной и детально разработанной.

Процесс гипнотизации – это процесс усыпления.

Выделяют четыре свойства глубокого гипноза:

- амнезия (забывание)
- анальгезия (обезболивание)
- гипермнезия (сверх-запоминаемость)
- анестезия (онемение, понижение чувствительности).

Э. Хилгард рассматривает гипноз как особое состояние сознания и описывает 7 характеристик глубокого гипнотического транса:

- спад функций планирования;
- перераспределение внимания;
- наличие ярких зрительных образов прошлого и проявления повышенной способности к фантазированию;
- толерантность к устойчивому искажению реальности;
- повышенная внушаемость;
- ролевое поведение;
- постгипнотическая амнезия (потеря памяти).

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

Ощущение и восприятие.

Ощущения – психические процессы, с помощью которых человек может осознавать явления, находящиеся во внешнем мире на основе деятельности органов чувств. С помощью внушения в гипнотическом состоянии вызываются любые изменения в деятельности органов чувств (например, понижение чувствительности к боли (аналгезия), прикосновению, температурным раздражителям и т.п.) Ослабление болевых ощущений происходит вследствие игнорирования сведений о боли как незначимых для организма.

Под гипнозом можно вызвать и увеличение чувствительности (гиперестезия).

В гипнотическом состоянии путем внушения вызывается и увеличение остроты зрения, полная слепота или слепота на один глаз, сужение поля зрения, цветовая слепота (полная или на отдельные цвета), глухота на одно или оба уха или, напротив, обострение слуха. Подобно зрению, осязанию в гипнозе понижаются или обостряются обоняние, вкус.

В состоянии гипноза можно вызвать чувство телесного благополучия и неблагополучия, чувство слабости, утомления, ощущение силы, свежести, бодрости, отвращения к пище или, наоборот, повышенный аппетит, жажду, чувство свободного или затрудненного дыхания, чувство тяжести, стесненности, давления в области груди и т.д.

В состоянии гипноза у гипнотика можно вызвать иллюзии. Например, гипнотик может смотреть на своего знакомого, и не видеть его.

Представления.

Представлениями называют образы предметов, сцен или событий, которых в данный момент не воспринимаем (с помощью органов чувств). Представление иногда определяют как фантазии. Воздействуя на психику, гипнотизер может вызвать галлюцинации. Например, гипнотик забрасывает воображаемую удочку, ловит золотую рыбку, поет, играет на фортепиано, ходит по канату, может смотреть кино и при этом смеяться или плакать и т.п. Существуют и постгипнотические галлюцинации, которые трудно отличить от реальных видений.

В гипнозе могут вызываться представления, не соответствующие действительности и носящие характер ложных воспоминаний (парамнезии): гипнотик живо, эмоционально описывает пожар, автомобильную аварию, конфликт в очереди и т.д., которых на самом деле не было.

Воля.

Воля -- способность человека к сознательной, целенаправленной или произвольной деятельности, саморегуляции своего поведения; воля -- способность доводить начатое дело до конца, несмотря на трудности и препятствия.

Путем внушения в гипнозе снижается уровень барьера критичности (цензура психики) и тем самым человек не может регулировать свое поведение (деятельность), мышечные движения ему становятся неподвластны. В сомнамбулической стадии можно внушить человеку определенное состояние и положение. Тело гипнотика уподобляется «восковой гибкости». Эстрадные гипнотизеры приводят человека в состояние каталепсии, когда гипнотика можно положить пятками и затылком на два стула, и тело спящего остается вытянутым, в виде мостика. При этом повышается тонус всей мышечной системы, на гипнотика можно встать, и он не прогнется.

В глубоком гипнотическом состоянии можно вызвать машинальное записывание, когда испытуемый, разговаривая с гипнотизером, автоматически несознательно пишет о своих личностных переживаниях, воспоминания о которых для него болезненны. При этом не отдает себе отчета в том, что именно написала его рука, и смысл написанного будет осознан лишь после выхода из гипноза и при прочтении записей.

В состоянии гипноза человек не ощущает усталости и может выполнять работу, прикладывая при этом значительно меньше усилий.

Память.

Память - сложный процесс, который предполагает запечатление, сохранение и воспроизведение прежнего содержания нашего опыта.

Известен эффект т.н. постгипнотического состояния, когда испытуемые могут вспомнить почти все, что происходило в гипнозе; кто-то при этом забывает лишь частично, а кто-то и не помнит ничего (постгипнотическая амнезия).

Постгипнотическая амнезия является показателем глубокой сомнамбулической стадии гипноза. Различают спонтанную и внушенную постгипнотическую амнезию. Вариантом внушенной амнезии является «амнезия источника», когда, например, человека чему-либо обучают и результат этого обучения сохраняется в постгипнотическом периоде, но налицо амнезия того факта, что он научился этому под гипнозом. Путем внушения можно вызвать эффект избирательной амнезии. Гипнотика можно заставить забыть свое собственное имя. Он во всем будет отдавать себе отчет, но

не сможет вспомнить, как его зовут. В сомнамбулической стадии гипнотика можно заставить забыть имена, фамилии, даты, адреса и т.п.

Путем внушения можно восстановить в памяти гипнотика воспоминания, которые невозможно извлечь из него в состоянии бодрствования. Это называется гепермнезия. Также с помощью внушения можно вызвать искусственную амнезию, например, стереть из памяти определенные периоды жизни человека, и он может забыть, что недавно женился, переехал на другое место жительства и т.п. В гипнотическом состоянии можно лишить человека практических навыков, знаний, сделать его неспособным писать, читать, рисовать и т.п. Можно внушить гипнотику десятки разных слов, и он свободно повторит их в том же порядке, причем слова могут быть удержаны в его памяти еще много дней после сеанса гипноза.

Внимание.

Внимание представляет собой форму организации психической деятельности, проявляющейся в ее избирательной направленности, концентрации и относительной устойчивости.

В гипнозе можно оказывать влияние на внимание, его концентрацию, степень сосредоточения, объем, распределяемость, устойчивость и отвлекаемость.

Известен такой метод обучения, как гипнопедия. Методика гипнопедии состоит в следующем. Словесный материал, записанный на магнитофонную ленту, или устно повторяется многократно (30-40 раз), или в течение ночи подается через наушники. Испытуемые в состоянии гипноза (под воздействием специальной тренировки) могут улучшить процесс запоминания иностранных слов в 20 раз (максимальный результат).

Психоаналитическая теория гипноза.

Основоположник -- врач-психиатр и невролог, доктор наук, профессор Зигмунд Фрейд.

Изучав технику гипноза у Шарко в Париже и у Бернгейма в Нанси, Фрейд позже отошел от классического гипноза, разработав собственный метод, получивший название «психоанализ». К разработке психоанализа Фрейда подтолкнули гипнотические феномены, которые он наблюдал и практиковал как врач-гипнолог.

С.Ю.Мышляев (1993) обращает внимание, что ученики Фрейда -- Ференци, Шильдер, Кандерс и др. -- видели в гипнозе и внушаемости эротическую основу. Так Ференци (1924) отмечает в гипнозе восстановление инфантильно-эротической, мазохистической установки.

Гипнотизированный является или образом отца (отцовский гипноз), или прототипом матери. Центральное место в психоаналитическом гипнозе занимают побуждения из области «Эдипова комплекса». Гипнотизируя женщин, гипнотизер может наблюдать перед засыпанием и перед пробуждением особенности, которые характерны для сексуального возбуждения. (Поэтому по

правилам, если врач-мужчина гипнотизирует женщину, то в комнате должен находиться кто-то третий.)

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

Согласно психоаналитической концепции гипноза, применяемые технические средства – «фиксирование» (взглядом), поглаживание - являются общими для гипноза и эротики. Кроме того, люди, предрасположенные к влюбленности, легко впадают в глубокий гипноз.

Мышечные феномены гипноза - полная расслабленность и каталепсия – согласно психоаналитической концепции гипноза – выражение безволия, разрешение делать с собой все, что угодно.

Психоаналитическая концепция открыла новый аспект анализа отношений между гипнотизером и гипнотизируемым с позиции теории перенесения и бессознательного. Гипноз - это психическое состояние, которое позволяет человеку действовать непосредственно на уровне бессознательного без вмешательства сознания.

Гипнотерапия.

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

- терапия, направленная на изменение поведения (перевоспитание);
- метод катарсиса;
- гипноанализ.

Рассмотрим подробнее.

- терапия, направленная на изменение поведения (перевоспитание).

Используется прямое внушение. Терапевт убеждает и воспитывает.

- метод катарсиса.

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

— гипноанализ.

Сочетает психоанализ и гипноз. Средняя продолжительность лечения гипноанализом от 40 до 100 и более сеансов. Используется две методики гипноанализа. По обеим методикам лечение начинается с периода тренировки, во время которой субъект приучается впадать в гипнотическое состояние по сигналу. Для проведения гипноанализа необходим транс. Первая методика включает фазу тренировки и фазу классических психоаналитических сеансов с использованием методики свободных ассоциаций. Гипноз применяется для преодоления сопротивления. Когда возникает сопротивление, пациент гипнотизируется, и от него пытаются добиться сообщения того материала, который он не мог дать в состоянии бодрствования. Лечение заканчивается периодом перевоспитания (третья фаза), во время которого применяют прямое внушение. Вторая методика очень гибкая. Для получения материала используют: индукцию сновидений, регрессию, автоматическое письмо, визуализацию сцен, относящихся к конфликтным ситуациям, и др. (Л.Шерток, 1992).

В гипнозе надо говорить: коротко, образно, саму суть. Кроме того говорить уверенно и достаточно громко.

Постгипнотический эффект – в гипнозе можно навязать модель поведения, которую будет делать человек после того как выйдет из гипноза (т.н. внушение с отставным эффектом).

Результат вхождения в гипноз – на 100% зависит от гипнабельности!

Поэтому гипноз рекомендован только лицам, имеющим гипнабельность. Другим – не рекомендуется.

Тесты на гипнабельность помогают определить гипнабельность.

Проверка на гипнабельность (тесты):

1) сжатие (сковывание) пальцев (пальцы плотно сплетены, считаем до пяти, пальцы склеиваются, деревенеют, не можем их разогнуть по своей воле и т.д.; сильно внушаемые не могут самостоятельно разогнуть пальцы);

2) падение назад-вперед с закрытыми глазами (руки у виска, гипнотизер стоит сзади или спереди, руками не дотрагивается, тянет назад, мысленное или реальное проговаривание; внушаемые люди падают, как им говорят).

3) маятник (грузик на нитке; внушаем произвольное раскачивание по часовой или против часовой стрелке; у внушаемых людей грузик начинает вращаться по кругу).

4) запах одеколона на шариковой ручке (говорим, что вчера брызнули на ручку одеколон, и даем возможность уловить запах; внушаемые люди чувствуют этот запах).

5) Др. тесты.

Как повысить гипнабельность:

1) увеличить время воздействия

2) увеличить количество сеансов

(средний курс – месяц, три раза в неделю; или 10 дней подряд, но не меньше 5 дней)

Обычно: 12-15 сеансов, 3 дня в неделю, во второй половине дня, до ужина, на фоне утомления.

В среднем – месяц (4 недели по три сеанса в неделю – три раза в неделю) (если не засыпает – можно дать таблетки для сна; или горячий чай, горячая ванна 20 минут.) Можно включить музыку (например, Жан Жаре, космическая музыка; или ночной прибой, крик чаек, шум дождя и т.п.). Можно запахи (травы). Свет выключить или сделать слабым (лучше – фиолетовое освещение).

Три принципа для гипноза:

1) расслабление

2) успокоение

3) засыпание.

Время сеанса: 30 минут (в среднем). А так – от 30 минут до 2 часов (особенно если слабогипнабельные пациенты).

Пассы при гипнозе:

Снизу вверх – возбуждающие

Сверху вниз – успокаивающие

Сбоку на бок – нейтральные

Слова и руки – два инструмента гипнотизера

Правила гипноза.

Важное правило: когда касаешься человека – активируешь его бессознательное.

Следует помнить: гипноз – это создание специальных условий, когда слово работает эффективно.

Гипноз состоит из двух умений:

1) сказать, чтобы закрыли глаза

2) воспитывать человека

Самая главная функция гипнотизера – воспитывать других (гипноз – лишь техника, с которой воспитываем) Гипноз – это техническое приложение к идеологии. Гипнотизер отличается от простых людей – знаниями. Закон профессии: если человек вас послушал, с вами согласился – он станет другим человеком. Гипноз – лишь техника, с помощью которой наши слова лучше работают. Гипнотизер – должен быть глубоко эрудированным человеком.

Правила кодирования при гипнозе:

1) Быть спокойным, уверенным, расслабленным.

- 2) Смотреть в глаза.
- 3) Говорить коротко и громко.
- 4) Говорить несколько раз.
- 5) Говорить в утвердительной форме (любые извинения и сомнения запрещены).
- 6) Использовать только местоимение «Я», например: «Я считаю», «Я решил», «Я знаю» и

т. д.

Примечание: Запрещено употреблять частицу «не» (в трансе частица «не» - не воспринимается).

Виды гипноза.

1. Классический (павловский) гипноз.

Сонное торможения всей коры головного мозга с сохранением бодрствующего участка (зоны раппорта).

2. Психологический гипноз наяву.

Глаза открыты, но наступает полное или частичное подчинение гипнотизеру.

3. Наркогипноз.

Основан на применении медикаментов с целью достигнуть повышенной управляемости гипнотика.

4. Аппаратный гипноз.

Спецаппараты типа «Радиосон», телевидение, телефонный разговор, компьютер, радио, магнитофон, аппаратов типа «Электросон» и др.

5. Патологический гипноз.

Возникает произвольно или непроизвольно. Непроизвольно – в результате заболеваний. Произвольно – в результате травм, отравления, инфекции и т. д.

Следует выделить технику гипноза наяву, известного под названиями цыганский психологический гипноз.

В основе цыганского психологического гипноза лежит феномен установления внушающего контакта (раппорта) в состоянии частичного или полного бодрствования сознания гипнотика.

Внушение выполняется наяву, методом формирования устойчивого эмоционально-энергетического возбуждения на фоне активного или частично измененного состояния сознания и измененной психофизиологии. Основой контакта гипнотизера и объекта является феномен установления управляющего контакта (раппорта) методом синхронизации и подстройки эмоционального состояния и поведения гипнотизера к эмоциональному состоянию, движениям, позе, дыханию, и т.д. объекта. Поэтому цыганский метод установления раппорта внешне выглядит как выражение сочувствия, желание помочь, желание что-то дать или сделать и т. п.

Часто в самом начале контакта цыганский криминальный гипнотизер сразу старается чем-то необычным и логически тупиковым озадачить объект и, пользуясь секундной приостановкой логико-аналитического мышления, мгновенно перевести и изменить его сознание в правополушарный режим воображения, чувств и эмоций. При этом вводится, как правило, навязывание главного ключа к глубинной бессознательной природе человека — страха.

Для того чтобы подействовало внушение сначала надо создать раппорт (очаг сверхбодрствования в коре головного мозга). Для этого надо:

1) «Стать зеркалом» (принять позу, такую же как у партнера). Подобное носит название: «подстройка», «отражение», «присоединение», «отзеркаливание» и т.п.

Гипнотизеру нужно сделать главную часть своего поведения похожей на аналогичную часть поведения объекта. Отражения позы может быть прямым (в точности как в зеркале) и перекрестным (если у партнера левая нога закинута на правую, то гипнотизер делает это же). Нельзя копировать слишком явно. Во всем нужна мера. Важно чтобы объект не заметил подстройку. Установление бессознательного доверия и раппорта -- это и есть гипноз. Подстройка к позе — первый навык создания бессознательного доверия.

2) Необходимо подстроиться к дыханию объекта, т. е. скопировать его манеру, частоту и глубину дыхания.

Подстройка к дыханию бывает прямая и непрямая. Прямая подстройка — когда гипнотизер начинает дышать так же, как дышит объект, в том же темпе. Непрямая подстройка — гипнотизер согласует с ритмом дыхания объекта какую-то другую часть своего поведения; например, он может качать рукой в такт дыханию объекта или говорить в такт его дыханию, то есть на его выдохе. Прямая подстройка считается более эффективной для возникновения раппорта. Подстройка к позе и дыханию объекта считается успешной, когда переходит в т.н. «ведение». То есть гипнотизер незаметно меняет свою позу и дыхание и обнаруживает, что у объекта автоматически произошли аналогичная смена позы и дыхания.

Раппорт состоит из двух фаз: «присоединение» и «ведение». В первой части гипнотизер «присоединяется» методом копирования позы и дыхания, а во второй части — меняя позу и дыхание, добивается схожих бессознательных изменений в позе и дыхании объекта, что и называется «ведением», т. е. гипнотизер фактически завершает формирование бессознательного управления объектом.

3) Подстройка к движениям объекта (жесты, мимика и т.п.)

Любые движения можно подразделить на большие (походка, жесты, движения головы или ног) и малые (мимика, мигание, мелкие жесты, подергивания или подрагивания). Лучше всего подстраиваться к жестам рук объекта с помощью движений своих пальцев. В этом случае следует

отследить пальцами примерное направление движений рук объекта и сделать какую-то разницу в амплитуде; здесь нужна скорость реакции. Нельзя копировать движения рук объекта зеркально, следует намечать их, но не заканчивать. Например, объект почесал правой рукой лоб, а гипнотизер тут же поглаживает свой подбородок. Из мелких движений хорошо выбрать для подстройки мигание, этого никто не осознает. Следует мигать с той же частотой, что и объект, а потом резко прекратить мигать, что бы у объекта тоже прекратилось мигание, или закрыть глаза, чтобы объект сделал то же самое. Все это способствует возникновению гипноза.

При гипнозе наяву следует давать утвердительные команды (приказы), чтобы в самих приказах был посыл к действию, а не к размышлению над его необходимостью. Также следует акцентировать внимание объекта на его внутреннем мире, что предусматривает введение объекта в состояние определенного транса. Если транс не достигается, воздействуя на эмоции объекта вывести его из себя — и путем утвердительной команды внушить приказ к осуществлению команды.

Также необходимо помнить, что психика человека так устроена, что человек бессознательно не только готов подчиняться, но и испытывает желание делать это. Поэтому для удовлетворения подобного бессознательного желания человека (объекта) необходимо создать ему соответствующие условия. Для усиления эффекта подчинения следует сначала инициировать невроз, а после снять его. Объект должен бессознательно догадаться, что снимается его невроз (депрессия, страх, проч.) подчинением гипнотизеру. Любой человек в первую очередь слышит только себя, а если слушает других — то стремится услышать то, о чем думал (думает) сам. Таким образом происходит верификация новой информации с уже имеющейся в бессознательном человека, а значит цензура психики пропускает новую информацию, и она усиливая старую — участвует в дальнейшем программировании его поступков посредством рождения соответствующих мыслей и идей в психике (мозге) такого человека. Кроме того в течении некоторого времени после наступления раппорта выбранный нами объект манипуляции будет пребывать в состоянии повышенной суггестии (особенно усиливавшейся на фоне эмоций объекта, т.е. объекта, находящегося в состоянии аффекта), а значит преподнесенная в такой момент информация найдет благозвучный отзвук в его душе, и после можно быть уверенным, что объект манипуляции выполнит установки манипулятора.

Можно подловить человека в состоянии погружения в собственные мысли (период размышления с самим собой на людях, время погружения в книгу, которую объект читает в общественном месте, состояние неуверенности в себе, и т.п.), и воздействовать на него, потому как в подобных ситуациях также снижен барьер критичности цензуры психики на пути информации, воспринимаемой с внешнего мира.

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

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

Наступления состояния, когда человек готов к воздействию внушения можно заметить по следующим характеристикам изменения в его внешности (С.А.Горин, 1995):

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

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

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

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

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

6) почти прекращается слюноотделение.

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

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

1. Постараться поместить человека в удобную для него позу.

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

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

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

5. Дать гипнотику установку на «ничегонеделании».

6. Использовать трансовые состояния гипнотика для целей гипнотизера.

7. Вывести гипнотика из транса.

Транс - естественное состояние (например, грезы наяву, размышления, молитвы, выполнение физических упражнений). По М.Эриксону (1994), гипнотический транс - это состояние психики, в котором психика наиболее способна к восприятию нового знания. Пациент сохраняет полный самоконтроль. Эриксон практиковал наведение транса путем рассказ историй. Во время таких рассказов люди погружались в гипнотические состояния.

Методы определения глубины гипнотического транса (по В.В.Кондрашову, 1998)

1) Использовать классификацию Е.С.Каткова (1965).

2) Использовать процесс наблюдения.

Например: Неподвижность, глубокое, равномерное дыхание -- глубокий транс. Если человек поворачивается, шевелит рукой или ногой, совершает глотательные акты -- он не спит. Для

определения степени гипнотического транса надо хлопнуть в ладоши. Если человек вздрогнет, значит, транс поверхностный. Если нет, но при выходе из транса на ваш вопрос ответит, что слышал хлопок – значит транс был, но не глубокий. При глубоком трансе человек ничего не помнит, не чувствует боли, перестает совершать глотательные движения, не покашливает, не чихает, и т.п.

Признаком наступления транса является:

- расслабление мышц,
- ослабление реакции на внешние шумы,
- снижение пульса и частоты сердцебиения,
- неподвижность или подергивание рук, дрожание век, вздрагивание,
- замедление глотательного рефлекса,
- изменение цвета лица (побледнение или покраснение),
- разглаживание мышцы лица, особенно щек, лба, губ,
- выступление капель пота на шее, лбу, ладонях
- каталепсия (если поднять руку, рука останется висеть сама по себе длительное время без

видимых признаков утомления).

Если пациент совершает редкие глотательные движения – транс или отсутствует, или поверхностный.

Для погружения человека в транс надо обладать жесткой волей. Воля укрепляется тренировками. Чем сильнее воля – тем легче подчинять людей, внушать им свои идеи, мысли, желания.

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

Кратко рассмотрим методы воздействия при гипнозе: на зрительный, слуховой, и кожный анализаторы. (И.И.Буль, 1974).

Воздействие на зрительный анализатор.

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

Воздействие на слуховой анализатор.

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

Воздействия на кожный анализатор.

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

При использовании словесного внушения следует обратить внимание, что формулы внушения должны быть короткими, произносятся уверенно и исключительно в повелительно-утвердительной форме. Запрещаются любые сомнения или сложные формулы. Пациент не должен задумываться над тем что вы сказали; он должен четко выполнять ваши установки и погружаться в транс. Гипнотик должен понимать о чем вы говорите и что вы у него вызываете.

В гипнозе важную роль играет воображение. А воображение зачастую основывается на том, что человек пережил в реальной жизни, или видел по телевизору, вообразил себе из чьих-либо рассказов и т.п. При этом следует помнить, что ваши слова должны походить на внушение. Поэтому во время счета следует говорить монотонным голосом, и желательно в ритме дыхания гипнотика; без резких выкриков, которые могут разбудить пациента, если он погружается в вызываемый вами гипнотический сон.

Антисуггестивный барьер -- негативная установка на гипноз. Антисуггестивный барьер связан с понятие внушаемости (контрвнушаемость). Контрвнушаемость избирательна (по разному проявляется как к разным гипнотизерам, так и зависит от разного содержания внушений, исходящих от одного и того же гипнотизера). В человеке свойству внушаемости противостоит контрвнушаемость. Внушаемость содействует формированию общественной психологии людей, внедрению в их психику сходных взглядов, убеждений, мнений, оценок, норм деятельности и

поведения. Контрвнушаемость способствует формированию независимости от посторонних влияний.

Выделяют следующие виды контрвнушаемости.

1) Непроизвольная (степень недоверия, проявляющихся на бессознательном уровне во время внушения) и произвольная (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).

Любой гипноз – это самогипноз.

Самогипноз (аутогипноз) -- это состояние повышенной внушаемости, во время которого происходит самокодирование. С помощью самогипноза можно погрузиться в глубины подсознания и избавиться от любого негативного образа мыслей и неадекватного представления о себе. Любой человек, практиковавшийся в самогипнозе, способен достичь любого профессионального успеха и изменить свое поведение. Самогипноз снимает стресс и содействует личностному росту.

Загипнотизировать человека без его желания – невозможно. В состоянии гипноза сохраняется связь человека с реальностью. По желанию он может сам выйти из гипноза. При гипнозе человек входит в гипнотическое состояние. Гипнотическое состояние - естественное состояние для каждого человека. В этом состоянии ощущается внутренняя гармония, покой, ощущение счастья.

Гипноз делится на гетерогипноз и аутогипноз. Аутогипноз – это самогипноз. В аутогипноз человек входит самостоятельно. В гетерогипноз – с помощью другого специалиста. Обучение самогипнозу происходит двумя способами:

- 1) под гипнозом (с помощью психотерапевта);
- 2) самостоятельно.

Гипноз характеризуется состоянием ощущения внутреннего покоя, счастья, гармонии, умиротворенности. Ученые доказали, что гипнотическое состояние является исключительно полезным для психического здоровья человека.

Гипноз, самогипноз, внушение, транс, саморегуляция – позволяют человеку общаться с собственным бессознательным, помогают другими глазами посмотреть на свои проблемы, разобраться в себе и в других людей, снять боль, стресс, депрессию, излечиться от многих болезней (особенно психосоматического характера), позволяют вернуть утраченные силы и

запрограммировать себя на исключительный успех во всех делах. Мысль человека материальна. В мозге любая мысль прокладывает связи между нейронами, и программирует человека на совершения заданных мыслью действий. По схожей схеме осуществляется воздействие других людей. В этом случае образуется доминанта (очаговое возбуждение в коре головного мозга), подсознание человека получает психологическую установку, а в бессознательном психики формируется паттерн поведения. Таким образом – любая мысль программирует человека на совершение каких-либо действий. При самогипнозе – происходят самопрограммирование. При гетерогипнозе -- в роли «программиста» выступает другой человек. Такой человек в зависимости от его целей зовется или гипнотизер, или психотерапевт, или манипулятор, или педагог, или психолог, или, или, или...

Любой человек является хозяином своего счастья. Наука не приемлет мистики.

В конце 1990 года в городе Констанце, бывшей ФРГ, проходил 5-й европейский конгресс, посвященный применению гипноза в психотерапии и психосоматической медицине. Подавляющее большинство участников конгресса, специалисты-гипнологи, пришли к выводу, что гипноз и его эффекты не смогла объяснить ни одна из существующих научных школ, поэтому гипнолог должен строить свою практику, полагаясь на собственный опыт и врачебную интуицию. (В.В.Кондрашов, 2008).

## Техника гипноза.

Методы погружения в гипнотический транс.

Предварительно следует провести беседу о безвредности и полезности гипноза. Рассказать о том, что гипноз не действует, если человек этого не хочет. Что по своему желанию человек может всегда выйти из гипноза<sup>1</sup>.

Сами методы делятся на следующие:

1) Вербальный метод (словесный).

Усыпление происходит путем монотонного счета, во время которого даются установки на засыпание.

2) Аудиальный метод (слуховой).

Сначала дают послушать какие-то монотонные звуки (метроном, часы, стук колес поезда, шум прибора и т.п.), а после монотонным голосом дают внушения на засыпание.

3) Фракционный метод.

---

<sup>1</sup> Если находится в первой стадии, максимум во второй. Из третьей стадии, сомнамбулизма, самостоятельно выйти нельзя. Но к 3-й стадии предрасположены меньше 1% населения.

Идет последовательное погружение в гипнотический сон, а после выход из транса, и снова погружение. Таким образом достигается наибольшая глубина транса.

4) Метод пассив.

Усыпление с помощью движений рук (ладоней) вокруг тела (головы, туловища).

5) Метод утомления зрения.

Заставляют пристально и неотрывно смотреть на какой-то предмет (пальцы, ручка, молоточек, точка на стене и проч.) Дополняют – монотонным внушением на засыпание.

6) Мгновенный метод.

Применяют к сильно внушаемым людям. После слов «сейчас я прикоснусь к вам и вы уснете», прикасаются и человек засыпает.

7) Заочный метод.

По фотокарточке и т.п. Действует на всех внушаемых лиц.

8) Во время ночного сна.

Возможен только при установлении раппорта со спящим. Раппорт устанавливается если спящий отвечает однозначными ответами («да»-«нет») на вопросы гипнолога. В таком состоянии можно и внушить спящему определенную установку.

9) Шоковый.

Засыпания наступает мгновенно, в результате неожиданного раздражителя ЦНС (напр., яркий свет, удар в гонг и др.), одновременно с директивной командой: «Спать»!

10) Метод поднятия руки М.Эриксона.

В положении сидя, после медленного поднятия руки до касания лица и затем такого же медленного опускания руки пациент погружается в состояние транса.

11) Гипервентиляционный метод.

После максимально мощного и частого дыхания ртом наступает состояние транса.

12) Многие другие методы.

Психотехнология гипносеанса.

Гипнотизер усаживает гипнотика в удобное положение: сидя, полулежа, лежа. Гипнотизер стоит справа. Говорит:

-- Сядьте удобно, расслабьтесь, успокойтесь.

-- Ни о чем постороннем больше не думайте, внимательно слушайте мой голос, и строго выполняйте все мои команды.

Гипнотизер накладывает левую руку на затылок, а правую на глаза, и говорит:

-- Закройте глаза.

-- Расслабьте слегка шею, и опустите голову на грудь. Сеанс начался, поэтому не разговаривайте, глаза не открывайте, отдыхайте.

После этого гипнотизер снимает руки с головы и выполняет процесс кодирования.

Выход из гипноза:

Гипнотизер говорит:

-- Сделайте глубокий вдох – выдох.

Затем гипнотизер накладывает левую руку на затылок, а правой, пальцами, слегка дотрагивается между глазами гипнотика, затем одновременно со словами: «Внимание на мой голос! Откройте глаза!» делает легкий тычок пальцами.

После этого – нейтральные (влево – вправо) пассы руками в области лица (воздух, воздух).

Слова: «Все ли в порядке, как Ваше самочувствие?»

Ниже мы приводим различные примерные варианты погружения в гипноз, выход из гипноза, а также формулы кодирования. Следует помнить, что в каждом индивидуальном случае как вход в гипноз, выход из гипноза, и особенно формулы кодирования могут и должны различаться. Но общая структура должна сохраняться похожей на нижеприведенные тексты.

Вход в гипноз.

1-й вариант (погружение в легкую стадию гипноза)

-- Сядьте удобно... Расслабьтесь... Успокойтесь...

-- Ни о чем постороннем больше не думайте. Внимательно слушайте мой голос и строго выполняйте все мои команды.

-- Закройте глаза!

-- Расслабьте слегка шею и опустите голову на грудь. Сеанс начался. Поэтому не разговаривайте, глаза не открывайте, отдыхайте!

2-й вариант (средняя стадия)

-- Сядьте удобно... Расслабьтесь... Успокойтесь...

-- Ни о чем постороннем больше не думайте. Внимательно слушайте мой голос и строго выполняйте все мои команды.

-- Закройте глаза! Расслабьте слегка шею и опустите голову на грудь. Сеанс начался, поэтому не разговаривайте, глаза не открывайте, отдыхайте!

-- Сейчас я буду считать. Сосредоточьтесь на тех ощущениях, которые я буду у вас вызывать при счете до десяти. При цифре десять – уснете!

--Раз! Все внимание на правую руку,-- она становится тяжелей.

--Два! Вы все четче чувствуете тяжесть правой руки.

--Три! Левая рука становится такой же тяжелой. Вы чувствуете это.

--Четыре! Обе руки тяжелые и начинают все больше теплеть.

--Пять! Обе руки теплые. Вы чувствуете это.

--Шесть! Вы все больше погружаетесь в состояние гипнотического сна. Отдыхаете.

--Семь! Все тело становится теплым. Вам хорошо. Вас охватывает чувство приятного комфорта.

--Восемь! Ничего нет кроме моего голоса! Вы хорошо слышите мой голос и полностью мне подчиняетесь.

--Девять! Непреодолимое желание спать. Сейчас я назову цифру 10, и вы уснете!

--Десять! Спите! Спите крепче!

3-й вариант (глубокая стадия)

-- Сядьте удобно... Расслабьтесь... Успокойтесь...

-- Ни о чем постороннем больше не думайте. Внимательно слушайте мой голос, и строго выполняйте все мои команды.

-- Закройте глаза!

-- Расслабьте слегка шею и опустите голову на грудь.

-- Сеанс начался, поэтому не разговаривайте, глаза не открывайте, отдыхайте!

-- Сейчас я буду считать. С каждым счетом вы все глубже будете погружаться в состояние гипнотического сна. Это целебный сон. Ваш организм хорошо отдохнет, ваши силы восстановятся, по окончании сеанса вы будете чувствовать себя посвежевшим и хорошо отдохнувшим.

-- Раз! Дремотное состояние усиливается. Мускулы становятся вялыми и расслабленными.

-- Два! Дыхание ровное, спокойное. Вы все время слышите мой голос, и полностью мне доверяете. Думайте только о покое.

-- Три! Все тише, все спокойнее в голове, во всех нервах, во всем теле. Дыхание становится медленным, спокойным. Сердце также бьется медленно.

-- Четыре! Все спокойней и спокойней. Вас все больше охватывает приятная усталость.

-- Пять! С каждым вашим вздохом все ритмичнее бьется сердце.

-- Шесть!

-- Семь! С каждым звуком моего голоса, с каждым вашим выдохом вы все глубже засыпаете.

-- Восемь! Ваше тело расслабляется.

-- Девять! Приятная сонливость. Мой голос действует на вас успокаивающим, усыпляющим образом.

-- Десять!

-- Одиннадцать!

-- Двенадцать! Дремотное состояние усиливается, сонливость нарастает, вам все больше хочется спать.

-- Тринадцать! Слово пелена опускается на ваши глаза. Веки делаются все тяжелее и тяжелее. Вы становитесь... Вы становитесь усталыми, вялыми, сонливыми.

-- Четырнадцать!

-- Пятнадцать! Веки тяжелеют все больше. У вас чувство тяжести во всем теле. Вы приятно утомляетесь. Вы чувствуете умиротворение и покой.

-- Шестнадцать! Чувство покоя все больше, все глубже проникает в голову. Возбуждение и заботы исчезают. Вы чувствуете как все тело становится тяжелым.

-- Семнадцать!

-- Восемнадцать!

-- Девятнадцать! Мыслей становится все меньше. Мысли становятся спокойными, медленными, вялыми. Мыслей становится все меньше и меньше; они путаются, временами они исчезают вовсе; дремотное состояние усиливается. Вы засыпаете. Засыпаете все глубже. Ваше тело приятно сковано, отяжелело, приятная сонная истома овладела вами. Нет сил двигаться, нет желания открывать глаза, хочется спать.

-- Двадцать! Дремотное состояние все усиливается... Нарастает... Спите... Спите глубже... Еще глубже... Спите... Спите... Спите...

Выход из гипноза.

Вариант 1 (выход из легкого гипноза).

-- Вдохните и выдохните!

-- Откройте глаза! (легкий тычок сложенными пальцами между бровей).

Спросить про самочувствие (надо чтобы пациент вышел из состояния гипноза, поэтому по состоянию ответа делается вывод).

Вариант 2 (выход из среднего гипноза)

-- Вдохните и выдохните!

--Через полминуты вы выйдете из состояния гипнотического сна!

--Сейчас я сосчитаю до трех и вы проснетесь!

--Раз! Освобождаются от сковывающего действия руки.

--Два! Освобождаются ноги и все тело.

--Три! Вы проснулись! Откройте глаза! Настроение и самочувствие отличное. Вы хорошо отдохнули. Живите счастливо.

Вариант 2.

--Слушайте меня внимательно!

--Сейчас я буду считать до пяти. Пока я буду считать – вы будете выходить из состояния гипнотического сна. При счете ПЯТЬ – вы проснетесь и почувствуете себя освеженным, бодрым, здоровым. Ничто беспокоить вас не будет.

--Раз! Вы хорошо отдохнули! Никаких неприятных ощущений нет.

--Два! Расслабленность проходит. Чувствуете себя энергичным, бодрым.

--Три! Голова ясная, все тело сильное, легкое.

--Четыре! Легкая прохлада заполнила ваше тело. Настроение отличное! Нет сонливости и нет усталости. Вы свежий и бодрый!

--Пять! Вы очень хорошо себя чувствуете! Вы отдохнули! Установки прочно закрепились в вашем подсознании. Теперь ваша жизнь будет еще лучше.

--Глаза – открыть!!!

--Вы веселы и здоровы! Живите счастливо!

Рассмотрим также и другие методы гипнотизации. (Брэгг, 1992).

Способ 1.

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

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

В течение 5 минут фиксируйте свой взгляд на его переносице.

Затем говорите с расстановкой:

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

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

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

Способ 2.

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

### Способ 3.

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

- Через несколько минут вы погрузитесь в сон и будете слышать только мой голос
- Ваши веки тяжелеют
- Вам трудно сопротивляться желанию спать
- Желание спать нарастает
- Веки тяжелеют все больше и больше
- Вы не можете сопротивляться все нарастающему желанию спать.
- Сейчас я досчитаю до десяти, и вы заснете
- Один. Веки тяжелеют. Сонливость нарастает.
- Два. Вы будете спать и слышать мой голос.
- Три. Желание спать усиливается.
- Четыре. Вы расслабляетесь. Сонливость нарастает.
- Пять. Веки тяжелые, мышцы расслаблены.
- Шесть. Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете.
- Семь. Сонливость нарастает все сильнее.
- Восемь. Вы не можете сопротивляться желанию спать
- Девять. Вы засыпаете. Засыпаете. Засыпаете.
- Десять. Вы спите.

### Способ 4.

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

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

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

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

- Усните

- Я приказываю Вам уснуть.

Способ 5.

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

- Думайте только о сне

- Прислушивайтесь к тиканью часов

- Когда станете думать о постороннем, начните мысленно считать удары, маятника, думая только о сне

- Вы должны уснуть

- Вы уснете

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

Способ 6.

Гипнотизирование при помощи зеркала.

Усадите гипнотика в кресло. Поднесите к его глазам небольшое зеркало с приклеенной в центре черной точкой около сантиметра в диаметре. За головой гипнотика поместите источник света таким образом, чтобы отраженный зеркалом свет попадал ему в глаза. Дайте указание непрерывно смотреть на черную точку.

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

- Я Вас гипнотизирую. Вы уснете

- Я заставлю Вас уснуть

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

- Усните. Думайте о сне.

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

- Думайте только о сне!

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

#### Способ 7.

Гипнотизация при помощи музыки.

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

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

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

Включается не слишком громкая музыка.

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

#### Способ 8.

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

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

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

- Теперь Ваши глаза должны закрыться

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

- Закройте глаза. Вы теперь не можете их открыть.

- Пробуйте.

- Вы спите и слышите мой голос.
- Вы подчиняетесь моим приказам.

#### Способ 9.

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

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

Предложите не бороться с сонливостью. Начинайте внушения обычным голосом.

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

- Вы чувствуете себя спокойно, удобно.
- Чувствуете вялость и сонливость.
- Вы чувствуете себя спокойно и удобно.
- Вас клонит ко сну.
- Ваше зрение затуманивается;
- Ваши веки тяжелеют;
- Вы чувствуете себя сонным, сонным, сонным;
- Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете;
- Вы крепко засыпаете, засыпаете;
- Вы спите, крепко спите.

#### Способ 10.

Поэтапный (фракционный) гипноз.

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

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

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

Сразу после этих слов нужно начать погружение в гипноз.

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

### 3. Психоаналитическое манипулирование.

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

*К.Г.Юнг*

1. Психоаналитическая теория Фрейда.

-- теория классического психоанализа;

-- социальный (прикладной) психоанализ.

2. Массовая культура и социальная среда.

3. Власть и властные отношения.

-- теория классического психоанализа;

Рассмотрим психоаналитическую теорию Фрейда.

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

стремится обуздать. «...разница в том, — пишет Фрейд<sup>2</sup>, — что всадник пытается сделать это собственными силами, а «Я» — заимствованными. Если всадник не хочет расстаться с конем, то ему не остается ничего другого, как вести коня туда, куда конь хочет; так и «Я» превращает волю «Оно» в действие, как будто бы это была его собственная воля...» Еще одной ступенью психики является «Сверх-Я». «Сверх-Я» -- это цензура психики. Причиной возникновения «Сверх-Я» является идентификация мальчика с отцом. По Фрейду, мальчик испытывает любовь к матери и на его пути встает отец. Возникает Эдипов комплекс. Отец в данном случае более сильная фигура, поэтому чтобы победить его, мальчик должен сам стать таким же как его родитель, т.е. перед нами процесс идентификации. Идентификация с отцом принимает враждебную окраску, обращается в желание его устранить, чтобы занять его место у матери. С этого момента отношение к отцу амбивалентно. Таким образом, амбивалентная установка к отцу и стремление к матери являются для мальчика содержанием Эдипова комплекса. При разрушении Эдипова комплекса влияние матери на мальчика ослабевает. Возникает две возможные ситуации: или идентификация с матерью или усиление идентификации с отцом. В случае идентификации с отцом мальчик сохраняет нежное отношение к матери. Исчезновение Эдипова комплекса укрепляет мужественность в характере мальчика. Эдипова установка маленькой девочки аналогичным образом может окончиться усилением идентификации себя с матерью (или созданием такой идентификации), и это установит женственный характер ребенка.

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

---

<sup>2</sup> Фрейд З. Толкование сновидений. Мн. 2003.

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

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

познается как сознательное после его перевода в форму, доступную сознанию; м) некоторые из бессознательных состояний отличаются от сознательных только отсутствием сознательности; н) противоположность сознательного и бессознательного не распространяется на влечения, т.к. объектом сознания может быть не влечение, а только представление, отражающее в сознании это влечение; о) особенные свойства бессознательного — первичный процесс, активность, отсутствие противоречий, протекание вне времени, замена внешней, физической реальности внутренней, психической реальностью.

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

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

возникает деформация сновидений. Материалом сновидений выступают телесные раздражения (например, голод, жажда и т. п.), остатки дневных впечатлений (события предыдущего дня, прямо или ассоциативно связанные с бессознательными желаниями, исполняемыми во сне) и давние воспоминания. Механизмами работы сновидений (как и формирования симптомов) являются конденсация, смещение, драматизация, символизация, интерпретация.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Фрейд установил, что:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-- социальный (прикладной) психоанализ.

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

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

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

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

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

информацией, т.е. с информацией, полученной как в процессе жизненного опыта самого индивида, так и в результате филогенетического наполнения.

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

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

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

Рассматривая психоаналитический подход в анализе культуры, заметим, что по мнению Фрейда культура несет в себе тревожность и нервот для индивида, так как вынуждено загоняет его в рамки цивилизации. Фрейд отмечал, что цель жизни задана удовольствием. Мы уже говорили о том, что психика современного человека мало чем отличается от психики человека первобытного, и

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

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

В вопросе невротического влияния культуры на психику, мы должны заметить, что необходимость сдерживать низменные позывы бессознательного в иных случаях приводят к развитию симптоматики невротических заболеваний. Причем иной раз человек может и не погружаться полностью в болезнь, а находится, например, в пограничном состоянии. И таких

людей на самом деле очень-очень много. Наиболее частым проявлением симптоматики пограничных заболеваний вследствие отказа от удовлетворения бессознательных желаний является чувство вины. Фрейд (1992) писал, что существуют два источника чувства вины: страх перед авторитетом отца (Эдипов комплекс) и страх перед «Сверх-Я». Причем даже при самом мягком воспитании у ребенка может развиваться суровая совесть. Совесть – это одна из структур Сверх-Я, и действует как цензор, отсеивая поступающую в сознание информацию. Чувство вины, «Сверх-Я», это контроль за взаимоотношениями стремлений «Я» и требований «Сверх-Я». Лежащий в основе этого отношения страх перед критической инстанцией, потребность в наказании – это проявление инстинкта «Я», сделавшегося мазохистским под влиянием садистического «Сверх-Я». Иначе говоря, «Я» употребляет часть имеющегося у него внутреннего деструктивного влечения для установления связи со «Сверх-Я». При этом в обычном состоянии сознания чувство вины оказывается ощутимо (осознано) сознанием. Тогда как при неврозе (например, невроз навязчивых состояний) чувство вины навязывается сознанию. Тогда как в проявлении иных неврозов можно говорить и о бессознательном чувстве вины. «...культура есть нечто навязанное противящемуся большинству меньшинством, которое ухитрилось завладеть средствами власти и насилия»,--писал проф. З.Фрейд<sup>3</sup>.--...всякая культура вынуждена строиться на принуждении и запрете влечений; ...у всех людей имеют место деструктивные, то есть антиобщественные и антикультурные, тенденции...». Всякая культура, замечал Фрейд (2003), покоится на принуждении к труду и на отказе от влечений. А это в итоге вызывает сопротивление со стороны психики индивида. Фрейд отмечает, что значительное число людей повинуется культурным запретам лишь под давлением внешнего принуждения (когда нарушение запрета грозит наказанием). «Бесконечно многие культурные люди,--пишет Фрейд (2003),-- ...не отказывают себе в удовлетворении своей алчности, своей агрессивности, своих сексуальных страстей, не упускают случая навредить другим ложью, обманом, клеветой, если могут при этом остаться безнаказанными, и это продолжается без изменения на протяжении многих культурных эпох».

Фрейд обращает внимание, что деструктивные желания возможно реализовывать в творчестве. При этом на пути удовлетворения влечений в обычной жизни становится, по мнению Фрейда, религия. «В чем заключена особая ценность религиозных представлений?—задается вопросом Фрейд<sup>4</sup>.—Мы говорили о враждебности к культуре, следствии гнета этой последней, требуемого ею отказа от влечений. Если вообразить, что ее запреты сняты и что отныне всякий вправе избирать своим сексуальным объектом любую женщину, какая ему нравится, вправе убить любого, кто соперничает с ним за женщину или вообще встает на его пути, может взять у другого

---

<sup>3</sup> Фрейд З. Психоаналитические этюды. Мн. 2003.

<sup>4</sup> Там же.

что угодно из его имущества, не спрашивая разрешения,— какая красота, какой вереницей удовлетворении стала бы тогда жизнь! Правда, мы сразу натываемся на следующее затруднение. Каждый другой имеет в точности те же желания... По существу, только один-единственный человек может поэтому стать безгранично счастливым за счет снятия всех культурных ограничений — тиран, диктатор, захвативший в свои руки все средства власти; и даже он имеет все основания желать, чтобы другие соблюдали по крайней мере одну культурную заповедь: не убивай».

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

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

---

<sup>5</sup> Там же.

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

это создает шаткую основу для самоуважения»,--замечает К.Хорни<sup>6</sup>. К тому же и соперничество и сопутствующие ему враждебные отношения между людьми, страхи, сниженное самоуважение – в психологическом плане приводят к тому, что человек чувствует себя изолированным. Даже когда у него много друзей, эмоционально он все же изолирован. Эмоциональную изоляцию выносить трудно любому человеку, однако она становится бедствием, если совпадает с мрачными предчувствиями и опасениями на свой счет. Именно такая ситуация вызывает у современного человека потребность в любви и привязанности как своего рода лекарстве. Получение любви и расположения способствует тому, что у него ослабевает чувство изолированности, угрозы враждебного отношения и растет уверенность в себе. Так как это соответствует жизненно важной потребности, роль любви переоценивается в нашей культуре. Она становится призрачной мечтой – подобно успеху, – несущей с собой иллюзию того, что является решением всех проблем. Любовь сама по себе не иллюзия, несмотря на то, что в нашей культуре она чаще всего служит ширмой для удовлетворения желаний, не имеющих с ней ничего общего; но она превращается в иллюзию, так как мы ждем от нее намного больше того, что она в состоянии дать. И идеологический упор, который мы делаем на любовь, служит сокрытию тех факторов, которые порождают нашу чрезмерную в ней потребность. Отсюда человек стоит перед дилеммой, суть которой в огромной потребности в любви и привязанности, с одной стороны, и трудности ее достижения – с другой. Такая ситуация служит развитию неврозов. Те же самые культурные факторы, которые влияют на нормального человека и которые приводят к колеблющемуся самоуважению, потенциальной враждебной напряженности, тяжелым предчувствиям, соперничеству, порождающему страх и враждебность, усиливают потребность в приносящих удовлетворение личных отношениях, – те же факторы воздействуют на невротика в большей степени. Те же самые результаты оказываются гораздо более глубокими, приводя к краху чувства собственного достоинства, разрушительным стремлениям, тревожности, усилению соперничества, порождающему тревожность и деструктивные импульсы, и к обостренной потребности в любви и привязанности.

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

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

В этом случае наблюдается явный парадокс, так как для того чтобы чего-то достигнуть в жизни необходимо быть уверенным и напористым (а значит сметать других со своего пути, т.е. быть агрессивным), а с другой стороны, следование христианским позициям предполагает смирения и уступчивость. Для разрешения такого противоречия есть лишь два варианта: всерьез

---

<sup>6</sup> Хорни К. Собрание сочинений: В 3 т. М. 1997.

следовать одному из этих стремлений и отказаться от другого или серьезно воспринимать оба этих стремления и в результате испытывать серьезные внутренние запреты в отношении того и другого.

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

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

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

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

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

-- массовая культура и социальная среда.

Рассмотрим вопрос массовой культуры на примере песенного творчества.

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

Говоря о шансоне, заметим, что в нашей стране он последовательно прошел стадии блатной песни и городского романса, в наше время остановившись на наименовании шансон, или как его еще называют, русский шансон. Причем более правильной все-таки говорить о блатной песне, но

новое название (шансон) на удивление прижилось в постперестроечные времена (особенно среди молодежи, падкой на навязываемые ей штампы).

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

эмоций (понравившиеся песни вызывают эмоции), и установки прочно закладывают в подсознании механизмы последующих действий такого человека.

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

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

«гипнотизером», заметим, на концерте выступает исполнитель песен, который подчиняет себе слушателей. Причем в данном случае не важно где происходит концерт, на площади или в концертном зале. И в том и в другом случае толпа реагирует одинаково, подчиняясь единому порыву. Подобный эффект наблюдался на митингах во времена Октябрьской Революции, когда толпы рабочих и крестьян, слушая вождей партии большевиков, готовы были отдать жизнь за услышанные идеи.

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

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

Массовая культура отучает людей думать, формируя общество «простых» людей, реагирующих на штампы и стереотипы. Кроме того, в создании, например, кинофильмов, помимо сценаристов, режиссеров и т.п., важное место играют специалисты по манипулированию

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

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

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

окружающем мире. Окружающий мир состоит из социальной среды. Социальная среда представляет некий срез общественной жизни индивида, заключающейся во взаимодействии индивида с различными социальными институтами. Под социальными институтами помимо прочего мы будем понимать возможности формирования личности индивида путем непосредственного взаимодействия личности с социумом. Социум в данном случае – есть совокупность факторов, окружающих индивида при его контактах с внешней средой, т. е. соотношение внутреннего мира индивида – с миром внешним. И тогда уже, как раз в социальной среде «доформируется» то, что получил индивид от рождения. Причем фактор наследственности, заметим, играет важную роль. Следует говорить, что генетическая информация по большинству показателей оказывает значительно большее влияние, чем такой индивид получит в процессе социализации. Рожденный аристократом, даже находясь в несколько иных социальных условиях, будет иметь иные привычки и манеры поведения, чем окружающие. Хотя и после длительного времени все же может измениться, приняв условия окружающей его обыденности с ее низменными инстинктами, закрепляемыми массовой культурой. Но при первой же возможности генетическая составляющая перевесит. Т.е. следует говорить, что элитарность, заложенная от рождения, оказывает на психику такое же воздействие, как и рабоче-крестьянское происхождение. В какой-то мере и от того и от другого можно избавиться; но это не будет окончательным избавлением, т.к. подобное находится в подсознании, и при первой возможности проявится. Лебон в книге «Психология народов и масс», писал: «Наши сознательные поступки вытекают из субстрата бессознательного, создаваемого в особенности влияниями наследственности. В этом субстрате заключается бесчисленные наследственные остатки, составляющие собственно душу расы. Кроме открыто признаваемых нами причин, руководящих нашими действиями, существуют еще тайные причины, в которых мы не признаемся, но за этими тайными причинами есть еще более тайные, потому что они неизвестны нам самим. Большинство наших ежедневных действий вызывается скрытыми двигателями, ускользающими от нашего наблюдения. Элементы бессознательного, образующие душу расы, именно и являются причиной сходства индивидов этой расы, отличающихся друг от друга главным образом элементами сознательного, - тем, что составляет плод воспитания или же результат исключительной наследственности»<sup>7</sup>.

Рассматривая вопрос влияния социальной среды на формирование бессознательного и последующие манипуляции, мы должны говорить о том, что социальная среда в ряде случаев как ничто другое оказывает влияние на характер поведения индивида, формируя те установки и паттерны поведения, которые в последующем будут влиять как на жизнь самого индивида, так и на

---

<sup>7</sup> Лебон Г. Психология народов и масс. СПб.1996.

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

О роли социальной среды в вопросе формирования бессознательного психики и последующего воздействия бессознательного (подсознания) на сознание удачно подмечают авторы «Проекта Россия»<sup>9</sup>: «Не только книги и фильмы формируют наше миропонимание. Этим занимаются эстрада, мода и прочее. Множество областей, не считающихся источниками информации, на самом деле несут огромный информационный поток. На подсознание помимо нашей воли воздействует не только прямая реклама, но и любое изображение, звук и даже дизайн. Вы заходите в магазин одежды, меряете, выбираете. Ни о какой политике, идеологии и мировоззрении думать не думаете. Но ваше сознание получает информацию от формы, дизайна, рисунков, цвета, этикеток и прочее, и ваше мировоззрение формируется. Вы заходите в столовую, кафе, ресторан и любое иное заведение общепита. В формировании вашего подсознания участвуют дизайн заведения, музыка, видеоряд и прочее. Вы идете по улице, и архитектура зданий несет определенную информацию. Дизайн предметов, от ручки до автомобиля, несет информацию, формирующую ваше подсознание. Кажется, это такой бред! При чем тут ручки с дизайном, если

---

<sup>8</sup> Микросоциум -- взаимоотношения индивида с теми людьми и предметами, которые его окружают в процессе жизнедеятельности.

<sup>9</sup> Проект Россия. Книга вторая. М. 2007. С. 178-179.

человек на это и внимания-то не обращает. Оказывается, очень даже при чем. Сознание личности формируется исключительно благодаря информации, получаемой из внешней среды. Сам в себе человек никакой информации образовать не может. Отсюда такая страсть людей к подражанию. Если человека с детства поместить в информационный вакуум, человека не будет. Будет просто растение, туловище человека, в котором нет личности. Чтобы сформировалась личность, необходимо поступление информации извне. Какая информация будет поступать, такая личность будет формироваться».

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

-- власть и властные отношения.

Манипулирование активно проявляется в теме власти и властных отношениях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выдержать подобное может не каждой. Как раз из-за наличия дополнительного рода обязанностей, которые всегда и незримо присутствуют в психике индивида после наделения его властными полномочиями. И при этом важно обратить внимание, что даже несмотря на то, что сама по себе власть завораживает, нести подобное бремя может не каждый; еще и потому, что природе психики большинству индивидов свойственно подчинение. Что такое подчинение? Подчинение это избегание какого-либо угнетения психики. Вызывание в психике индивида и масс своего рода дискомфорта. А принятие на себя решений (что предполагает наличие или обладание властью) всегда несет на себе печать необходимости брать на себя различного рода обязательств, что в свою очередь предполагает – ответственность. Большинство индивидов стремятся уйти от какой-либо ответственности. Ответственность вызывает в их психике дискомфорт, который может вылиться в обострение симптоматики душевных заболеваний, и в первую очередь вызывает тревогу, обеспокоенность, иной раз чувство вины, то есть -- специфику симптоматики невроза. А значит для большинства индивидов наиболее предпочтительным (комфортным) является выполнение воли другого, чтобы не брать на себя какую-либо ответственность.

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

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

Следует помнить, что власти хватит на всех; и это служит верным признаком возможности реализации властных полномочий всех желающих. Причем следует говорить не только о том, что

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

Почему те, кто достигает власти, имеют возможности уберечь себя? Подобное бессознательно становится понятно, например, из истории. Даже если вспомним суд над вождями 3-го Рейха, офицерами гестапо, абвера и простыми солдатами, то большинство из оказавшихся в лагерях – были как раз простые солдаты Германии. Многим из вождей Рейха и более-менее значимым руководителям фашистской Германией удалось или бежать, или же они получили минимальный тюремный срок, и вскоре вышли на свободу (например, как шеф политической разведки 3-го Рейха Вальтер Шелленберг, который в возрасте 26 лет возглавил политическую разведку фашистской Германии, на Нюрнбергском процессе предстал лишь в роли свидетеля, в 1948 году был осужден на шесть лет, но через три года вышел на свободу, переехал сначала в Швейцарию а после в Италию, где получил контракт с издательством на свои мемуары). И при этом

заметим еще раз, что как раз представители простого народа, представители массы зачастую подвержены различного рода негативным воздействиям. Ведь масса обезличена (в масштабе района, города, тем более страны мы не знаем имен представителей массы). Тогда как те, кто выбивается наверх, находятся как бы «на слуху». Например, мы не знаем имен десятков тысяч людей, каждый год в рассвете лет погибающих в нашей стране в результате автокатастроф или нападений преступников, но хорошо знаем как зовут президента США, или звезд шоу-бизнеса.

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

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

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

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

Перечислим их в кратком варианте.

- 1) Теории «героев» и «теории черт».

Основные качества, которые инициируют сторонники подобной теории следующие:

-- сильное стремление к ответственности и завершению дела;

---

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

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

-- инициативность;

-- самоуверенность;

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

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

-- способность противостоять фрустрации и распаду группы.

## 2) Теории среды.

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

## 3) Личностно-ситуационные теории.

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

## 4) Теории взаимодействия-ожидания.

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

## 5) «Гуманистические» теории лидерства.

Данная теория на первый план выдвигает развитие организации. Согласно «гуманистической» теории лидерства, человек по своей природе изначально мотивирован на работу

во взаимодействии с другими, а организация -- структурирована и контролируема. Отличительной чертой лидерства в данном случае будет являться модификация организации с целью обеспечения свободы индивидов для реализации их мотивационного потенциала и удовлетворения своих нужд — при одновременном достижении целей организации.

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

#### б) Теории обмена.

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

#### 7) Мотивационные теории лидерства.

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

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

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

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

#### Типологии лидерства.

Рассмотрим ранние типологии лидерства, которые впоследствии дали понимание современным теориям<sup>11</sup>.

Е.Богардус выделял четыре типа лидеров:

- Авторитарный (в сильной организации),
- Демократический (представитель интересов группы),

---

<sup>11</sup> Ольшанский Д.В. Политико-психологическая типология лидерства. Политическая психология. М. 2002.

- Исполнительный (в состоянии выполнить какую-либо работу),
- Рефлексивно-интеллектуальный (неспособный руководить масштабной группой).

Ф. Бартлетт выделял три типа лидеров:

- Институциональный тип (лидер вследствие престижа занимаемой позиции);
- Доминирующий (поддерживает свою позицию с помощью силы и влияния);
- Убеждающий (оказывает влияние на настроения подчиненных и побуждает их к

действиям).

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

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

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

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

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

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

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

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

Макс Вебер выделял три типа легитимности лидерства:

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

-- «Харизматическая легитимность» (подчинение харизме<sup>12</sup> лидера и исключительному влиянию, оказываемому вследствие этого лидером на других индивидов).

Современные типологии лидерства.

В настоящее время выделяют следующие типологии лидерства<sup>13</sup>:

Западные:

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

Отечественные:

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

Кратко рассмотрим соответствующие типологии лидерства в обозначенной последовательности.

Западные.

- 1) Психопатологическая типология Г.Лассуэлла.

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

-- «Агитатор».

---

<sup>12</sup> «Харизма (греч. karisma — «милость, благодать, божественный дар»), особое свойство, благодаря которому человека оценивают как одаренного особыми качествами и способного оказывать эффективное влияние на других. Понятие «харизма» ведет свое начало из древнегреческой мифологии — означает притягивать к себе внимание. Хариты — древнегреческие богини красоты, грации и изящества. Термин впервые применен в социологических концепциях Э. Трельча и М. Вебера.

<sup>13</sup> Ольшанский Д.В. Политическая психология. М. 2002.

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

-- «Администратор».

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

-- «Теоретик».

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

2) Типология политических лидеров Д.Рисмана.

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

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

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

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

3) Типология «макиавеллистской личности».

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

4) Типология президентов Дж.Барбера.

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

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

б) Народу нужно ощущение прогресса и динамики.

в) Народу необходима президентская легитимность.

Кроме того Дж. Барбер выделял четыре типа президентского характера:

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

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

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

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

5) Типология Д. Варне.

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

«трансформационное» и «трансдейственное».

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

Д. Варне различал четыре вида трансформационного лидерства:

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

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

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

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

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

Д. Варне рассматривал пять типов подобного лидерства:

- Лидерство мнений (мобилизация мнений через обращение к желаниям и потребностям граждан, реализация подобных потребностей в результате власти);
- Групповое лидерство (происходит совместная и взаимодополняемая деятельность группы и лидеров; лидер помогает понять группе ее потребности, и тем самым становится незаменим, ну или же – чрезвычайно полезен);
- Партийное лидерство (характеризуется стремлением лидера задействовать различные ресурсы – социальные, экономические, психологические – для реализации потребностей и ожиданий группы);
- Законодательное лидерство (сводится к функциям мониторинга действий группы и лидера. На этом этапе Д. Варне выделял такие подразделы законодательного лидерства и дополнительных ролей лидеров, как:
  - а) идеолог — стремится оказать воздействие как бы наверняка – на избирательную и небольшую группу, о которой заранее знает, что она поддержит его выступление;
  - б) трибун — местечковый лидер, считающий что знает чаяния жителей своего района, и от того охотно представляет их интересы;
  - в) карьерист — использует любые способы для поднятия вверх по карьерной лестнице;
  - г) парламентарий — стремится сочетать роль эксперта в области парламентских процедур с желанием сохранить парламентский институт в целом;
  - д) брокер — выполняет роль посредника в трениях между законодателями;
  - е) стратег — лидер мыслящий масштабными категориями (например -- работа над партийной программой и т.п.);
  - ж) политолог — концентрирует внимание на какой-либо проблеме.
- Исполнительное лидерство (представлен почти исключительно харизмой самого лидера, его талантом, способностями, и проч.)

Отечественные типологии лидерства.

#### 1) Психиатрический подход.

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

Выделяют пять стилей индивидуального поведения:

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

## 2) Клинико-психологический подход к типологии лидерства.

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

## 3) Тестологический подход.

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

## 4) Психо-семантический подход.

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

## 5) Соционический подход.

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

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

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

действия возможны только по направлениям «бета» или «гамма». «Альфа» и «дельта»-квадры осуществляют необходимую, но не первостепенную роль идейно-ценностного обеспечения. Исторический опыт показывает: в абсолютном большинстве случаев власть принадлежала представителям «бета» или «гамма»-квадр.

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

#### **4. Манипулирование и женщины.**

Говоря о любви, заметим, что намного легче определить, что не является любовью, чем то, что такое любовь. Можно очень глубоко любить человека и в то же время иногда на него сердиться, в чем-то ему отказывать или испытывать желание побыть одному. Но есть разница между такими, имеющими различные пределы реакциями гнева или ухода и отношением невротика, который всегда настороже против других людей, считая, что любой интерес, который они проявляют к третьим лицам, означает пренебрежение к нему. Невротик интерпретирует любое требование как предательство, а любую критику — как унижение. Это не любовь. Поэтому не следует думать, что любовь несовместима с деловой критикой тех или иных качеств или отношений, которая подразумевает помощь в их исправлении. Но к любви нельзя относить, как это часто делает невротик, невыносимое требование совершенства.

Также следует считать несовместимым с понятием любви, когда видим использование другого человека только в качестве средства достижения некоторой цели, то есть в качестве средства удовлетворения определенных потребностей. Такая ситуация явно имеет место, когда другой человек нужен лишь для сексуального удовлетворения или для престижа в браке. Данный вопрос очень легко запутать, в особенности, если затрагиваемые потребности имеют

психологический характер. Человек может обманывать себя, считая, что любит кого-то, а это всего лишь благодарность за восхищение им. Тогда второй человек вполне может оказаться жертвой самообмана первого, например, быть отвергнутым им, как только начнет проявлять критичность, не выполняя, таким образом, свою функцию восхищения, за которую его любили.

Однако, при обсуждении различий между истинной и псевдолюбовью, мы должны быть внимательными, чтобы не впасть в другую крайность. Хотя любовь несовместима с использованием любимого человека для некоторого удовлетворения, это, не означает, что она должна быть целиком и полностью альтруистической и жертвенной. Это также не означает, что чувство, которое не требует ничего для себя, заслуживает названия любовь. Люди, которые высказывают подобные мысли, скорее выдают собственное нежелание проявлять любовь, нежели свое глубокое убеждение. Конечно, есть вещи, которые мы ждем от любимого человека. Например, мы хотим удовлетворения, дружелюбия, помощи; мы можем даже хотеть жертвенности, если это необходимо.

Различие между любовью и невротической потребностью в любви заключается в том, что главным в любви является само чувство привязанности, в то время как у невротика первичное чувство — потребность в обретении уверенности и спокойствия, а иллюзия любви — лишь вторичное.

Иногда индивид-невротик стремится к любого рода привязанности в целях успокоения, т.е. он нуждается в любви и привязанности другого ради избавления от собственной тревожности. При этом такое стремление в его случае зачастую оказывается неосознанным. Невротик лишь чувствует, что перед ним тот человек, который ему нравится, или которому он доверяет, или к которому испытывает страсть. Но это может быть и не любовью, а лишь реакцией благодарности за некоторую проявленную по отношению к нему доброту, ответным чувством надежды или расположения, вызванным некоторым человеком или ситуацией. Тот человек, который явно или подспудно возбуждает в нем ожидания такого типа, станет автоматически наделяться важным значением, и его чувство будет проявлять себя в иллюзии любви. Часто такие отношения осуществляются под маской любви, то есть при субъективном убеждении человека в своей преданности, между тем как в действительности данная любовь является лишь «цеплянием за других людей для удовлетворения своих собственных потребностей. То, что это не искреннее чувство подлинной любви, обнаруживается в готовности его резкого изменения, которое возникает, когда не оправдываются какие-то ожидания.

Один из факторов, важных для понимания любви, — надежность и верность чувства — отсутствует в этих случаях. Т.е., если индивид игнорирует личность другого, его особенностей, недостатков, потребностей, желаний, развития, то это, скорее всего, не любовь, а результат

тревожности. Невротик, средством защиты которого является стремление к любви, оказывается не способен осознать свою неспособность любить. Большинство таких людей принимают собственную потребность в других людях за предрасположенность к любви.

Кроме того, невротик фактически оказывается не способен принять любовь, к которой вроде как стремился. Притом что даже если привязанность или любовь может дать невротнику внешнее спокойствие или даже ощущение счастья, то на самом деле это будет не так, ибо в глубине души невротик подобное воспринимает с недоверием, а то и подозрительностью или даже страхом. Он не верит в само чувство любви, потому что уверен, что никто его полюбить не сможет. Причем оказывается, уверен даже в том случае, если подобное противоречит его собственному жизненному опыту.

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

Рассматривая природу невротической любви, следует отметить, что первой отличительной чертой, которая поражает нас в невротической потребности в любви, является ее навязчивый характер. Всегда, когда человеком движет сильная тревожность, неизбежный результат этого — потеря непосредственности и гибкости. Проще говоря, это означает, что для невротика получение любви — не роскошь, не источник в первую очередь добавочной силы или удовольствия, а жизненная необходимость. Здесь заключена такая же разница, как в различии между «я хочу быть любимым и наслаждаюсь любовью» и «необходимо, чтобы меня полюбили, чего бы это ни стоило».

Образно говоря, различие между тем, кто имеет возможность быть разборчивым в еде и испытывает удовольствие благодаря хорошему аппетиту, и голодающим человеком, который должен без разбору принимать любую пищу, так как не имеет возможности потворствовать своим прихотям.

При этом основная ошибка невротика проявляется в том, что он стремится, чтобы его любили все люди, тогда как вполне достаточно (если так уж хочется) добиться любви только ряда конкретных лиц. Например, встречаются женщины, которые чувствуют себя несчастными и полны тревоги, если рядом с ними нет мужчины; они будут заводить любовную связь, вскоре разрывать ее, опять чувствовать себя несчастными и полными тревоги, начинать другую любовную связь, и так далее. То, что это не является подлинным стремлением к связи с мужчинами, видно по тому, что данные связи являются конфликтными и не приносят удовлетворения. Обычно эти женщины останавливаются на первом попавшемся мужчине, для них важно само его присутствие, а не любовная связь. Как правило, они даже не получают физического удовлетворения.

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

чувство покинутости, если человек, в котором он так нуждается, не может увидаться с ним. Но он не в состоянии порвать эту зависимость.

Обычно структура эмоциональной зависимости сложнее. В отношениях, в которых один человек становится зависимым от другого, присутствует сильное чувство обиды. Человек, попавший в зависимость от другого, бессознательно негодует по поводу этого факта, но продолжает делать все что от него хотят, из страха потерять любовь. При этом такой человек может придти к выводу, что подчинение было ему навязано другим человеком, упуская мысль о том, что он сам спровоцировал подобное поведение своей излишней тревожностью. В любом случае он должен приложить серьезное усилие, чтобы избавиться от такого рода зависимости. Потому что любая попытка приводит к росту чувства вины и беспокойству.

К тому же у ряда невротиков эмоциональная зависимость вызывает страх, что их жизнь рухнет. Поэтому одной из форм противостояния такие невротики выбирают способ не обращать внимание на любовь даже понравившегося ему человека, опасаясь, что в итоге это приведет к зависимости их от этого человека.

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

Особенностью невротической потребности в любви является ее ненасытность. Невротическая ненасытность может проявляться в жадности как общей черте характера, обнаруживаясь в еде, покупках, нетерпении. Большую часть времени жадность может вытесняться, прорываясь внезапно, например, когда человек в состоянии бессознательной тревоги (своего рода трансом состоянии) покупает много не нужных (модных) вещей. Также невротическая ненасытность может проявляться в стремлении жить за чужой счет.

Жадность может проявляться в сексуальной ненасытности, или, например, в приобретении одежды, в осуществлении честолюбивых или престижных целей. При этом любая форма жадности связана с тревожностью, и помимо сексуального удовлетворения с партнером может проявляться в чрезмерной мастурбации или чрезмерной еде. Связь между сексуальным удовлетворением и едой показана тем фактом, что жадность может уменьшаться или исчезнуть, как только человек находит некую уверенность и покой: почувствовав любовь к себе, завоевав успех, выполнив творческую работу. Например, чувство, что тебя любят, может внезапно ослабить силу навязчивого желания делать покупки. С другой стороны, жадность может возникать или усиливаться, как только возрастает враждебность или тревожность; человек может чувствовать непреодолимую потребность делать те или иные покупки перед событиями, в связи с которыми он очень волнуется. Но также следует говорить и о том, что существует много людей, которые испытывают тревожность, но у которых не развилась жадность. А невротики, которые ненасытны в своей потребности в любви, обычно проявляют жадность в отношении материальных благ, получении подарков, информации или сексуального удовлетворения, ради которых часто жертвуют своим временем или деньгами.

Рассматривая вопрос о роли любви и привязанности, выделяют три типа невротиков. К первой группе относятся лица, которые стремятся к любви, в какой бы форме она ни проявлялась и какие бы методы ни применялись ради ее достижения. Ко второй группе относятся невротики, которые тоже стремятся к любви, но, если терпят неудачу в каких-либо взаимоотношениях — отстраняются от людей и не идут на сближение с другим человеком. Вместо попыток установить привязанность к какому-либо человеку они испытывают навязчивую потребность в вещах, еде, покупках, чтении или, вообще говоря, в получении чего-либо. К третьей группе относятся невротики, психика которых была травмирована в раннем возрасте, и у них развилась позиция глубокого неверия в какую-либо любовь и привязанность. Их тревожность столь глубока, что они довольствуются малым — лишь бы им не причиняли какого-либо вреда. У таких людей развивается циничное отношение к любви; а потребность в любви такие невротики будут заменять потребностью в материальной помощи, совете, сексе.

У невротиков весьма развита и невротическая ревность, которая в отличие от ревности здорового человека, которая может быть адекватной реакцией на опасность потери чьей-то любви, заключается в силе ревности, непропорциональной опасности. Такая болезненная ревность диктуется постоянным страхом утратить обладание данным человеком или его любовь; вследствие этого любой интерес, который может быть у объекта любви невротика, представляет для невротика опасность. Такой тип ревности может проявляться во всех видах человеческих отношений: со

стороны родителей к своим детям, которые стремятся вступить в брак, между супругами, в любых любовных отношениях.

Невротическое желание абсолютной любви является намного более требовательным, чем нормальное желание, и в своей крайней форме невозможно для осуществления. Это требование любви, не допускающей никаких условий или оговорок. Оно предполагает, во-первых, желание, чтобы тебя любили, несмотря на любое самое вызывающее поведение. Любая критика воспринимается как отказ от любви. Во-вторых, невротическое требование абсолютной любви включает в себя желание быть любимым, не давая ничего взамен. В-третьих, невротик (часто это женщина) хочет чтобы ее любили, не получая от этого никакой выгоды. Сама же она охотно будет пользоваться вашим богатством и влиянием, крайне неохотно соглашаясь на секс, и периодически закатывая скандалы. Это особенно распространено в семьях т.н. новых русских и служит одной из форм того, что мужья заводят себе любовниц (или жены — любовников). Поэтому следует помнить, что невротики крайне подвержены внушению, поэтому с ними необходимо разговаривать директивным порядком, не оставляя им шансов к сопротивлению, и получать от них все, что вам необходимо (в т.ч. и в плане секса; причем в последнем случае можно вообще вызвать в женщине-невротике чувство вины, которое бессознательно начнется у ней, если она вдруг откажет вам в удовлетворении вашего желания; в психику человека, в т.ч. и женщины, можно ввести установки, или поставить «якорь», запрограммировав на определенный сигнал, при котором такой человек или женщина будет впадать в полугансовое или гансовое состояние, во время которого можно делать с таким человеком все, что вам необходимо; но позже необходимо грамотно вывести такого человека из транса, сформировав у него ощущение радости, например, или еще какого-то позитивного начала; в каждом случае тут индивидуально). При этом можно обратить внимание и на любопытную особенность. Чем строже вы будете обходиться с человеком-невротиком, тем большее уважение вызовете в его глазах. Люди бессознательно хотят подчиняться другому. А у невротиков подобное желание обычно развито в гиперболической степени.

Если любовник или муж не оправдывает ожиданий невротичной женщины, если он опаздывает, не звонит, уезжает из города, она чувствует, что он не любит ее. Вместо того чтобы признать, что ее чувства — обычная реакция гнева на неподчинение ее желаниям, которые часто не высказываются вслух, она интерпретирует эту ситуацию как свидетельство своей ненужности. Это заблуждение приводит к неврозу. Начало подобного обычно закладывается в детстве, когда деспотичная мать, чувствуя возмущение по поводу непослушания ребенка, начинает высказывать вслух, что ребенок ее не любит. Во взрослой жизни, если ребенок оказывается девушкой, это несет свои негативные последствия, потому как такая девушка-невротик не сможет полюбить «слабого» (в ее искаженном представлении) мужчину из-за презрения к любой слабости, но и не сможет

сладить с «сильным» мужчиной, потому что имеет внутреннее (бессознательное) желание диктовать свою волю, а сильный мужчина ей этого не позволит. Он сам будет ей управлять, а значит у таких девушек случится дисбаланс в психике, и последует продолжение развития таких форм невроза как истерия и проч. Эти особы хотят невозможного: мужчина должен быть сверхсильным героем, чтобы понравиться им, и в то же время стать «подкаблучником», чтобы с готовностью выполнять любые их патологические желания. Сам же невротик, будь-то мужчина или женщина, обычно стремится производить впечатление на других, являться объектом восхищения и уважения. Он будет демонстративно тратить деньги, пытаться щеголять знанием книг, знакомством со знаменитостями. Такой невротик с легкостью окажется готов сделать своим другом, мужем, женой, сотрудником и проч. того, кто и восхищается, и не восхищается им. В первом случае ему это необходимо для дальнейшего оказания власти на такого человека, во втором — сделав партнером индифферентного к нему человека, невротик тем самым бессознательно приблизится к порабощению его, и будет держать подле себя пока не почувствует что последний окажется в его власти. После с таким человеком невротик будет уже не интересно.

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

У людей, для которых стремление к престижу стоит на первом месте, враждебность обычно принимает форму желания унижать других. Это желание выходит на первый план особенно у тех людей, чувству собственного достоинства которых был нанесен унижительный удар, в результате

чего они стали мстительными. Обычно в детстве они прошли через ряд связанных с унижением переживаний, которые могли иметь отношение либо к социальной ситуации, в которой они росли, например такой, как принадлежность к национальному меньшинству, бедность, или к их собственной личной ситуации, например, они испытывали к себе предвзятое отношение, терпели презрительное отвержение, постоянно являлись объектом нравоучений и недовольства родителей. Часто переживания такого рода забываются из-за их болезненного характера, но они вновь возникают в сознании, если проблемы, связанные с унижением, обостряются. Однако у взрослых невротиков можно наблюдать не прямые, а лишь косвенные результаты этих детских ситуаций, результаты, которые были усилены вследствие прохождения через «порочный круг»: чувство унижения; желание унижать других; усиление чувствительности к унижению из-за страха возмездия; возрастание желания унижать других.

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

Тенденция ущемлять или эксплуатировать окружающих не только возникает вследствие нарушенных личных взаимоотношений, но и сама в результате ведет к дальнейшему их

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

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

Чувство вины оказывает серьезное влияние на изменение личности невротика. При этом сам невротик бессознательно не стремится избавиться от наличия у себя чувства вины. В этом

проявляется его латентная форма т.н. морального мазохизма. Он как бы наслаждается собственными страданиями. Многое из того, что кажется чувством вины, является выражением либо тревожности, либо защиты от нее. Мы уже замечали, что многие мужчины, которые говорят о сохранении верности на основе велений совести, в действительности просто боятся своих жен, вследствие высочайшей тревожности при неврозах невротик чаще, чем здоровый человек, склонен прикрывать свою тревожность чувством вины. В отличие от здорового человека он не только страшится тех последствий, которые вполне могут иметь место, но заранее предвидит последствия, абсолютно несоразмерные с действительностью. Природа этих предчувствий зависит от ситуации. У него может быть преувеличенное представление о грозящем ему наказании, возмездии, покинутости всеми, или же его страхи могут быть совершенно неопределенными. Но какой бы ни была их природа, все его страхи зарождаются в одной и той же точке, которую можно определить как страх неодобрения.

О женщинах.

Говоря о женщинах, следует понимать, что женщины, как никто другой, способны свести на нет как любые начинания задаток лидерских качеств, так и сгубить уже состоявшихся лидеров. Впрочем, если мужчина пострадал от женщины (как и от иных пороков), значит он не лидер. И тогда уже для тех, кто не хочет совершать ошибок (ибо дополним старую поговорку, что дураки учатся на своих ошибках, а умные на ошибках других, потому что нет у них времени на повторение пройденного кем-то и нужно идти вперед) следует кое что знать.

Итак.

Женщина создание коварное, но, опять же, не из-за того, что такая в своей сознательной жизни. Многое у женщин происходит исключительно бессознательно. Т.е. – согласно их природе. Природе коварной и, к сожалению, падшей. Ибо если женщина усмирила свою плоть – она становится святой. Но таковых единицы. В основном же женщина, даже если официально говорит о том, что секс ей безразличен, или что не изменит вам никогда, глубоко ошибается. Ибо даже если не изменяет (как о том надеется каждый мужчина), то обязательно компенсирует свое подсознательное половое желание в отношении мужчин -- в дружбе или общении с ними (т.е. прикрываясь подобным, сама бессознательно допускает при случае иное развитие отношений, пусть и разового характера). Еще Фрейд когда-то заметил, что дружбы между людьми не бывает, ибо в каждой такой дружбе есть сексуальная подоплека.

Вы думаете, это вы управляете женщиной? Нет. Это она управляет вами. Потому что, чтобы управлять женщиной, вы должны не хотеть ее. Как женщину. Потому что сексуальное желание тотчас же размягчает мозг любого мужчины. И он уже не мужчина, а тряпка. Которым верти в

разные стороны. И при этом женщина должна вас любить. А значит, если женщина любит, а вы ее нет – она будет вас бессознательно (или сознательно, это уж как повезет) добиваться. А если не будет любить – переключится на другого. Такой вот парадокс.

Что может помочь взглянуть по-иному на женщин? Та правда, о которой говорим сейчас мы. Причем тут необходимо четко различать, что сама по себе такая правда не направлена на какую-то дискредитацию женщины. Совсем нет. Просто нужно знать, что женщины врут всегда. При этом всегда искусно находят способ завуалировать собственное вранье различными причинами. Так что со стороны даже иной раз кажется, что это и не вранье вовсе. Ну да. Это не вранье для самой женщины. А так как в душе и при людях женщины хотят выглядеть скромными, нежными, ранимыми, главное - честными созданиями – они обязательно должны найти причину своего вранья. И всегда, уверяем вас – такую причину находят.

Таким образом в глазах женщин ложь не ложь, обман не обман, предательство – не предательство, измена – не измена, а все это и многое другое – лишь месть или торжество справедливости. Вот такие вот, господа мужчин, женщины. Им не верить следует всегда. Иначе попадете в ловушку. Запомните эти слова. Даже если сейчас у вас все хорошо – все равно: остерегайтесь женщин. Иначе начнутся серьезные проблемы. (Помните как говорил Соломон: и горше смерти – женщина.)

Женщины – такие же люди, как и мужчины, только общение с ними имеет свои специфические особенности. Связанно это с тем, что психология женщины отличается от психологии поведения мужчин. Основное отличие, отсутствие у большинства женщин логики. А если они и считают, что логика у них присутствует, это самообман. Вернее, логика может и есть. Но своя. Женская.

Вторая причина, это то, что женщины всегда подсознательно оценивают мужчину с позиции самца и продолжателя рода. Она самка – он самец. Даже если между мужчиной и женщиной рабочие или не дай Бог дружеские отношения (запомните: дружбы между мужчинами и женщинами не бывает, ибо бессознательно мужчина общается лишь с той женщиной, которая ему интересна в качестве сексуального партнера), так вот, при любых вариантах общения – женщина всегда допускает мысль, что при наличии каких-то обстоятельств она бы переспала с ним. Пусть эти обстоятельства не наступят. Пусть ничего не говорит о том, что они наступят. Но можем уверить: общение мужчины с женщиной никогда не бывает просто так. В глубине души мужчина общается только с теми женщинами, которых мог бы использовать в качестве сексуального партнера. Соответственно, женщина тоже самое. Пусть даже они оба об этом не говорят. И даже боятся подумать. Но факт остается фактом с момента появления на свет мужчины и женщины.

До конца своих лет женщина остается самкой. Наибольшая степень проявления подобного определяется, начиная с подросткового возраста, и заканчивается возрастом пенсионным.

Наибольший расцвет женщина получает в период от полного совершеннолетия до менопаузы (климакса). Менопауза у женщин наступает в период от 40 до 55 лет (обычно это 44-52, но может быть в 40 и даже раньше, а может наступить после 55, но это встречается крайне редко).

Следует обратить внимание, что сама по себе женская психология тоже имеет ряд отличий между собой и связана исключительно возрастными особенностями, которые базируются на ощущении собственной привлекательности в отношении самцов (мужчин). Так, мы наблюдаем отличную друг от друга психологию девушек 16 – 23 лет и 24 – 27 лет, молодых женщин 28 – 33 лет, женщин 34-37 лет, женщин 38-и старше, особенно после 40, и психологию женщин предпенсионного возраста 45-55 и пенсионного – старше 55.

Связаны все эти отличия с тем, что девочки 16 – 23 лет еще понимают, что сексуально более привлекательны из-за молодости, и потому глупят больше, чем те, кому уже за 30, и особенно после 35, когда женщина уже не имеет той сексуальной внешней привлекательности как раньше, но в большей мере предрасположена на сексуальный контакт, ибо жизнь проходит и скоро наступит климакс. Т.е. – слишком явное старение женщины, чтобы внешне привлекать новых сексуальных партнеров.

Покорить женщину мечтают все мужчины. Покорить так, чтобы она любила безумно, подчинялась всегда, заботилась - всегда, стирала, готовила, убирала - всегда, по первому требованию мужчины занималась с ним сексом (причем в тех формах, на которые будет способна фантазия мужчины), и прочее и прочее, но...

Но вот само по себе покорение возможно лишь в редких, даже можно сказать редчайших, случаях, потому что... Потому что основная (и подавляющая) категория мужчин не знает психологию женщины. Отсюда разные поговорки о женщинах, бытующие в среде мужчин, и почти все они говорят о том, что женщин им не понять.

На самом деле женщина понятна и предсказуема. А все остальное - в том числе и умелый пиар, который, зачастую, инсценируют сами женщины, ловко потакая мужчинам, т.е. кокетливо прикрывая глазки (или наоборот, широко открывая их, мол, какой у тебя... какой ты у меня умный) когда слышат рассказы о них, и при этом думая про себя... Знал бы мужчина, о чем делится его женщина в кругу подруг, наверное, сошел бы с ума. Или развелся бы. Но, как говорится, тайна сия весьма велика.

Впрочем, ум женщин избирателен, поэтому они не думают, а лишь фантазируют, находясь совсем в другой плоскости восприятия реальности, чем мужчины. Думая, да, мол, вот мы такие, женщины.

Какие?

В том-то и дело, что женщинам даже нет необходимости что-то придумывать о себе, и необходимо лишь умело поддерживать сложившийся миф в умах мужчин.

Давайте попробуем разобраться в том, что и кто такие женщины? Самим женщинам это не нужно (они и сами о себе все знают), а вот необходимо это мужчинам, чтобы не дать себя облапошить этим особам женского пола.

Ответьте пожалуйста, почему женщина, когда готовится к выходу в свет (ну, т.е., к выходу на улицу из дома, особенно если это поход в гости, в ресторан, и прочие места, где есть другие люди) проводит определенное время перед зеркалом, «красится» (кстати, мужчины ведь не подкрашивают ресницы, предпочитая быть такими как есть), старается одеть одежду, которая должна соблазнить чужих мужчин (а каких же еще? Свой-то рядом, для него ей прихорашиваться уже не надо), и вообще, одевается долго, старается всегда по-особенному, и проч. Ответ один – чтобы понравиться другим (чужим) мужчинам, и (или) вызвать зависть у подруг или других находящихся там женщин.

А зачем понравиться другим? Да по одной причине, чтобы их сексуально желали, и хотя бы теоретически – показали своими фибрами души что не прочь вступить в сексуальный контакт.

Иного не дано. Ибо женщина всегда предполагает половой контакт с другим мужчиной. Пусть даже бессознательно боится себе в том признаться, все равно предполагает. Уж извините нас за правду. Причем, уже начиная с юного возраста, идет даже если не конкуренция в среде девочек, то уж точно определенная зависть тех, с кем еще не переспали, к тем, с кем уже. И сами эти девочки, конечно, не виноваты, ибо они будущие женщины, а значит психология у них женская, а значит.... А значит думают они в первую очередь той частью тела, что у них между ног, а уже после мозгами. Ну да ладно.

Женщина, конечно же, имеет определенную силу над мужчинами. Скажем вам, что сначала эта сила в большей части зиждется на сексуальном желании, а после, даже если последнее удастся успокаивать, сила женского влияния уже происходит как бы по привычке. По той привычке, что могут «дать». Господи грех-то какой на самом деле. Что «дать»? То, что мужчина может сделать с собой и сам, но его вводят в заблуждение, что для этого необходима женщина. Та самая женщина, которая при случае изменит. Уверяем вас, изменит. Всегда по ее мнению могут так сойтись звезды, и женщина может даже сделать секс с кем-то не по своей особой воле, а, например, из любопытства, или из мести, или из иных причин, которыми ее женская логика оправдывает блядство ее тела (прикрываясь в лучшем случае что не изменила душой, только телом).

Доказательств развратной природы женщин хватило бы на целое собрание сочинений, но как-то глупо доказывать то, что интуитивно чувствует даже самый инфантильный мужчина. И все-

таки почему дома женщина тут же смывает косметику и не одевается так, как на людях? Ведь, если по-справедливому, это дома она должна выглядеть архипривлекательной, чтобы понравиться мужу, а вот на людях носить паранджу. Или ватник. Но не тут-то было. Тут вам и короткие юбки, и чулки, и высокие сапоги или туфли на шпильках, и прически (часто ли вы слышите истории про женщин, которые возвращаясь домой после работы, делают для мужа многочасовые прически, укладки и проч. в салоне красоты?). А вот для чего женщина так прихорашивается перед выходом в свет? Причина одна: там, где она будет - могут быть другие мужчины (помимо ее спутника, если она идет со спутником). То есть, другими словами, будут те, которые могут эту женщину возжелать. Вернее, возжелать, а в перспективе – переспать с ней. Или будут женщины, которые будут завидовать тому, что она настолько привлекательная, что другие мужчины ее хотят. И, к сожалению, это правда. Хотя и не понимают эти бедные создания женского пола, что большинство мужчин, особенно после принятия алкоголя, будут хотеть переспать даже с деревом, если у этого дерева есть первичные половые органы. Ну, это к слову.

Кстати, попробуйте женщине запретить делать прическу, краситься перед зеркалом, одеваться модно и красиво перед выходом? В лучшем случае обвинит вас во всех смертных грехах. В худшем – все равно не поймет. Потому как желание нравится другим мужчинам у женщины заложено в психике бессознательно. На уровне инстинктов. И только святые женщины такие инстинкты могут преодолевать. Но святые все или на иконах или в монастырях. А в жизни мы имеем то, что имеем. К сожалению.

Конечно, как говорил Сенека-старший: *Errare humnnum est* (человеку свойственно ошибаться). Но все-таки, если внимательно подойти к психологии женщины, выводы очень даже неутешительны. Для мужчин.

И все же всегда хочется верить, что наши выводы в отношении женщин необоснованны. Но одно дело заблуждаться самим, и совсем другое вводить в намеренные заблуждения других, утаивая истину. Тем более что истину в отношениях женщин подтверждают как сами женщины, так и мужчины. Именно об этом говорят психологические опросы лиц каждого пола о женском коварстве. Причем в этом коварстве, как ни странно, охотнее признаются сами женщины. Потому что мужчины по природе своей намного доверчивей. И, к сожалению для женщин, порядочней. Не все мужчины, разумеется. Далеко не все. Но в большинстве своем это так. Именно потому адресуется данная глава преимущественно мужчинам. Потому что кто как не они должны понимать психологию женщин (причем, это не так-то и трудно, особенно если выключить инстинкты, а саму женщину воспринимать как пустое место, с которым не хочется переспать), а значит не попасть в те ловушки, которые им расставляют особы женского пола. И сразу совет, перед встречей с женщиной – лучше разгрузиться самостоятельно (заявшись лечебной мастурбацией), а саму женщину

воспринимать как неживой объект. А если вдруг вновь поступит желание (половая конституция у всех мужчин различна, кому-то хватает раз в неделю, а кому-то мало несколько раз в день) – смотрите на женщину как на куклу, которой все равно с кем спать, с вами, или с другим. Кто не верит, пусть ответит на вопрос, сколько он знает женщин, в жизни которых был бы только один мужчина как половой партнер? Вообще – один. За всю жизнь. Практически нет таких женщин к сожалению. А если есть – святые.

Ну да ладно риторике. Продолжим.

Итак. Женщины всеми доступными им способами делают себя загадочными. То, что вся их загадочность зачастую сводится лишь к тому, чтобы успеть встретить т.н. критические дни или не забыть, чтобы партнер успел одеть презерватив, это относится к той области, о которой не говорят, потому и мы, говорить не будем. Хотя вопрос к тем мужчинам, которые преклоняются перед женщинами настолько, что готовы подчиняться им: как вы будете относиться к мужчине, который делает минет другому мужчине, или к мужчине, который практикует с вами анальный секс? Всем понятно, как относятся мужчины к таким «мужчинам». А вот почему-то эти же самые мужчины теряют голову и идут на разные ужимки, неподобающие им, чтобы заслужить любовь женщины. Женщины, которая до вас делала минет другому мужчине (и не оправдывайте ее что это было «в другой жизни») или отдавалась ему. Причем идут на поклон к такой женщине, ставя ее выше себя, только чтобы переспать с ней.

Ох, господа, отсюда и ранимость мужчин перед женщинами, когда о мужчинах говорят, что они «теряют голову». В этом случае еще раз повторный совет: займитесь сначала самоудовлетворением, а после общайтесь с женщиной. Всяк после этого хоть на миг мозги встанут на место. А еще лучше – научитесь контролировать свои чувства. Помните как говорил Иисус – лучше вырвать око, если оно жадно смотрит на женщину.

Да, и трагедия и доминирование мужчин исходит из одного места. Мы сейчас не будем говорить, что центр удовольствия находится в мозге, а имеем в виду сразу то место, из-за коего и происходят у мужчин все беды. Да вспомнить хотя бы историю. Один из самых великих разведчиков мира Рихард Зорге, который провел множество успешных операций, вводя в заблуждение разведки чуть ли не всего мира (японскую и немецкую точно), попался на разведнице-проститутке, в которую влюбился. А она его предала. Ох, да один ли Зорге пострадал из-за собственной половой несдержанности (если называть вещи своими именами). Нет, не из-за коварства женщин. Это они сами себе придумали легенду о собственном коварстве. Великие люди пострадали просто по причине того, что они были мужчинами, и хотели излить свою семенную жидкость в женщину, а не, как говорится, в пустоту. Ну а когда есть желание излить накопившуюся жидкость, то тут уже вступают в силу и другие девиации, в виде ухаживаний за женщинами (чтобы

переспать с ними), появление с женщиной на публике (показать другим самцам что вот такая она у меня и я сплю с ней), и потакание капризам женщин (на самом деле не капризам, а последствию женского слабоумия, которое терпят, опять же, чтобы только переспать с ней), и проч.

Да и вообще, если разобраться, попробовала бы даже самая красивая женщина дурачить импотента. Нет. Ему ведь все равно. Хотя понятно, чтобы в глазах других показать свою самку и, мол, вот смотрите какая у меня, и я ее имею в разных позах с утра до вечера, с утра до вечера, с утра до... То есть опять же, показуха. На чем, кстати, и умело всегда играют женщины. Причем, когда мы говорим о разврате женщин, совсем не имеем в виду их сексуальность. Мало кто из женщин вообще способен испытывать оргазм (причем, если клитеральный оргазм испытывают процентов 70 женщин, то вагинальный уже испытывают, именно испытывают, а не имитируют, всего процентов 15-20 женщин по самым оптимистическим подсчётам всех ведущих сексологов мира, оральная оргазм – это уже менее 1 процента женщин, анальный – такой же, может лишь чуть-чуть больше процент), и вообще, большинство женщин если не фригидны, то в сексуальном плане достаточно инфантильны. Вот в чем дело. Но им кажется, что все дело лишь в том, чтобы найти самца, который их так «оприходует», что они наконец-то смогут «кончить».

Наивные. Ибо чтобы испытать оргазм, нужно «лечить мозги». Ну, то есть, дело тут в психике, а не в каких-то сексуальных проблемах.

Подытоживая, заметим, что очень важно помнить, что веры женщинам быть не должно. Мужчины по природе доверчивы. Женщины – само воплощение обмана. Причем коварство женщин не ново. Если проследить историю взаимоотношений мужчины и женщины – найдем немало примеров такого поведения женщины, из-за которого всецело испытывают страдания мужчины.

Но вот что самое печальное, женщины, при всем их коварстве, слишком нежные и доверчивые существа. Скажите ей про любовь, сыграйте в нежность, покажите заботу и внимание, не скупитесь потратить на нее определенную сумму, никогда не обвиняйте ее ни в чем, всегда потакайте женским слабостям (не преклоняясь перед ними, а стараясь разруливать ситуацию в качестве сильного мужчины – т.е. относиться к женщине которая с тобой – причем, независимо от ее возраста – как к маленькой девочке, в чем-то делая замечания и ругая, после чего обязательно находить – даже пусть выдуманные – ее положительные качества, и благодарить, благодарить, благодарить. Особенно в постели.)

И еще. В отношениях с женщинами следует иметь в первую очередь трезвый ум. Трезвый ум ни в коем случае не зависит от количества выпитого. Трезвый ум – это значит четкий приказ себе не влюбляться. Только это сможет уберечь от страданий. Только это поможет не дать слабину, а значит выдержать в этой жизни гонку, запланированную природой.

Не задумывались ли вы, почему существует особая категория как мужчин, так и женщин, которые сознательно отказываются от общения с противоположным полом и идут в монахи. Они ведь могли бы прожить и в мирской жизни, да мирская жизнь слишком уж изобилует соблазнами. Что такое соблазн? Соблазн – это следование природе. Согласно природе – мужчина хочет женщину, а женщина хочет мужчину. Развитие культуры современного общества завуалировали это желанием таким наносным признаком цивилизации, как введение определенных норм и правил (а по сути – запретов и табу), в результате которых современный человек не может сказать открыто о своих сексуальных желаниях, а должен играть в чувства (т.е. в любовь). На самом деле первым и единственным фактором общения как мужчины с женщиной, так и женщины с мужчиной является секс. То есть, желание сексуального контакта. Это важно понимать. Все остальное – признаки развития цивилизации. Ведь если в первобытном племени достаточно было взять понравившуюся женщину и вступить с ней в половой контакт, в современном обществе подобному должна предшествовать определенная игра.

Когда люди выпьют – их мозг становится намного ближе к природе. Именно поэтому так легок секс «по-пьяни». И это, по сути, страшно.

Запомните, правил в отношениях с женщинами не существует. Женщины такие же люди, и к ним применимы те же самые принципы психологии, как и к мужчинам. Самое главное – это понимать, для чего вам нужна эта женщина. Если для того, чтобы влюбить ее в себя и переспать с ней – тогда да. Следует действовать строго по правилам и схемам, ибо иначе возможен провал. Который невозможен – только если вы действительно влюбились в эту женщину. Тогда она подобное почувствует и сама на интуитивном уровне, а значит... Ну, тут уж, если повезет – влюбится в вас. И вы будете жить долго и счастливо. Если не повезет, и образ другого мужчины (из прошлого, настоящего или будущего) превалирует в ее сознании или подсознании, то вы обречены на провал. Как бы не старались. Максимум, что возможно в этом случае – секс. Ибо женщины все-таки падшие и доверчивые создания. Но после секса ведь наступит просветление. Более того, тем самым вы вообще можете нанести женщине боль, ибо она будет считать, что изменила своему мужчине (даже если в душе ее живет только образ его), и тогда... Ну, для вас, отношения в этом случае все равно будут невозможны. А какая вам разница, что будет чувствовать женщина.

В общем, женщины от природы глупы и доверчивы. Если этим пользоваться умело – можно прожить с ними всю жизнь. Если не надоест.

## **5. Механизмы запоминания.**

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-вкуссовая.

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), раннее 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 раннее существующие, так и может предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном подкрепленном схожей информацией (со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Раннее у подобной информации не хватило силы для формирования отдельного архетипа (поэтому был сформирован полу-архетип). Теперь же, вследствие повторения сигнала, старый сигнал усиливается (в результате дополнения новой информацией старой), а значит и образуется (формируется) новый архетип бессознательного (архетип личного бессознательного).

Первоначальный отбор информации для поступления в мозг осуществляется с помощью функционирования такой структурной единицы психики как цензура, или барьер критичности между мозгом (психикой) человека и внешней средой. Однако, если мы сможем вторгаться в деятельность цензуры психики, то в этом случае появляется возможность самостоятельно влиять на запоминаемость информации, повышая объемы такой информации, и общее качество запоминания. Мы разработали метод такого воздействия на цензуру психики, назвав это «Методом Постижения Информации» («Метод ПИ»). Кроме того нами были разработаны ряд других методом, которые все вместе входят в метод сознательно-бессознательной саморегуляции. (Например, «Метод Анти-Манипуляций» («Метод Анти-М»), направленный против любого искусственного вмешательства в мозг путем манипуляций. В «Метод Анти-М» мы также объясняем механизм усвоения информации мозгом (процессы подобной деятельности). Или «Метод Боксинг-терапия», основная задача которого саморегуляция психической жизни индивида через занятия боксом по специальной методике. Метод «Боксинг-терапия» также входит в общий метод — Метод сознательно-бессознательной саморегуляции. Причем сознательно — бессознательная саморегуляция — это непрерывный и последовательный процесс, состоящий из трех стадий проявления, формирования и совершенствования способности личности к саморегуляции; заметим, что каждая последующая

стадия является дополняющей по отношению к предшествующей. Речь идет о следующих стадиях: бессознательная, сознательная, сознательно-бессознательная.

Методические основы «Метода ПИ».

Мы обратили внимание, что если найти способ искусственного воздействия на цензуру психики, то появится возможность сознательно управлять процессом запоминания, вводя в мозг значительные объемы информации. Мы исходили от того, что в обычном состоянии сознания деятельность цензуры психики весьма активно (цензура в этом случае отсеивает около 90% всей поступающей информации; причем вытесненный материал чаще всего попадает в глубины памяти, т.е. глубины бессознательного, а значит перейти в сознание он может лишь в отдаленном времени и при соблюдении ряда обязательных условий, таких как предварительная сформированность полу-доминант и полу-установок и последующее совпадение кодировки новой информации с информацией уже существующей в подсознании, и т.д.). В нашем же случае нам необходимо было не только обойти цензуру психики, но и добиться, чтобы вытесненный материал размещался на границе между сознанием и бессознательным, а значит был бы при необходимости востребован в короткий срок.

Мы уже говорили, что в случае нахождения человека в измененном, или трансовом, состоянии сознания работает правое полушарие головного мозга (бессознательное), поэтому левое полушарие мозга частично выключается и человек пребывает в суженном состоянии сознания. Информация, поступающая в таком состоянии психики, практически вся попадает в подсознание (в обход цензуры психики), а значит запоминается. При этом если такую информацию эмоционально обогатить (насытить эмоциями, т.е. информацию преподнести на фоне эмоционального возбуждения или торможения, что отображается в соответствующих участках головного мозга, и следствием чего является образование активных или пассивных доминант), то в этом случае путем образования доминант (очагового возбуждения в коре головного мозга) в подсознании закрепляются психологические установки, что приводит к формированию соответствующих паттернов поведения.

Таким образом, мы установили, что в результате ряд специальных действий можно заметно ослабить барьер критичности на пути поступления новой информации из внешнего мира (т.н. цензуру психики). А значит, информация, поступающая после соблюдения ряда предварительных и необходимых условий, не только минуя цензуру психики практически в неизменном виде (и почти любых объемах) перейдет в подсознание, но и сохранится там с особой кодировкой, формируя или сразу соответствующие психологические установки и паттерны поведения, или образуя сначала полу-установки и полу-паттерны, и в последующем, при попадании информации со схожей кодировкой, такая информация будет сразу же извлечена в сознание.

По нашему мнению, «Метод ПИ» способен прочно закрепить любую информацию в подсознании человека, а значит и значительно повысить его способности к обучению путем постижения внушительных объемов информации.

Рассмотрим методические приемы:

Методика.

«Метод Постижения Информации» позволяет значительно увеличить объем запоминаемой информации в бодрственном состоянии субъекта.

Основными правилами повышения объемов запоминаемой информации является ввод подобной информации на фоне снижения цензуры психики (подача информации в обход барьера критичности), и специальные методические приемы, позволяющие закрепляться подобной информации в подсознании в виде психологических установок и паттернов поведения.

Используются следующие методические приемы и правила:

I. Общие методические приемы и правила.

1. Избирательно относиться к любой информации.

Необходимо помнить, что в подсознание откладывается вся информация, которая когда-либо находилась в зоне восприятия психики человека (трех основных репрезентативных и двух сигнальных систем). Т.е. в подсознание откладывается все, что человек услышал, увидел, почувствовал, и т.п., при этом неважно, осознал он это или нет, запомнил сразу или нет, все, что проходит в спектре восприятия информации из окружающего мира головным мозгом индивида, неизменно откладывается в подсознании, а позже — оказывает влияние на сознание (переходит в сознание). Пример: вы можете беседовать с кем-то или заниматься другим каким-то делом в помещении, где включен телевизор, можете даже ни разу не взглянуть на экран, будучи увлеченные своим делом, но вся информация, которая поступала из телевизора, не осознаваясь вами, отложилась в подсознании. Такая информация образовала в подсознании полу-установки, полу-паттерны поведения, или полу-архетипы личного бессознательного, т.е. наметила определенный код. Если через какое-то время в зону восприятия мозга поступит информация со схожим кодовым сигналом (т.е. информация схожей кодировки, другими словами новая информация будет напомнить ранее полученную), то подобный код усилится, и сформируются уже полноценные установки, паттерны или архетипы личного бессознательного, которые начнут оказывать полноценное 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 трансa практически не зависит от того, на какой стадии появились признаки сонливости (транса). Тем не менее, следует заметить, что возникновение данных признаков на ранних стадиях погружения свидетельствует о повышенной гипнабельности пациента, что является косвенным признаком погружения в еще более глубокий транс (гипнотический сон).

Дальнейшие действия после погружения в транс:

Вариант 1.

Сразу начинать психопрограммирование психики (проводить самокодирование).

Вариант 2.

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

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

Техника выхода из транса.

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

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

Рекомендации по самокодированию:

Фразы должны быть максимально короткими, емкими, точными.

Каждую фразу сопровождать мысленным представлением содержания ключевого слова фразы.

Рекомендуется общее — небольшое количество фраз в монологе самокодирования.

### **Правила самокодирования.**

Варианты:

1 вариант:

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

Первый раз — из 2-3 слов.

Второй раз — с уменьшением на одно слово в фразе.

Третий и последующие разы — произнесение только одного ключевого слова.

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

2 вариант.

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

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

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

## **2-й метод: Метод аутотренинга-2.**

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

Выполняется в положении сидя.

Поза.

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

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

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

Вход.

Упражнение 1.

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

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

Упражнения 2.

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

Упражнение 3.

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

Упражнение 4.

Во время вдоха широко открытым ртом медленно распрямляемся назад и плавно касаемся спиной поверхности дивана (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 ранее неизвестного для индивида содержания; поэтому для верификации ее и должно частично использоваться сознание посредством имеющегося в психике барьера критичности, т.е. цензуры психики, при превалировании автоматически-бессознательных процессов верификации).

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

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

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

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

подобной музыки будут подаваться необходимые установки, они прочно и навсегда войдут в подсознание).

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

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

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

Как мы уже заметили, в моменты ИСС барьер критичности на пути поступления информации из внешнего мира находится в заметно ином состоянии, нежели чем в психике человека в момент полного контроля сознанием (т.н. обычное состояние сознания, ОСС). Сознание в данном случае играет важную роль, но зачастую только в случае если психика индивида не испытывает какого-либо дискомфорта (страх, боль, чувства вины, тревожность, сексуальное желание, голод, жажда, желание удовлетворения физиологических потребностей, и т.п.) В случае какого-либо дополнительного воздействия на психику в виде 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 трансом, 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 трансомых, или измененных состояниях сознания. Роли бессознательного психики уделяли особое внимание академики А.Н.Леонтьев (2000), А.Р.Лурия (2006), и др., а академик С.Л.Рубинштейн (1989) предлагал вслед З.Фрейду называть психоанализ глубинной психологией, как термин, наиболее точно выражающий происходящие в психике

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

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

Как мы уже заметили, основным подводным 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 в результате взаимосвязи с вновь поступившей информацией в личном бессознательном как раз и послужила появлению уже нового архетипа уже в личном бессознательном. Что же касается формирования нового паттерна поведения, то по нашему мнению, становится возможным подобное потому, что любая информация, которая находится в зоне восприятия индивида (информация, которая улавливается его визуальной, аудиальной, кинестической репрезентативными системами, а также сигнальными системами психики) откладывается в подсознании, а значит при управлении психикой необходимо учитывать сформированность в бессознательном психики установок, жизненного опыта данного индивида, уровня его образования, воспитания, интеллекта и проч. индивидуальные особенности. Информация, которая попадает подсознание, вступает в корреляты 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. Особенности психики.**

Как мы уже заметили, такой механизм защиты психики как сопротивление является очень важным как для понимания специфики защитных реакций в целом, так и служит возможностью перехода на новый этап развития индивида как личности, что при благоприятных раскладах

помогает ему подняться и на следующую ступень в иерархической лестнице социальных отношений.

Прежде всего, вспомним, что психика человека делится на такие составляющие как сознание (левое полушарие мозга; примерно 10% объема), подсознание (бессознательное, примерно 90% объема, правое полушарие), и цензура психики (Альтер-эго). Цензура психики находится между сознанием и бессознательным; цензура психики — это барьер критичности на пути информации из внешнего мира и психики (мозг) человека, т.е. цензуре психики отведена роль критического анализа в оценке информации, поступающей из внешнего мира. Часть такой информации цензура пропускает в сознание (а значит, человек способен осознавать эту информацию), а часть — наталкиваясь на преграды в психике (Альтер-Эго, цензура психики), переходит в подсознание. Чтобы оттуда в последствие оказывать влияния на сознание посредством возникающих мыслей и осуществлением поступков (поступки — как следствие мыслей или неосознанных, рефлекторных, желаний, инстинктов).

Сопротивление, являясь одной из защитных функций (цензуры) психики препятствует поступлению нежелательной для сознания информации в сознание, вытесняясь в бессознательное. Подобное становится возможным в случаях, когда характер новой информации, ее смысловая часть, не находит отклика в душе индивида, то есть на первоначальном уровне восприятия становится невозможным коррелят данной информации — с информацией, уже существующей в бессознательном конкретного человека, информации, которая, находясь в памяти индивида — начинает явно противиться поступлению новой информации. На вопрос: каким образом в психике закрепляется информация, поступающая из внешнего мира, следует ответить что наблюдается своего рода совпадение кодировок (вновь поступающей и ранее существовавшей) информации, т.е. новая информация вступает в коррелят с более ранней информацией схожего содержания и направленности, которая к моменту поступления новой информации уже находилась в бессознательном психики (сформировавшись в паттернах поведения после предварительного доминантного закрепления в установках).

При воздействии информации на мозг следует говорить, что любого рода такое воздействие становится возможным благодаря внушаемости психики. Внушение в этом случае это сознательное изменение существующих у человека психологических установок посредством активации архетипов бессознательного психики. Архетипы, в свою очередь, задействуют ранее сформированные паттерны поведения.

Если рассматривать подобное с позиции нейрофизиологии, то в мозге человека активируется соответствующая доминанта (очаговое возбуждение коры головного мозга), а значит замедляет свою работу та часть мозга, которая отвечает за сознание. В этом случае цензура психики (как

структурная единица психики) временно оказывается заблокированной или полу заблокированной, а значит, информация из внешнего мира беспрепятственно поступает в предсознание, а то и сразу в сознание. Иной раз, минуя сознание, оно проходит в подсознание.

Личное бессознательное психики (подсознание) также формируется в процессе вытеснения информации цензурой психики. При этом не вся информация, поступающая с внешнего мира, вытесняется бессознательно в подсознание. Часть переходит в подсознание намеренно. Например, для подпитки уже имеющейся в бессознательном информации и доформирования архетипов, или же специально с целью формирования новых архетипов, паттернов будущего поведения индивида. И это на наш взгляд необходимо правильно понимать и различать. Если же говорить о том, каким образом та или иная информация вытесняется цензурой психики, отправляясь в подсознание, то следует говорить что такая информация не прошла верификацию, т.е. не получила должный «отклик» в душе человека, психика которого оценивает такую информацию.

Таким образом, вытесняются какие-либо болезненные для психики индивида ситуации, обстоятельства жизни, т.е. все то, что он бессознательно не желает пропускать в сознание. В этом случае нежелательные моменты жизни забываются, то есть намеренно вытесняются. Причем напомним, что и сопротивление и вытеснение является возможностью психики избавиться от невроза. При этом новая информация, находя «отклик в душе» усилит и ранее существовавшую в мозге (бессознательное психики, правое полушарие головного мозга) информацию схожего содержания. В результате, на какое-то время возникнет своеобразный информационный вакуум, во время которого мозг будет усваивать любую поступающую из внешнего мира информацию.

Подобное возникает и в случае, если специальными методиками удастся сломить волю человека к восприятию информации посредством преодоления сопротивления. Тогда любая поступающая информация прямиком откладывается в подсознание, и в последствие оказывает влияние на сознание. На этом принципе построены психотехнологии гипнотического воздействия в бодрственном состоянии сознания человека (объекта воздействия).

Иными словами, если нам удастся сломить сопротивление другого человека на пути получения им новой информации, то эта новая информация не только отложится в его подсознании, но и человек получит возможность воспринимать ее когнитивным (сознательным) образом. Причем, по силе собственного воздействия, подобная информация может иметь несравненно большее воздействие в сравнении с модальностью существовавшей ранее информации в психике. Если модальность совпадает, то в этом случае легче наступает состояние раппорта, т.е. устанавливается надежная связь, посредством чего человек становится восприимчив к принятию информации от другого человека.

Следует обратить внимание на тот факт, что психика почти всегда выказывает протест всему новому, неизведанному. И происходит это потому, что как бы изначально (при поступлении новой информации), как мы уже заметили, отдельные компоненты такой информации ищут «некие родственные связи» с информацией, существовавшей в подсознании раньше («совпадение кодировки», как мы это определяем). Т. е. когда новая информация начинает оцениваться мозгом, мозг ищет в этой информации что-то знакомое, посредством чего или закрепит такую информацию в сознании, или вытеснит в подсознание. В случае если когда коды новой и ранее существовавшей информации совпадают, возникает ассоциативная связь между новой и существующей информацией, а значит, налаживается определенный контакт, в результате чего новая информация как бы ложится на благодатную почву, и, имея под собой какую-то основу — служит возможности адаптации информации новой, обогащения ее при этом знаковыми, эмоциональными и прочими составляющими уже существующей информацией, а далее путем трансформации (без этого никак, память человека не может не обновляться) рождается некая новая информация, которая уже и проходит в сознание, а значит посредством возникших в бессознательном психики мыслей — проецируется на поступки, которые хоть и являются в большинстве случаев (в случае отсутствия измененных состояний сознания) следствием деятельности сознания, беря свою основу в бессознательном психики, формируясь там.

При этом мы должны говорить, что сопротивление позволяет выявлять бессознательные импульсы человека, его бессознательные желания, установки, которые были ранее заложены (обществом, средой или другим человеком) в психике данного индивида, и уже тем или иным образом стали оказывать влияние на его настоящую или будущую деятельность. В этом случае следует говорить, что подчинение психики другого человека происходит путем программирования его психики посредством внедрения в его подсознание различных установок, которые позже могут быть востребованы манипулятором (и тогда он их активирует с помощью кодовых сигналов аудиально-визуально-кинестического характера); причем роль такого манипулятора могут играть как конкретные индивиды, так и общество, социальная среда, какие-либо природные факторы, и т.п.

Таким образом, мы должны говорить о том, что любого рода информация, которая задействуется любой репрезентативной или сигнальной системой человека — или сразу откладывается в бессознательном психики или находит подтверждение у существующей ранее информации, тем самым обогащаясь за счет этого, и усиливаясь — оказывается способной влиять на сознание, т.е. на процесс жизнедеятельности человека.

Заметим, что преодолевая сопротивление, человек открывает психику для восприятия новой информации. Причем высока вероятность получения вообще кардинально новой информации. Ведь

если ранее, как мы говорили, какая-то информация уже присутствовал в памяти, то при получении новой информации цензура психики бессознательно ищет подтверждение вновь поступающей информации в запасниках памяти. Вероятно, психика в этом случае должна определенным образом отреагировать, и она реагирует. Визуально это заметно по внешним изменениям, происходящими с человеком в параллели здесь и сейчас (покраснением или побледнением кожи лица, расширенными зрачками, вариантами каталепсии (одеревенения тела), и т.п.).

При этом такие изменения могут происходить и не обязательно столь заметно, но все равно улавливаются взглядом опытного наблюдателя. Подобные изменения свидетельствуют о наступлении, о возможности, раппорта (информационного контакта) с объектом манипулирования. А вероятность того, что в таком состоянии объект будет принимать подаваемую ему информацию без купюр — доходит до ста процентов. Другой вопрос, что возможны индивиды, которых невозможно ввести в состояние раппорта в транскрипции здесь и сейчас, но подобное, например, возможно сделать позже. Все равно у каждого бывают состояния, когда он максимально подвержен к информационно-психологическому воздействию, к манипулированию над его психикой, вторжением в его психику и управлением психикой данного лица. Причем, до конца проследить выбор подходящего момента также возможно, но для этого необходимо обладать опытом, знаниями, и предрасположенностью к подобного рода реализации возможностей. Т.е. хоть относительными, но способностями, а еще лучше — талантом. В этом случае вероятность достижения результата программирования значительно повышается.

В результате того, что сломлен барьер критичности, психика начинает с небывалой силой воспринимать новую информацию. Такая информация откладывается в подсознание и находит свое отражение в предсознании и сознании. То есть в данном случае мы можем говорить о том, что атака ведется как бы сразу на нескольких фронтах. В результате чего наблюдается необычайно сильное программирование психики, появление мощных по силе устойчивых механизмов (паттернов поведения) в бессознательном.

Кроме того, после создания подобного наблюдается инициирование появления все новых и новых механизмов схожей направленности в бессознательном психики. Однако теперь они находят постоянное подкрепление и в сознании и в предсознании. А значит, возможен не только процесс закрепления полученной когда-то информации в подсознании (не всякой информации, а именно той, которая вызвала подобный процесс, информации, которая, в результате поступления которой начали сформировываться паттерны в бессознательном), но и уже такая информация начинает активизироваться, подчиняя в скором времени мысли и желания индивида в ключе, обозначенном смысловой нагрузкой подобного рода информации.

При этом весьма важным фактором в обработке подобной информации являются особенности психики отдельного человека. Известно, что одна и та же информация на одного индивида может не возыметь никакого воздействия, а другого заставить чуть ли не кардинальным образом изменить жизнь.

Правое полушарие головного мозга, как мы уже заметили, простирается в спектре деятельности бессознательного психики. Тогда как левое — формирует сознательную личность. Правое полушарие мыслит образами, чувствами, схватывая картинку, левое — анализирует информацию, полученную с внешнего мира, прерогатива логического мышления — левое полушарие. Правое полушарие реализует эмоции, левое — мысли и знаки (речь, письмо, проч.) Встречаются индивиды, у которых в совершенно новой обстановке создается впечатление уже увиденного. Это характерный пример деятельности правого полушария.

В итоге мы можем говорить, что деятельность мозга обеспечивается двумя полушариями, правым (чувственным) и левым (знаковым, т.е. интегрирует объекты внешнего мира с помощью знаков: слов, речи, и т.п.). Взаимодополняемость деятельности двух полушарий проявляется часто одновременным присутствием в психике индивида рационального и интуитивного, разумного и чувственного. Отсюда и высокая эффективность директивных указаний мозгу в виде таких механизмов суггестивного воздействия как приказ, самовнушение, проч. Связано это со спецификой деятельности психики, когда, произнося или слыша речь — у человека включается также и воображение, что в данном случае заметно усиливает подобного рода воздействие.

При этом следует еще раз обратить внимание на необходимость слома сопротивления. Известно, что сопротивление включается тогда, когда в мозг (в психику) поступает новая информация, информация, которая изначально не находит отклика в душе человека, не находит чего-то схожего, с уже имеющейся в памяти информации. Такая информация не проходит барьер критичности и вытесняется в подсознание. Однако, если усилием воли (т.е. задействуя сознание; воля — прерогатива деятельности сознания) сможем воспрепятствовать вытеснению, и заставим мозг анализировать поступающую информацию (необходимую нам часть такой информации), то тем самым нам удастся преодолеть сопротивление, а значит еще через какое-то время станет возможным испытать то состояние, которое мы именовали ранее сатори, или озарение.

Причем эффект от подобного окажется несравненно выше, нежели чем информация методичным и длительным путем проникала в подсознание, позже оказывая влияние на сознание. В нашем случае, в случае слома барьера критичности, а значит и сопротивления, мы добьемся несравненно большего, ибо в этом случае какое-то время будет наблюдаться состояние т.н. «зеленого коридора», когда поступаемая информация практически целиком и полностью проходит, минуя барьер критичности. Причем, также быстро в этом случае происходит и переход в сознание

как их предсознания, так и из бессознательного. А значит, нам уже не надо будет ждать долго, как в случае естественного перехода информации из подсознания в сознание, когда такая информация начинает свой переход только когда находит отклик в душе, т.е. только тогда, когда цепляясь за схожую информацию, имеющуюся в данный момент в сознании (информацию временную, потому что любая информация в сознании держится недолго, и через время, из оперативной памяти поступает в память долговременную) поступает туда.

В случае преодоления сопротивления такая информация поступает сразу, изменяя при этом мировоззрение человека, потому что в данном случае активно задействуется сознание, а если что-то осознается человеком, то принимается как руководство к действию.

Также необходимо говорить о том, что любого рода информация, проходящая мимо сознания и подсознания индивида, т.е. подпадающая под спектр действия его репрезентативной системы (аудиальная, визуальная, и кинестетическая) и двух сигнальных систем (чувства и речь) неизменно откладывается в подсознании. Сопротивление может быть сознательным, предсознательным, подсознательным, может выражаться в виде эмоций, мыслей, идей, установок, фантазий и проч. Одной из форм сопротивления является молчание. К сопротивлению также относится избегание болезненных для психики человека тем; рассказ общими фразами о том, что в действительности вызвало в свое время бурю эмоций; длительный рассказ о чем-то второстепенном, бессознательно избегая того, что может являться для человека действительно важным.

Сопротивлением является любое бессознательное нежелание менять какой-либо устоявшийся порядок в проведении бесед, встреч, форм общения и проч.

К проявлению сопротивления относятся опоздания, пропуски, забывание, скука, отыгрывание (проявляется в том, что о важных для него фактах человек рассказывает разным людям), нарочитая веселость или грусть, огромный энтузиазм или длительное приподнятое настроение. При этом сопротивление может проявляться по-разному, т.е. быть явным или не явным. Например, при получении какой-либо информации человек может внешне не выказывать каких-либо эмоций, но как раз это является свидетельством сопротивления, потому как отсутствие аффекта наблюдается как раз, когда рассматриваются действия, которые должны быть чрезвычайно нагруженными эмоциями. Но при этом замечания человека скучны, монотонны и невыразительны. Тем самым перед нами ошибочное представление, что самому человеку не интересно, и получаемая информация его не трогает. Это не так, потому что такой человек наоборот – активно переживает, но стремится не показывать своего истинного отношения к той или иной ситуации как раз путем бессознательного включения сопротивления.

Итак, мы рассмотрели далеко не полный список существующих механизмов защиты, но перечисление основных защит на наш взгляд способны приблизить нас к пониманию возможных особенностей межличностных взаимодействий. При этом сам факт существования защитных механизмов в психике приближает нас к пониманию механизмов воздействия одного человека на другого.

Рассматривая вопросы включения невротических защит (а любая защита психики есть защита против развивающегося невроза) мы должны обратить внимание на то, что тревога и гнев являются следствием не получения выхода психической энергии в результате травмирующих психику обстоятельств, и представляют собой разрядку психического возбуждения. При этом следует обращать внимание, что защитные механизмы психики сдерживают переизбыток психической энергии, но при этом в случае преобладания или повторения травмирующей психику человека ситуации возможен выброс энергии, следствием чего является развитие невро-психической симптоматики. Также, тот, кто предрасположен к неврозу вследствие конституции и инфантильной фиксации — отреагирует развитием невроза даже в ответ на минимальную активацию инфантильных конфликтов. А у кого-то подобное станет возможным лишь в результате тяжелых жизненных обстоятельств. По большому счету мы имеем дело с психоневрозами, т.е. с реакцией психики на какой-либо конфликт с участием сознания, подсознания и окружающего мира.

Основу психоневрозов представляет невротический конфликт. Невротический конфликт является следствием конфликта между тенденцией к разрядке и тенденцией к предотвращению оной. Выраженность стремления к разрядке зависит как от природы стимулов, так и большей частью от физико-химических реакций организма. Прослеживая по психоаналитической структуре психики, следует заметить, что невротический конфликт есть конфликт между сознанием (Эго) и бессознательным (Ид). При этом, мотивом защиты психики является тревога. Именно с помощью защитных механизмов психики индивида бессознательно спасается от опасности внешнего воздействия, т.е. от воздействия информация из внешнего мира на внутренний мир индивида.

Причем, у ряда лиц в этом случае действительно наблюдается конфликт, ибо поступающая информация оказывает негативное воздействие, подменяя личность индивида, и заставляя его совершать не свойственные ему раннее поступки. Спасается от подобного воздействия человек как раз включением механизмов психической защиты, рассмотренными нами ранее.

В ряде случаев тревога замещается чувством вины. Чувство вины в данном случае выступает в роли одной из защит психики. Само по себе чувство вины служит верным признаком невроза, характеризуется длительным состоянием устойчивого беспокойства, и фактически подменяет истинное Эго — ложным образом, с которым личность данного человека вынуждена считаться. Такому невротик попросту ничего не остается, как фактически подстраивать свою жизнь под

существующее в его психике чувство вины. И ситуация в большинстве случаев имеет достаточно серьезные последствия, т.к. вынуждает индивида-невротика совершать действия если и контролируемые сознанием, то в лучшем случае частично; потому что вверх берут бессознательные желания, способствующие заглушению чувства вины, вызывающие сильнейшие провокации невроза в психике человека, который вынужденно совершает действия, направленные на выполнение чужой воли и исчезновению тем самым тревожности.

Чувство вины - это совесть человека. И в данном случае наблюдается весьма существенный конфликт, уходящий корнями в понимание вопроса, ибо постоянное удовлетворение позывов совести у невротика в конечном итоге приводит к негативным последствиям, следствием которых является затруднительная адаптация в социуме, т.е. у такого индивида-невротика нарушены контакты с внешним миром, ибо его внутренний мир вынужден все время вступать в противоречие между тем, что необходимо делать, чтобы выживать в этом мире, и велениям внутреннего состояния души.

При этом негативные аспекты существования чувства вины для личности невротика могут проявляться во внутренних деструктивных побуждениях садистко-мазохистского характера, заключающегося в намеренном (бессознательном, большей частью) причинении неявного вреда своему здоровью (курению, употреблению алкоголя, опасной езде на автомобиле, прыжкам с парашюта и прочим занятиям экстремальным спортом).

Испытывая внутренние страдания от чувства вины, невротики иной раз применяют некоторые специфические варианты защиты от чувства вины, проявляющиеся в следующем: чувство вины может вытесняться, проецироваться (когда в совершении нежелательного поступка обвиняется кто-то другой), или, например, имеет место быть порицание, укор другим за то, что могли бы совершить сами; достаточно характерен пример с излишней навязчивостью, общительностью, внезапной словоохотливостью. В этом случае следует говорить о некой невротической реакции, проявлявшейся в стремлении невротика заглушить собственное чувство вины посредством получения одобрения за то, что внутренне переживается как запретное. Изоляция чувства вины встречается, когда, например, невротик совершает какой-либо проступок с достаточно заметным эмоциональным равнодушием, тогда как за совсем безобидный поступок — вполне искренне раскаивается.

Следует помнить, что защитные механизмы психики для самой психики являются способом избежать невроз. Для установления контакта и дальнейшего воздействия на человека становится возможным первоначально выявлять защитные механизмы его психики (т.е. правильно интерпретировать те или иные реакции организма), чтобы в последующем становилось возможным установить с подобным индивидом раппорт, а значит и после введения его в трансное или

полутрансовое состояние (в зависимости от индивидуальных особенностей той или иной психики) управлять таким человеком.

Также необходимо помнить, что редко кто способен честно и искренне выражать собственные чувства, мысли, эмоции, фантазии, желания и проч. Современный человек, являющийся дитем социума, научился скрывать чувства в процессе воспитания, необходимого для адаптации в окружающем мире. Поэтому задача воздействия на человека, на его психику, выявлять подобные механизмы сокрытия, и к людям относиться как к пациентам. И это действительно так, стоит только обратить внимание и понаблюдать за спецификой поведения людей.

Природа человека уже сама по себе заставляет его быть скрытным. Причем подобное происходит на бессознательном уровне и от самого человека не зависит. Правда, те из индивидов, у которых в силу географии проживания (сильно удаленные от мест цивилизации деревни и проч.) и собственных нравственных предпочтений ограничен контакт со средствами массовой информации, еще могут быть по возможности честными, хотя и на них оказывает свое давление цивилизация и культура, и со временем для выживания они должны сделать выбор: или быть как все, т.е. лгать, обманывать, изворачиваться, и в этом случае выжить, стать полноправным членом общества, или оставаться до конца честным и открытым, а значит стать изгоем общества, и последователем маргинальных позиций, и как следствие подобного — быть лишенных благ цивилизации. Выбор поистине тяжелый, притом что большинством попросту неосознается, так как с самого рождения их психику программируют средства массовой коммуникации и информации, а значит такие люди сразу же начинают «играть по правилам», т.е. жить в соответствии с законами общества.

Преодолев такой защитный механизм психики как сопротивление, индивид способен перейти на новый уровень собственного восприятия жизни, а значит подняться на следующую ступень в социальной лестнице. Становится возможным подобное следующим образом. Известно, что психика индивида делится на три важных составляющих: сознание, подсознание (бессознательное), и т.н. цензура психики. Последней отведена роль критического анализа в оценке информации, поступающей из внешнего мира. Часть такой информации цензура пропускает в сознание (а значит, у человека появляется способность осознавать эту информацию), а часть — наталкиваясь на преграды в психике в виде Альтер-Эго (цензуры психики), переходит в подсознание. Чтобы все равно в последствии оказывать влияния на сознательные поступки через предварительное возникновение мыслей бессознательной и сознательной направленности.

Сопротивление, как мы заметили, является одной из защит психики. Рассмотрим сопротивление — в концепции жизненного роста индивида, повышения его социального статуса, его интеллектуальных способностей, жизненной адаптации, и проч. И уже тогда, нам необходимо выделить роль сопротивления — как особенности психики, влияющей на запоминание новой

информации. При этом мы большей частью будем рассматривать не любую новую информацию, а лишь ту, которая вызывает определенный протест в психике после того, как наталкивается на заслон критичности, а в ряде случаев, и иницируя его. Подобное становится возможным, если характер новой информации, ее смысловая часть, не находит отклика в душе индивида; то есть на первоначальном уровне ее восприятия становится невозможным коррелят данной информации — с информацией, уже существующей ранее в бессознательном индивида, информации, которая, находясь в памяти индивида — начинает явно противиться поступлению новой информации. Причем, особенно сильно проявляется подобного рода сопротивление в случае, если или совпадает общая информационно-целевая направленность новой и прежней информации, или же если новая информация представляет собой вообще нечто новое, быть может даже в какой-то мере впервые представленное в психике подобного индивида; а значит в оценке такой информации индивид — бессознательно — не будет ссылаться только на то общее представление о той или иной проблеме (вопросе), которое, как известно, имеется в душе почти каждого человека, и характеризует собой жизненный опыт, объем знаний и т.п..

При этом необходимо обратить внимание, что информация, получаемая из внешнего мира (посредством любых видов контактов: межличностных, с помощью масс-медиа, проч.) не вся и не полностью находит отклик в душе индивида. В первую очередь оказывает влияние та информация, которая словно бы попала на особую волну, на которую настроена в момент получения подобной информации психика индивида.

Также мы должны говорить и о том, что в следующий момент та же самая информация уже может и не восприниматься. Даже и вообще на ее пути могут встать невидимые барьеры критичности, являющиеся результатом деятельности цензуры психики. Но если мы говорим что информация, воздействующая на психику индивида, оказалась задействованной в режиме «здесь и сейчас», если эта информация не оказалась как другая вытеснена в подсознание, а почти беспрепятственно, или не теряя своей основной сути, после которой в последующем возможно восстановить компоненты ее, собрав единое целое, так вот, если мы говорим что такая информация сейчас проникла в сознание, то нам следует признать, что подобное вполне возможно. И происходит это в результате того, что часть подобной информации (ее авангард) не только вступила своими кодами (любая информация, как известно, может быть преподнесена в системе кодов) в коррелят с уже имеющейся в психике индивида информацией, но и в результате подобного цензура психики на время ослабла и приоткрылась (метафорически выражаясь — психика открыла шлагбаум на пути поступления новой информации). А значит и другая информация, подаваемая с информацией, которая проникла посредством совпадения кодов, может точно также проникнуть в сознание. Разве что в этом случае такая информация (информация, проникшая в сознание

обманным путем) не задерживается надолго, и вскоре оказывается вытесненной в подсознание. Но если в результате деятельности цензуры информация переходит в подсознание из внешнего мира, то в данном случае — подобного рода информация вытесняется из сознания. Хотя и в том и в другом случае оказывается в подсознании.

Если вернуться к вопросу поступления информации, которая посредством бессознательного подбора кодов оказалась востребованной в сознании, то в данном случае необходимо отметить, что подобный механизм психики, который способен пропустить, почти минуя цензуру, какую-то информацию, хорошо известен специалистам по манипулированию психикой. Причем несколько получившее негативный аспект слово манипуляции, как мы уже замечали ранее, можно заменить более нейтральным словом управление. Управление, или, например, программирование психики. Перестановки слов — смысловое воздействие не меняет. Да и, вероятно, слово управление -- не вызывает слишком явного провоцирования психики, взрыва эмоций и проч. барьеров психики, которые в зависимости от обстоятельств могут нести в себе как позитивный так и негативный аспекты в результате озвучивания слово манипуляции, и которые задействуют тот или иной пласт бессознательного психики, в недрах которого таятся такие залежи порой бесценного материала, что тот, кто умеет извлекать из подсознания хотя бы ничтожно малую часть скрытой там информации, способен значительно опередить других индивидов в информационном могуществе. Ведь вполне понятно, что любую информацию важно не только получить из внешнего мира, но и запомнить. Причем процесс запоминания тестируется достаточно просто, и как один из вариантов — заключает в себе такую составляющую психики индивида как память. Процесс вспоминания — схож с процессом извлечения информации из подсознания, и попадания такой информации в сознание. Несмотря на довольно ограниченный объем сознания (в сравнении с подсознанием), без сознания жить невозможно. Потому как если бы человек все время пребывал бы в бессознательном состоянии, то это означало бы, что первенство взяли бы первичные инстинкты, желания дикаря — убить, съесть, изнасиловать. И они бы повсеместно осуществлялись. Что привело бы к фактическому уничтожению цивилизации.

Каким образом поступающая в психику из внешнего мира информация находит отклик в душе индивида? Как мы уже заметили, в этом случае нам следует говорить о том, что перед нами своего рода совпадения кодировки новой информации с информацией, которая ранее уже находилась в бессознательном психики такого индивида. В этом случае задействуются установки и паттерны поведения, в результате чего новая информация, практически минуя цензуру психики (которая отступает, признавая «своих» после получения определенных «пароля-отзыва») попадает сразу в сознание, а значит и оказывает прямое воздействие на мысли и поступки человека. При этом, даже если по каким-то причинам такая информация (или часть ее) окажется вытесненной в

подсознание, вероятней всего она или не проникнет далее чем предсознание (есть еще и такая структура психики, означающее, если говорить метафорой, прихожую, то есть нечто, расположенное между входной дверью (цензурой психики) и гостиной (сознанием), или же — окажется в бессознательном, но с некой положительной пометкой. В результате информация, уже находящаяся в подсознание ранее, обогатится еще одним зарядом схожей направленности (кодировки), усилится, а значит можно говорить (сразу или через какое-то время) о формировании полноценных установок и паттернов поведения.

Отвечая на вопрос, каким образом та или иная информация вытесняется цензурой психики, отправляясь в подсознание, мы говорим, что подобная информация не получила должный отклик в душе индивида, оценивающего такую информацию. Ведь известно, что почти любая информация из внешнего мира подвергается оценке психикой принимающей стороны. И уже от этого зависит, информацию какой направленности психика индивида пропустит в сознание и сразу начнет с подобной информацией работать, а какую-то информацию вытеснит.

Вытесняются какие-либо болезненные для психики индивида ситуации, обстоятельства жизни, т.е. все то, что он бессознательно не желает пропускать в сознание. В этом случае уместно также говорить, что в результате подобного включается сопротивление психики, в результате чего нежелательные моменты жизни забываются, то есть намеренно вытесняются. Или, например, на пути информации, стремящейся проникнуть в сознание, стоит цензура психики, которая владеет различными способами защиты, одной из которых является сопротивление, и как следствие работы сопротивления — вытеснение. Причем все это (и сопротивление и вытеснение) есть также ничто иное, как возможность психики избавиться от невроза, потому как любые нежелательные для психики потоки информации способны по прошествии какого-то времени привести к появлению симптоматики невроза, и как следствию — заболеванию психики, расстройствам психики.

В этом случае, предпосылкой для существования симптома является то, что какой-то душевный процесс не произошел до конца нормальным образом, так что он не мог стать сознательным. Симптом представляет собой заместитель того, что не осуществилось. Сильное сопротивление должно было направиться против того, чтобы душевный процесс проник в сознание; поэтому он остался бессознательным. Как бессознательный, он обладает способностью образовать симптом. Патогенный процесс, проявляющийся в виде сопротивление, называется вытеснением.

Таким образом, мы прослеживаем возникновение вытеснения посредством сопротивления цензуры психики, противящейся чтобы нежелательная, болезненная для психики информация перешла в сознание, а значит, подчинила себе мысли, желания, и поступки индивида. В то время как то обстоятельство, что по прошествии порой совсем незначительного времени эти же болезнетворные микробы, поселившиеся в бессознательном психики, начнут бродить в поиске

«сторонников» (кодов информации), и, найдя последних, все равно смогут пробить оборону и оказаться в сознании, об этом психика, инициировавшая через барьер критичности препоны на пути потоков информации из внешнего мира, словно бы не думает. Как не думают и все те, кто ошибочным образом полагает, что ничего не существует кроме сознания, отрицая под надуманными предлогами подсознание, и тем самым подпадая своими действиями под систематику механизмов защиты.

Прежде чем еще более детально рассматривать роль сопротивления в жизни индивида, заметим психоанализ от всех других психотерапевтических методик отличается как раз рассмотрением в нем вопроса о сопротивлении. Сопротивление может быть сознательным, предсознательным, подсознательным, может выражаться в виде эмоций, мыслей, идей, установок, фантазий и проч.

Кроме того, одной их форм сопротивления является молчание.

Молчание — это наиболее частая форма сопротивления. Молчание означает, что человек сознательно или бессознательно не расположен сообщать другим свои мысли или чувства и задача в этом случае ставится в необходимости проанализировать причины молчания. При этом, иногда, несмотря на молчание, человек может невольно раскрыть мотив или содержание молчания своей позой, движениями или выражением лица.

Делая небольшое отступление, нам хотелось бы обратить внимание на методику прикладного психоанализа, являющегося на наш взгляд одной из эффективнейших систем управления психикой человека и масс; при этом наше использование подобной методики подкреплено (обогащено) и некоторыми другими подходами в воздействии на психику, которые по нашему мнению также эффективны.

При этом мы должны говорить и о ряде отличий между классическим психоанализом в т.н. лечебном аспекте, и прикладным психоанализом, где теории воздействия на сознание-подсознание разрабатываются не для психотерапевтического эффекта (в плане лечения конкретного индивида или группы больных), а с целью управления человеком, моделирования его мыслей, желаний, поступков, и проч., и по своей эффективности применимы как к отдельному индивиду в частности, так и к обществу в целом. В этом случае мы можем говорить об искусстве управления массами. О предварительном моделировании поведения масс посредством программирования их психики на выполнения необходимых установок. Те, кто дает такие установки — называются манипуляторы. Но они же, как мы обращали внимание, могут называться и лидерами, а также управленцами, менеджерами, кем угодно, если подходить к подобному вопросу в контексте управления, власти одних людей над другими. И в этом, на наш взгляд, важная особенность вообще подхода к возможности управления психикой. Да это и оправданно, особенно учитывая еще и то

обстоятельство, что враг не дремлет, разрабатывая все новые и новые способы манипуляций психическим сознанием и открывая новые методики воздействия на подсознание с целью манипулирования личностью. Поэтому победит тот, кто не только сможет выявить вражеские поползновения, но и сможет победить врага его же методами, в лучшем случае заставив идти на поводу себя, а как минимум — избежав его психологических атак.

Возвращаясь к вопросу сопротивления, следует обратить внимание на тот факт, что психика почти всегда выказывает протест всему новому, неизведанному. И происходит так потому, что как бы изначально (при поступлении новой информации) отдельные компоненты такой информации ищут некие родственные связи (схожую кодировку в процессе афферентных связей между нейронами головного мозга), то есть нечто такое, схожее, за что можно было бы «цепиться». Т. е. когда новая информация начинает оцениваться мозгом, он ищет в этой информации что-то знакомое, посредством чего можно было бы закрепиться. Когда коды новой информации и информации, уже существующей в бессознательном психики совпадают, в этом случае становится возможна некая ассоциативная связь между новой и существующей информацией, а значит налаживается определенный контакт, в результате чего новая информация как бы ложится на благодатную почву, и имея под собой какую-то основу — служит возможности адаптации информации новой, обогащения ее существующей информацией, и путем некой трансформации рождается новая информация, которая уже и проходит в сознание, а значит посредством возникших в бессознательном психики мыслей — проецируется на поступки, которые хоть и являются в большинстве случаев следствием деятельности сознания, тем не менее, берут свою основу в бессознательном психики, именно там рождаясь (формируясь). При этом мы должны говорить, что сопротивление позволяет нам выявлять бессознательные импульсы индивида, его бессознательные желания, установки, которые были ранее заложены в психике подобного индивида, и уже так или иначе влияют на его нынешнюю или будущую жизнь.

Можно даже сказать, что как раз программирование индивида происходит отчасти и путем внедрения в его подсознание различных установок, которые позже могут быть востребованы манипулятором (и тогда он активирует их посредством кодовых сигналов аудиально-визуально-кинестического характера); причем роль такого манипулятора могут играть как конкретные индивиды, так и общество, социальная среда, какие-либо природные факторы, и т.п.

Таким образом мы должны говорить о том, что любого рода информация, которая задействуется любой репрезентативной или сигнальной системой человека — или сразу откладывается в бессознательном психики, или находит подтверждение у существующей ранее информации, тем самым обогащаясь за счет этого, и усиливаясь — оказывается способной влиять на жизнедеятельность рассматриваемого нами индивида (т.е., или сразу формируя полноценные

доминанты в коре головного мозга, или установки в подсознании, или же предварительно формируя полу-доминанты и полу-установки, а после, при получении новой информации схожей кодировки — формируя полноценные установки и паттерны поведения).

Рассматривая роль сопротивления, еще раз напомним, что сопротивление может быть явное или не явное, но оно почти всегда существует и проявляется по-разному. Например, при получении какой-либо информации человек может внешне не выказывать каких-либо эмоций, но уже как раз в этом и можно увидеть сопротивление.

Кроме того, необходимо обратить внимание на позы, которые могут служить верным невербальным признаком сопротивления. Когда человек неподвижен или свернулся в клубок, как бы оберегая себя, это может указывать на защиту. Кроме того, любые позы, которые принимаются человеком и не меняются в течение определенного времени всегда являются признаком сопротивления. Если человек относительно свободен от сопротивления, его поза периодически изменяется.

Чрезмерная подвижность также показывает, что нечто разряжается в движении, а не в словах. Противоречие между позой и вербальным содержанием — также признак сопротивления. Человек, который рассказывает спокойно о каком-то событии, а сам корчится и извивается, рассказывает лишь часть истории. Его движения пересказывают другую ее часть. Сжатые кулаки, руки, туго скрещенные на груди, лодыжки, прижатые друг к другу, свидетельствуют об утаивании. Зевание во время разговора — признак сопротивления. То, как человек входит в комнату, избегая ваших глаз или заводя небольшой разговор, который после не продолжается, или то, как он уходит, не взглянув на вас, — все это показатели сопротивления.

Также сопротивление проявляется, если человек все время рассказывает что-то последовательно о настоящем, без погружений в прошлое, или о прошлом, без перескакиваний в настоящее. Привязанность к определенному временному периоду является избеганием, аналогичным ригидности, фиксированности эмоционального тона, позы, и т.д.

На сопротивление указывает и тот факт, что человек, рассказывая что-то, говорит о поверхностных и маловажных событиях в течении длительного времени, словно бессознательно избегая того, что может являться для него действительно важным. Когда при этом есть повторение содержания без его развития или аффекта, или без углубления понимания, мы можем говорить что действует какое-то сопротивление. Если же рассказ о мелочах не кажется самому человеку лишним, мы имеем дело с «убеганием». Отсутствие интроспекции и полноты мысли — показатель сопротивления.

В целом вербализация, которая может быть избыточной, но при этом не приводит к новым воспоминаниям или новым инсайтам, или к большему эмоциональному осознанию — показатель защитного поведения.

К сопротивлению следует относить и избегание каких-либо — болезненных для психики этого человека — тем. Или рассказ общими фразами о том, что в действительности вызвало в свое время бурю эмоций в душе данного индивида. Помимо этого, в сопротивлении следует угадывать любое бессознательное нежелание менять какой-либо устоявшийся порядок в проведении бесед, встреч, форм общения и проч. При этом мы можем говорить и о том, что выполнение однотипных и устоявшихся действий — является в т.ч. и одной их форм защиты от невротической зависимости. Ведь во всех психоневрозах контроль со стороны сознания ослаблен, но при obsessions и compulsions сознание продолжает управлять двигательной сферой, хотя и не властвует в ней полностью, а лишь в соответствии с обстоятельствами. При этом может наблюдаться явный переход какой-либо фобии в obsessions. Сначала определенная ситуация избегается, затем, чтобы обеспечить необходимое избегание, постоянно напрягается внимание. Позднее это внимание приобретает навязчивый характер или развивается другая позитивная obsessional установка, настолько несовместимая с изначально пугающей ситуацией, что ее избегание гарантировано. Табу прикосновения замещаются ритуалами прикосновения, страхи загрязнения — compulsions мытья; социальные страхи — социальными ритуалами, страхи засыпания — церемониями подготовки ко сну, торможения ходьбы — манерной ходьбой, фобии животных — любовь при обхождении с животными.

Показателем сопротивления служит и использование клише или технических терминов, что указывает на то, что такой человек, с целью избежать личного самораскрытия, избегает образности своей речи. Например, он говорит «я испытывал неприязнь», тогда как на самом деле он был взбешен, тем самым избегает образа и ощущения взбешенности.

Также можно заключить, что такие словосочетания, как «на самом деле» и «честно говоря» - обычно означают, что человек ощущает противоречивость своих чувств. Он хочет, чтобы то, что он сказал, было всей правдой. И его слова: «Я действительно думаю так» -- в данном контексте означают, что он действительно хочет думать так, хотя на самом деле думает иначе. А слова: «Я искренне сожалею» -- означают, что он хотел бы искренне сожалеть, но на самом деле это не так, и внутри себя такой человек ни о чем не сожалеет.

Также как слова: «Я думаю, я сердился» означают: я уверен, что я сердился, но неохотно это признаю. «Я не знаю, с чего начать» означают: я знаю, с чего начать, но колеблюсь, начинать ли так. Человек, который говорит: «Я уверен, что вы действительно помните» -- и называет имя какого-то человека, на самом деле означают: «Я не уверен что вы помните....», т.е. при

сопротивлении перед нами обратная реакция того что человек говорит и чувствует на самом деле. Все это трудноуловимо, но обычно повторения показывают наличие сопротивлений и должны усматриваться как таковые.

Наиболее часто повторяющиеся клише также являются проявлениями сопротивлений.

Кроме того, к различного рода проявления сопротивления следует относить опоздания, пропуски, забывание, скуку, отыгрывание (может проявляться в том, что об одних и тех же фактах человек рассказывает разным людям; в этом случае, кстати, проявляется и бессознательное свидетельство-подтверждение важности подобной информации для человека), нарочитая веселость или грусть, энтузиазм или длительное приподнятое настроение и проч. – и на самом деле это все показывает обратные чувства и ощущения человека, и говорят о некоторой форме депрессии.

Говоря о сопротивлении, мы должны говорить и о том, что если нам удастся сломить подобную защитную реакцию психики на пути получения новой информации, то в этом случае, за счет ослабления цензуры психики, нам удастся добиться эффекта несравненно большего, нежели чем, если бы новая информация, посредством ассоциативных связей и появления эмпатической привязанности, прошла через барьер психики и осталась бы в сознании. И больший эффект достигается как раз за счет того, что психика, словно бы желая оправдаться за прежнюю неприступность, почти максимально раскрывается на пути новой информации. Причем такая информация может заполнять глубины психики и позже проецироваться на сознание. Например она может — даже оказываясь первоначально в бессознательном — создавать там те устойчивые формирования, на которые в последующем будет опираться, если пожелает взять власть в свои руки на время интроецирования информации, хранящейся в бессознательном, в сознание. Подобный период может быть, в зависимости от времени, или кратковременным и насыщенным; или заметно распределяться по времени, и как бы готовиться к выступлению, т.е. к переходу информации из бессознательного в сознание. Или же, на какое-то время такая информация (вновь полученная информация) окажется не только не активной, но и возникнет предположение, что она залегла исключительно в те глубины психики, из которых ее не так-то легко будет и извлечь. Но на самом деле это не так. Ибо мы являемся свидетелями того, что такая информация, информация, ранее попавшая в подсознание, активируется столь сильным образом, что буквально потянет за собой и иную информацию, хранящуюся в бессознательном, если только найдет в подобной информации какое-либо сходство. Причем вновь образующийся поток подобной информации, информации в какой-то мере не имеющей личного исторического бессознательного опыта связанного с психикой конкретного индивида, не только заполнит образовавшуюся пустоту, но и приведет к тому, что потянет за собой весь этот поток, и в итоге на протяжении длительного времени сможет подчинить своему восприятию почти любую другую информацию, которая после

будет поступать в психику, и таким образом действительно окажется, что по своей эффективности значительно выше.

Причем подобное, на наш взгляд, тесно соприкасается со спецификой воспитания и обучения. Ибо если нам таким образом удастся сломить сопротивление другого индивида на пути получения им новой информации, то вполне вероятно, что подобная информация не только отложится в подсознание, но и индивид получит возможность воспринимать ее когнитивным (сознательным) образом.

Также еще раз повторим, что по силе собственного воздействия на психику индивида, подобная информация может иметь несравненно большее воздействие в сравнении с модальностью существовавшей ранее информации в психике. Да, если модальность совпадает, то в данном случае легче наступает состояние раппорта, т.е. устанавливается надежная связь, посредством чего один индивид (или группа) становится восприимчив к принятию информации от другого индивида (группы). Состояние раппорта также оказывается весьма эффективным при манипулятивном воздействии, т.е. при управлении одним человеком — психики другого. При этом необходимо для подобного воздействия, для эффективности его, найти в подаваемой информации нечто, что найдет подтверждение с информацией, уже существующей в психике.

В головном мозге человека протекают процессы вероятностного прогнозирования, сопровождающиеся процессами верификации всей поступающей информации, т.е. происходит неосознаваемое определение ее достоверности и значительности. В связи с чем, если потребуется что-то внушить другому лицу, то необходимо обеспечить введение информации, принимаемой человеком без критической оценки и оказывающей влияние на нейропсихические процессы. При этом, далеко не всякая информация оказывает неотразимое внушающее воздействие. В зависимости от форм подачи, источника поступления и индивидуальных особенностей личности одна и та же информация может оказывать или не оказывать на личность суггестивное воздействие. Состояние раппорта вообще считается неопределимо важным в использовании всех возможностей трансового воздействия. Нам не надо для этого погружать объект в состояние сна. Точнее, он впадает в сон, но это будет т.н. сон наяву. И как раз подобное состояние, на наш взгляд, оказывается наиболее результативным и необычайно эффективным в реализации возможностей информационно-психологического воздействия на индивида, на объект, с целью внушения последнему выполнения определенных действий, необходимых нам.

Возвращаясь к теме сопротивления, выделим еще раз важную функцию подобной защитной реакции психики. И заметим, что преодолевая сопротивление - мы самым удивительным образом открываем свою психику для восприятия новой информации. Причем высока вероятность получения вообще кардинально новой информации. Ведь если ранее, как мы говорили, какая-то

информация уже присутствовал в памяти, то при получении новой информации цензура психики бессознательно ищет подтверждение вновь поступающей информации в запасниках памяти. Психика в этом случае должна определенным образом отреагировать, и она реагирует. Визуально это заметно по внешним изменениям, происходящими с человеком в параллели «здесь и сейчас» (покраснением или побледнением кожи лица, расширенными зрачками, вариантами каталепсии (одеревенения тела), и т.п.). При этом такие изменения могут происходить и не обязательно столь заметно, но все равно улавливаются взглядом опытного наблюдателя. Подобные изменения свидетельствуют о наступлении, о возможности, раппорта (информационного контакта) с объектом манипулирования. А вероятность того, что в таком состоянии объект будет принимать подаваемую ему информацию без купюр — доходит до ста процентов. Другой вопрос, что возможны индивиды, которых невозможно ввести в состояние раппорта в транскрипции «здесь и сейчас», но подобное, например, возможно сделать позже. Все равно у каждого бывают состояния, когда он максимально подвержен к информационно-психологическому воздействию, к манипулированию над его психикой, вторжением в его психику и управлением психикой данного лица. Причем до конца проследить выбор подходящего момента также возможно, но для этого необходимо обладать опытом, знаниями, и предрасположенностью к подобного рода реализации возможностей. Т.е. хоть относительными, но способностями, а еще лучше — талантом. В этом случае вероятность достижения результата программирования значительно повышается.

Вернемся к сопротивлению. Итак, в результате того, что сломлен барьер критичности, психика начинает с небывалой силой воспринимать новую информацию. Такая информация откладывается в подсознание, и находит свое отражение в предсознании и сознании. То есть, в данном случае мы можем говорить о том, что атака ведется как бы сразу на нескольких фронтах. В результате чего наблюдается необычайно сильное программирование психики, появление мощных по силе устойчивых механизмов (паттернов поведения) в бессознательном. Кроме того, после создания подобного наблюдается инициирование появления все новых и новых механизмов схожей направленности в бессознательном психики. Однако теперь они находят постоянное подкрепление и в сознании и в предсознании. А значит, возможен не только процесс закрепления полученной когда-то информации в подсознании (не всякой информации, а именно той, которая вызвала подобный процесс, информации, которая, в результате поступления которой начали сформировываться паттерны в бессознательном), но и уже такая информация начинает активизироваться, подчиняя в скором времени мысли и желания индивида в ключе, обозначенном смысловой нагрузкой подобного рода информации. При этом весьма важным фактором в обработке подобной информации являются особенности психики отдельного человека. Известно, что одна и

та же информация на одного индивида может не возыметь никакого воздействия, а другого заставить чуть ли не кардинальным образом изменить жизнь.

Рассматривая воздействие информации на психику, обратим внимание на роль сопротивления в оценке информации, поступающей извне, со стороны как непосредственно окружающего мира (здания, памятники архитектуры, пейзаж, инфраструктура, проч.), так и со стороны других индивидов (в результате межличностных контактов), а также транспортирования информации на значительные расстояния с помощью средств массовой коммуникации и информации (СМК и СМИ). Как мы уже заметили, одна и та же информация способна как оказывать так и не оказывать влияния на индивида. В первом случае следует говорить об установлении раппорта (контакта), в результате которого ослабевает барьер критичности психики (цензура психики), а значит и подобная информация оказывается способной проникнуть в сознание, или же из под сознания (где откладывается вся информация) оказывать воздействие на сознание, т.е. в процессе первоначальной кодировки психики достигается управление ею, потому что уже давно доказано различными учеными (З.Фрейд, В.М.Бехтерев, И.П.Павлов, С.А.Зелинский и др.), что мыслями и поступками индивида управляет именно подсознание, бессознательное. Но мы должны обратить внимание, что если предпринять попытки сломать барьер критичности, то становится возможным достигнуть в результате этого шага (заметим, весьма опасного, и необходимого к осуществлению под руководством специалистов соответствующего профиля) что-то на вроде просветления, сатори. Как раз подобные состояния являлись целью занятий боевыми искусствами и медитативной практикой в восточных единоборствах и восточной философии (религии), или состояния просветленного сознания в русских языческих практиках, или схожих состояний в других системах мира. Причем, следует обратить внимание, что состояние сатори — состояние временное, проходящее со временем (длится от нескольких секунд до нескольких минут, у кого-то чуть больше или меньше); кроме того, это не вечное состояние, т.е. не состояния в парадигме «раз и навсегда», поэтому по прошествии какого-то времени необходимо вновь погружаться в глубины сознания или преодолевать сопротивление — для достижения подобного эффекта. Разве что в этом случае можем заметить, что вероятней всего для большинства после первого достижения подобного состояния последующее вызывание состояния «просветления» будет легче. Хотя и в этом случае необходимо учитывать и большую прогнозируемость достижения подобного для такого типа человека, который хорошо запоминает зрительную информацию (активность правого полушария мозга), не в пример тем, которые больше запоминают логическую информацию (левое полушарие).

В введении левого полушария находятся речь, чтение, письмо, счет, решение задач требующих логики (рациональное, аналитическое, вербальное мышление). В введении правого —

интуиция и пространственно-образное мышление (т.е. зрительная и слуховая образная память). Добавим, что к левому полушарию относится сознание (10% мозга), а к правому — подсознание, или бессознательное (90% мозга). Причем механизмы работы мозга являются результатом функционирования психики индивида, а значит и способов последующего воздействия на психику объекта манипуляций, поэтому остановимся чуть подробнее на деятельности полушарий мозга.

Развитое левое полушарие головного мозга предрасполагает человека к речи, логическому мышлению, абстрактным умозаключениям, обладает внешней и внутренней словесной речью, а также свойством воспринимать, верифицировать, запоминать и воспроизводить информацию и индивидуальный жизненный опыт конкретного индивида. Кроме того, наблюдается взаимосвязь работы левого и правого полушарий мозга, так как левое полушарие воспринимает реальность через соответствующие механизмы (образы, инстинкты, чувства, эмоции) правого полушария мозга. Как, впрочем, и через свои аналитико-верификационные психофизиологические механизмы (жизненный опыт, знания, цели, установки).

Правое полушарие головного мозга, как мы уже заметили, простирается в спектре деятельности бессознательного психики. Тогда как левое — формирует сознательную личность. Правое полушарие мыслит образами, чувствами, схватывая картинку, левое — анализирует информацию, полученную с внешнего мира, прерогатива логического мышления — левое полушарие. Правое полушарие реализует эмоции, левое — мысли и знаки (речь, письмо, проч.) Встречаются индивиды, у которых в совершенно новой обстановке создается впечатление «уже увиденного». Это характерный пример деятельности правого полушария.

В итоге мы можем говорить, что деятельность мозга обеспечивается двумя полушариями, правым (чувственным) и левым (знаковым, т.е. интегрирует объекты внешнего мира с помощью знаков: слов, речи, и т.п.).

Взаимодополняемость деятельности двух полушарий проявляется часто одновременным присутствием в психике индивида рационального и интуитивного, разумного и чувственного. Отсюда и высокая эффективность директивных указаний мозгу в виде таких механизмов суггестивного воздействия как приказ, самовнушение, проч. Связано это со спецификой деятельности психики, когда, произнося или слыша речь — у человека включается также и воображение, что в данном случае заметно усиливает подобного рода воздействие. Более подробно специфику мозговой деятельности при обработке информации, поступающей с внешнего мира, мы рассматриваем отдельно, поэтому не останавливаясь на механизмах работы мозга, вернемся еще раз к состоянию просветления, сатори, инсайта, озарения и т.п. многочисленные названия, обозначающие суть одного и того же — установлением с этих пор (с начала активации подобного

механизма) устойчивой связи между манипулятором и объектом, на которого направлено манипулятивное воздействие.

Любого рода манипуляции, это внушение, т.е. сознательное изменение существующих у объекта установок с помощью задействования (активации) архетипов бессознательного психики; архетипы в свою очередь задействуют раннее сформированные паттерны поведения. Если рассматривать подобное с позиции нейрофизиологии, то в мозге объекта активируется соответствующая доминанта (очаговое возбуждение коры головного мозга), а значит, замедляет свою работу та часть мозга, которая отвечает за сознание. В этом случае цензура психики (как структурная единица психики) временно оказывается заблокированной или полу заблокированной, и информация из внешнего мира беспрепятственно поступает в предсознание, а то и сразу в сознание. Иной раз минуя сознание такая информация проходит сразу в подсознание.

Личное бессознательное психики (подсознание) также формируется в процессе вытеснения информации цензурой психики. Но не вся информация, поступающая с внешнего мира вытесняется бессознательно в бессознательное. Часть все-таки как бы переходит в подсознание намеренно (например, для подпитки уже имеющейся в бессознательном информации и доформирования архетипов, или же специально и исключительно с целью формирования новых архетипов, паттернов будущего поведения индивида). И это на наш взгляд необходимо правильно понимать и различать.

При этом следует еще раз обратить внимание на необходимость преодоления сопротивления. Известно, что сопротивление включается тогда, когда в мозг (в психику) поступает новая информация, информация, которая изначально не находит отклика в душе человека, не находит чего-то схожего, с уже имеющейся в памяти информации. Такая информация не проходит барьер критичности и вытесняется в подсознание. Однако если усилием воли (т.е. задействуя сознание; воля — прерогатива деятельности сознания) сможем воспрепятствовать вытеснению, и заставим мозг анализировать поступающую информацию (необходимую нам часть такой информации), то тем самым нам удастся преодолеть сопротивление, а значит еще через какое-то время станет возможным испытать то состояние, которое мы именовали ранее сатори, или озарение. Причем эффект от подобного окажется несравненно выше, нежели чем информация методичным и длительным путем проникала в подсознание, позже оказывая влияние на сознание. В нашем случае, в случае слома барьера критичности, а значит и сопротивления, мы добьемся несравненно большего, ибо в этом случае какое-то время будет наблюдаться состояние т.н. «зеленого коридора», когда поступаемая информация практически целиком и полностью проходит, минуя барьер критичности.

Причем также быстро в этом случае происходит и переход в сознание как их предсознания, так и из бессознательного. А значит, нам уже не надо будет ждать долго, как в случае естественного перехода информации из подсознания в сознание, когда такая информация начинает свой переход только когда находит «отклик в душе», т.е. только тогда, когда цепляясь за схожую информацию, имеющуюся в данный момент в сознании (информацию временную, потому что любая информация в сознании держится недолго, и через время, из оперативной памяти поступает в память долговременную) поступает туда. В случае преодоления сопротивления такая информация поступает сразу, изменяя при этом мировоззрение человека, потому что в данном случае активно задействуется сознание, а если что-то осознается человеком, то принимается как руководство к действию.

Также необходимо говорить о том, что любого рода информация, проходящая мимо сознания и подсознания индивида, т.е. подпадающая под спектр действия его репрезентативной системы (аудиальная, визуальная, и кинестетическая) и двух сигнальных систем (чувства и речь) неизменно откладывается в подсознании. А значит, в конечном итоге начинает оказывать влияние на сознание индивида, потому что все, что находится в подсознании — влияет на сознание, на возникновение у индивида соответствующих мыслей, желаний, поступков.

То есть в данном случае мы можем говорить о моделировании поступков человека посредством первоначального формирования бессознательного его психики. И это поистине серьезный вопрос, внимание которому позволило бы избежать многих проблем в т.ч. и в воспитании детей и взрослых. Причем, в ситуации с ребенком, становится возможным просчитать его взрослое поведение, а в случае со взрослым следует говорить, что подобное воздействие может начать оказывать свое влияние в т.ч. и за достаточно короткий срок.

Особенно усиливает первоначально заложенные в подсознание схемы пребывания объекта среди других людей, т.е. когда мы ведем речь о массовом поведении. В случае последнего включаются механизмы массы, толпы (мы в данном случае не отделяем эти понятия), а значит эффект оказывается намного результативнее, чем в случае предварительного воздействия на одного индивида.

При этом, в результате оказываемого нами воздействия на объект следует добиваться состояния эмпатии, когда внутренний мир объекта воспринимается нами как наш собственный. Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок

«как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь. Если этот оттенок исчезает, то возникает состояние идентификации.

Эмпатический способ общения с другой личностью имеет несколько граней. Он подразумевает вхождение в личный мир другого и пребывание в нем, «как дома» и включает постоянную чувствительность к меняющимся переживаниям другого — к страху, или гневу, или растроганности, или стеснению, одним словом, ко всему, что испытывает он или она. Это означает временную жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания и осуждения. Это означает улавливание того, что другой сам едва осознает. Но при этом отсутствуют попытки вскрыть совершенно неосознаваемые чувства, поскольку они могут оказаться травмирующими, что включает сообщение наших впечатлений о внутреннем мире другого, когда мы смотрим свежим и спокойным взглядом на те его элементы, которые волнуют или пугают нашего собеседника.

Также это подразумевает частое обращение к другому для проверки своих впечатлений и внимательное прислушивание к получаемым ответам. Вы доверенное лицо для другого. Указывая на возможные смыслы переживаний другого, вы помогаете ему переживать более полно и конструктивно. Быть с другим таким способом означает на некоторое время оставить в стороне свои точки зрения и ценности. Подобное могут осуществить только люди, чувствующие себя достаточно безопасно в определенном смысле: они знают, что не потеряют себя в порой странном или причудливом мире другого и что смогут успешно вернуться в свой мир, когда захотят.

Психоанализ понимает под сопротивлением все, что мешает проникновению в сознание тайных (глубинных, бессознательных) мыслей индивида. Выделяют явные и неявные формы сопротивления. Под первыми понимаются опоздания, пропуски встреч, излишняя болтливость или полное молчание, автоматическое отрицание или неправильное понимание всех ваших высказываний, игра в наивность, постоянная рассеянность, прерывание терапии. Ко вторым (неявным формам) относится все остальное, например, когда человек общается с вами, но при этом явно заметно его безразличие.

Классификация видов сопротивления включает в себя: сопротивление вытеснения, трансферентное сопротивление, сопротивления бессознательного и цензуры психики и сопротивление, основанное на вторичной выгоде от болезни.

Сопротивление возникает тогда, когда психика индивида противится проникновению в сознание какой-либо болезненной для нее информации из подсознания. При этом, такой вид сопротивления можно считать отражением т.н. «первичной выгоды» от заболевания неврозом. В результате действия метода свободных ассоциаций ранее скрытая в бессознательном информация может выйти наружу (перейти в сознание), поэтому психика и сопротивляется подобному — задействованием (активацией) механизмов сопротивления. Причем, чем ближе ранее вытесненный

из сознания (и перешедший в подсознание) материал приближается к сознанию, тем больше возрастает сопротивление.

Трансферентное сопротивление характеризует собой инфантильные импульсы и борьбу с ними. Под инфантильными импульсами понимают импульсы, вызываемые у вашего собеседника вашей личностью и возникающие в прямой или модифицированной форме: аналитическая ситуация в форме искажения реальности в определенный момент способствует вспоминанию ранее вытесненного материала (материала, который, оказываясь в бессознательном, вызывал невротический симптом). Трансферентное сопротивление различается в зависимости от того, какие трансферентные отношения (позитивные или негативные) лежат в его основе. Люди с эротическим трансфером (например, с истерическим типом организации личности) неожиданно могут стремиться к сексуальным отношениям с вами или же демонстрировать сопротивление для того, чтобы избежать в таком трансфере осознаний сильного сексуального влечения. Люди с негативным трансфером (например, с нарциссическим типом организации личности) преисполнены агрессивных чувств по отношению к вам и могут стремиться через сопротивление унижить вас, заставить страдать или точно так же избегать в переносе осознания этих чувств.

Сопротивление бессознательного психики характерно для случаев, когда негативные и эротизированные формы переноса становятся неразрешимым препятствием для продолжения вашего общения. При этом наиболее сильным сопротивлением является сопротивление Альтер-Эго (цензуры психики), поскольку его трудно выявить и преодолеть. Такое сопротивление происходит из бессознательного чувства вины и скрывает импульсы, которые вашему собеседнику кажутся неприемлемыми (например, сексуальные или агрессивные).

Одним из проявлений сопротивлений Альтер-Эго является негативная реакция на общение. Т.е. ваш собеседник, несмотря на явное общение, относится весьма негативно как к вам, так и к вашим словам в отношении него.

При этом от осознания подобного бреда у такого человека ухудшается психическое здоровье, потому что известно, что для нашей психики фактически безразлично, случается ли какое событие на самом деле, в реальности, или оно прокручивается лишь в наших мыслях. Импульсы от подобного воздействия мозг получают одинаковые и практически равноценные по вовлеченности и активации нейронов.

Также может наблюдаться сопротивление, базирующееся на т.н. «вторичной» выгоде, т.е. когда человеку, который высказывается о какой-нибудь собственной болезни, выгодно его заболевание, так как в данном случае перед нами наблюдается явное прослеживание мазохистских акцентов психики индивида-невротика, потому как такому человеку нравится, когда его жалеют, и он не желает избавляться от поддержки, оказываемой ему «как больному».

Условная схема работы с сопротивлением состоит в следующем:

- 1) распознавание (необходимо чтобы сопротивление заметили не только вы, но и ваш собеседник);
- 2) демонстрация (вербально демонстрируется какой-либо вид сопротивления, замеченный у вашего собеседника с тем, чтобы он обратил на это внимание);
- 3) прояснение сопротивления (что предполагает конфронтацию с тем, чего ваш собеседник избегает при общении и почему и как он это делает).

После прояснения причины сопротивления анализируется его форма. Результатом данного этапа становится обнаружение инстинктивного побуждения, попытка удовлетворения которого привела к конфликту. После этого методом интерпретации выясняется история переживания. На этом этапе выясняется, каким образом возник конфликт, как он проявлялся и проявляется в течение жизни человека, какие паттерны поведения и эмоционального реагирования он породил и т. п.

История переживания позволяет включить выявленный конфликт в более широкий контекст препятствий на данном этапе психодинамической терапии. При этом вы должны помнить, что критика или несогласие с чем-то вашего собеседника еще не всегда означает проявление сопротивления.

Ну и наконец, хотелось бы еще раз обратить внимание на то, что деятельность сопротивления — это бессознательный акт, и тем самым вполне оказывается логичным, что если мы хотим разгадать природу человека, природу его психики, разгадать механизмы управления психикой, мы непременно и в первую очередь должны обращать внимание на его бессознательные реакции, путем анализа и сопоставления различных фактов выявлять то, что скрывает человек, а значит и в последствие подобные методы могут еще ближе приблизить нас на пути понимания человеческой психики, помогут раскрыть механизмы устройства психики, как проследить те или иные реакции человека, так и выявить механизмы возникновения импульсов, следствием которых и являются эти реакции.

Другими словами, всегда непременно важен анализ, проведение аналитической работы, обращение внимание на каждую мелочь, потому как именно они в итоге позволят собрать наиболее полную картину о психике того или иного индивида, а значит в последствие — и узнать (разработать, выявить, проч.) механизмы воздействия как на подобного индивида, так и на общество в целом, ибо общество как раз и состоит из различных индивидов, которые, объединяясь в массы, коллективы, собрания, съезды, процессы, симпозиумы, толпы и т.п. формы объединения людей являются частью среды. Ибо среда как раз представлена в т.ч. и постоянным объединением-разъединением людей, процесс этот текучий как ртуть, масса изменчива и непостоянна не только в своих желаниях и интересах, но и по составу участников и т.п.

Таким образом, разгадка психики каждого конкретного человека способна приблизить нас к тайнам и разгадкам общества, а значит к выработке методологии управления человеком, моделирования его мыслей и проецирования подобных мыслей в поступки.

## **7. Эффект подсознания.**

Подсознание (бессознательное психики) являет собой удивительный пласт психики человека. В подсознании сокрыты все тайные желания человека, доставшиеся ему как от первобытных предков, так и полученные в результате личного опыта конкретного человека. Кроме того в подсознание заложены полученные наследственные механизмы, данные человеку от рождения (от родителей).

Именно в подсознании заложена основа того, что после переходит в сознание и свидетельствует о человеке согласно его поступкам (поведению) и словам (мыслям).

Таким образом, подсознанию (бессознательному психики) следует отдать главенствующую роль в психике, ибо то, что заложено в подсознании, влияет на сознательную жизнь человека.

Как мы уже говорили, формирование бессознательного происходит несколькими способами. Первый из них – то, что передается т.н. филогенетическим путем, т.е. это опыт предшествующих поколений, опыт предков. Это т.н. коллективное бессознательное. Второй способ наполнения бессознательного – то, что перешло генетическим путем, т.е. в результате наследственного фактора. Мы бы назвали это т.н. родительским бессознательным (хотя принимают прямое участие в этом не только родители, но и родители-родителей и родители-родителей-родителей). И третий – личный опыт человека. Личный опыт формирования бессознательного психики – это все, что человека увидел, услышал, почувствовал и проч. в течение жизни. То есть любая информация, которая оседает в подсознании путем задействования репрезентативных и сигнальных систем организма человека. Репрезентативные системы -- это аудиальная (звуковая), визуальная (зрительная), кинестетическая (мышечные ощущения, вкус, запах), сигнальные – это чувства и речь.

Таким образом, рассматривая вопрос формирования бессознательного, мы должны говорить, что именно в формировании собственного личного бессознательного конкретный человек принимает самое основное участие, потому что в этом случае в личном бессознательном находит отражение любой прочитанный, прослушанный или увиденный материал (а также информация полученная органами вкуса, запаха и проч.). Это т.н. первоначальное формирование личного бессознательного, ибо чуть позже, такой материал смешивается (коррелирует) с информацией, хранившейся в подсознании ранее, а затем, уже в переработанном виде переходит в сознание.

Информация, ранее хранящаяся в подсознании, представлена в виде архетипов. Сам архетип (которых существует значительное количество) представляет собой то бессознательное содержание, которое изменяется, становясь осознанным и воспринятым. В таком случае архетипами являются некие коллективные модели (паттерны) поведения, исходящие из коллективного бессознательного и являющиеся основным содержанием сказок, мифологий, легенд, и проч.

Рассматривая, как связаны между собой сознание и подсознание (бессознательное), можно взять в качестве примера случай, когда человек внезапно забывает какую-то свою мысль, которая до этого «вертелась на языке». В этом случае он говорит «забыл», хотя на самом деле эта мысль стала подсознательной, потому что когда идея выскальзывает из сознания человека, она не перестает существовать — так же, как машина, скрывшаяся за углом, вовсе не растворяется в воздухе. Просто она оказалась вне поля зрения. Позже мы опять можем встретить эту машину, как можем и натолкнуться на ранее утерянные мысли.

Таким образом, наше подсознание бывает занято множеством временно угасших образов, впечатлений, мыслей, которые продолжают влиять на наше сознательное мышление, хотя и являются потерянными. Отвлечшийся или рассеянный человек пересекает комнату, чтобы что-то взять. На полпути он останавливается в смущении — он забыл, зачем шел. Он механически перебирает вещи на столе — хотя первоначальное намерение забыто, оно подсознательно движет им. Наконец он вспоминает, что хотел. Подсознание подсказало ему. Поэтому забывание это нормальный процесс, при котором отдельные осознаваемые идеи теряют свою специфическую энергию из-за отвлечения внимания. Когда мы переключаем интерес на что-то, мы тем самым оставляем в тени те вещи, о которых думали ранее. Так луч прожектора, осветив одно место, оставляет другое в темноте. Этого нельзя избежать, поскольку сознание может удержать одновременно лишь несколько образов. Забытые идеи не прекращают существования, а пребывают под порогом сознания, ниже порога памяти, откуда могут всплыть в любой момент, иногда после многих лет полного забвения. Человек видит, слышит, чувствует запах и вкус множества вещей, не замечая этого либо потому, что его внимание отвлечено, либо потому, что раздражитель, воздействующий на его органы чувств, слишком слаб для осознанного восприятия. Тем не менее, эту информацию впитывает подсознание, и подобное подпороговое восприятие играет значительную роль в повседневной жизни любого человека даже несмотря на то, что подобное может не осознаваться человеком.

После того как мы определили что главенствует бессознательное, мы должны говорить, что именно бессознательное берет контроль над сознанием в трансовых, или измененных состояниях сознания.

В бессознательном скрываются архаичные желания человека (архаичные инстинкты), вытесненные в глубины психики в т.ч. и в процессе развития цивилизации (роста культуры в обществе). При этом т.н. первичные инстинкты, вытесняясь в бессознательное, не исчезают окончательно, просто человек, находясь в обычном состоянии сознания (ОСС), оказывается более-менее способен контролировать их; тогда как при погружении такого человека в трансовые или измененные состояния сознания (алкогольное опьянение, усталость, период пробуждения и засыпания, сильное сексуальное желание, состояние ярко выраженной тревоги или радости и т.п.) все эти первобытные инстинкты находят выход, снова оказываются в сознании, и таким образом подчиняя его, вынуждают даже самого законопослушного человека совершать полукриминальные поступки продиктованные временно ставшей деструктивной психикой.

Помимо перечисленных нами случаев погружения в измененные состояния сознания (ИСС, как-то: 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. И это необходимо иметь в виду лидеру, который хочет стать над толпой, и должен для этого знать механизмы управления психикой масс.

В случае нахождения человека в измененных или трансовых состояниях сознания работает правое полушарие головного мозга (бессознательное), поэтому левое полушарие мозга (ответчающее за сознание) частично отключается и такой человек пребывает в суженном состоянии сознания, или состоянии повышенной гипнабельности. Происходит это по причине ослабления барьера критичности, стоящего на пути информации между мозгом (сознанием) и подкорковыми участками мозга (подсознанием).

Вследствие ослабления барьера критичности (в т.ч. и на пути поступления новой информации из внешнего мира) вся получаемая информация откладывается в подсознании. Если же такая информация будет эмоционально насыщена, то в этом случае путем образования активных доминант (активная доминанта – это очагового возбуждения в коре головного мозга) или пассивных доминант (очагового торможения в коре головного мозга) в подсознании закрепляются психологические установки, что приводят к формированию соответствующих паттернов поведения и (или) дополнительного формирования вновь образованных или предварительно образованных и

усиленных этим архетипов личного бессознательного; равно как и усиления первоначальных импульсов, полученных от поступившей информации; такие импульсы в свое время не привели к созданию полноценных доминант, установок и паттернов, но наметили их формирование, послужив первыми кирпичиками единого здания, и явив полу-доминанты, полу-установки, полу-паттерны.

Остановимся еще немного на архетипах личного бессознательного. По нашему мнению, архетипы присутствуют не только в коллективном, но и в личном бессознательном. В этом случае архетипы состоят из остатков информации, которая когда-то попала в психику индивида, но не была вытеснена в сознание или в глубины памяти, а осталась в личном бессознательном будучи обогащенной ранее полусформированными доминантами, полу-установками, и полу-паттернами; т.е. в свое время такая информация не явилась созданием полноценных доминант, установок или паттернов, но как бы наметила их формирование; поэтому при поступлении в последующем информации схожего содержания (т.е. информации со схожей кодировкой, или иными словами, схожими импульсами от афферентных связей, связей между нейронами мозга), ранее полусформированные доминанты, установки и паттерны доформируются, в результате чего в мозге появляется полноценная доминанта, а в подсознании появляются полноценные установки, переходящие в паттерны поведения; доминанта в коре головного мозга, вызванная очаговым возбуждением (коры головного мозга) служит причиной надежного закрепления психологических установок в подсознании, а значит и появление у человека соответствующих мыслей, переходящих в последующем в поступки (вследствие предварительного перехода установок в подсознании в паттерны поведения в бессознательном).

Цензура психики – это барьер критичности, т.е. некая особая 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 психики — распределение информации, поступающей из внешнего (окружающего) мира между сознанием и подсознанием (бессознательным).

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

Эмоциональное насыщение информации поступающей в мозг из внешнего мира приводит к формированию активных доминант, т.е. активному очаговому возбуждению в коре головного мозга, а также очаговому торможению в коре головного (пассивная доминанта); пассивная доминанта в этом случае автоматически тормозит и подчиняет себе все соседние участки коры

головного мозга, постепенно выключает все органы чувств кроме одного: гипнотик (тот, кого гипнотизируют) слышит лишь голос гипнотизера (тот, кто гипнотизирует); генерируется транс, т.е. измененное состояние сознания, когда максимально ослаблена и фактически выключена цензура психики, а значит любая информация, подаваемая в данный момент, прочно отложится в подсознании гипнотика и далее будет служить руководством к действию, посредством в т.ч. и сформировавшихся установок, переходящих в паттерны поведения.

Для понимания процесса следует подробнее остановиться на паттернах поведения.

На наш взгляд, паттерны поведения способны не только постоянно появляться вновь, но и усиливаться раннее существующие. Точно также мы считаем, что в личном бессознательном психики современного человека представлено неисчислимое количество архетипов (которые содержатся в огромных количествах и в коллективном бессознательном). Кроме того, архетипы продолжают образовываться в процессе жизни человека все время. Т.е. в данном случае наблюдается такая ситуация, когда раннее поступившая информация не вытесняется из психики окончательно, а как бы «ждет подкрепления» новой информации; и если сигнал вновь поступившей информации совпадет с сигналом раннее существующей, то будет наблюдаться процесс доформирования прежних полу-доминант, полу-установок, полу-паттернов поведения.

Остановимся подробнее. Итак, в процессе очагового возбуждения в коре головного мозга информация прочно откладывается в виде установок в подсознании. Однако в подсознании к этому времени уже имеются определенные, сформированные раннее паттерны поведения, т.е. устойчивые механизмы, направляющие в последующем поведение индивида, т.е. паттерны поведения отвечают за совершение индивидом поступков, тогда как установки (образующиеся вследствие предварительного образования доминант) участвуют в появлении у индивида мыслей.

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.

Таким образом, в психике человека помимо того, что постоянно формируются новые паттерны поведения и усиливаются раннее существующие, также происходит постоянное

формирование новых архетипов. Подобное становится возможным потому, что новая информация, поступающая в мозг в результате отражения (важной функции сознания) в психику, может сразу переходить в паттерны поведения, формируя их и усиливая раннее существующие, а может и предварительно обогащаться остатками информации, хранящейся в личном бессознательном подкрепленном схожей информацией (со схожей кодировкой) из коллективного бессознательного. Раннее, наличие такой информации не хватило для формирования соответствующего архетипа, несмотря на то, что была явная предрасположенность к оному, но не хватало частичного усиления, которое и происходит в данный момент с вводом (поступлением) новой информации; в результате чего новая информация дополняет раннее существующую, а значит и образуется (формируется) новый архетип бессознательного (архетипов личного бессознательного); причем в данном случае, как мы считаем, образованию нового архетипа необходима предварительная полусформированность архетипа в коллективном бессознательном, а также, в результате взаимосвязи с вновь поступившей информацией в личное бессознательное как раз и послужила появлению уже нового архетипа уже в личном бессознательном.

Что же касается формирования нового паттерна поведения, то, на наш взгляд, становится возможным подобное потому, что любая информация, которая находится в зоне восприятия индивида (информация, которая улавливается его визуальной, аудиальной, кинестетической репрезентативными системами, а также сигнальными системами психики) откладывается в подсознании. Из чего следует, что при управлении психикой необходимо учитывать предварительную сформированность в бессознательном психики установок, жизненного опыта данного человека, уровня его образования, воспитания, интеллекта и проч. индивидуальных особенностей.

Информация, которая попадает в подсознание, вступает в коррелят с уже имеющейся в психике информацией. Т.е. такая информация 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; а по прошествии определенного времени (индивидуального в случае каждого человека) начинает оказывать влияние на сознание, потому что при появлении какой-то новой информации, психика начинает ее бессознательно оценивать с позиции ранее накопленной информации в бессознательном (личном и коллективном), т.е. информации, как приобретенной в процессе жизнедеятельности данного индивида, так и перешедшей к бессознательному с помощью генетических и филогенетических схем.

В результате ослабления цензуры психики (т.е. снижение барьера критичности на пути поступления информации из внешней среды) становится возможным вводить в бессознательное

психики человека значительные объемы информации. Причем, эта информация практически полностью будет откладываться в подсознании, закрепляясь там особыми кодовыми характеристиками, благодаря которым подобная информация прочно закрепляется в виде установок в подсознании (происходит своего рода кодирование психики путем образования доминант, т.е. очагового возбуждения в коре головного мозга), а кроме того, при поступлении новой информации со схожим кодовым значением — такая информация доформирует задатки намеченных к формированию (полусформированных) паттернов поведения и усиливает архетипы личного бессознательного.

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

Психика человека состоит из сознание (Эго), подсознания (бессознательное психики – Ид), и цензуры психики (Альтер-Эго) – барьер критичности, барьер между сознанием и подсознанием (бессознательным).

Сознание является неким посредником между бессознательным и внешним миром, а цензура психики — это инстанция, олицетворяющая собой запреты морально-нравственного, социокультурного и семейно-исторического происхождения.

Сознание и бессознательное можно сравнить классическим примером как всадника и лошадь. Когда Эго (всадник) пытается подчинить себе Ид (лошадь) — лошадь встает на дыбы и сбрасывает седока. В итоге — всадник подчиняется необузданной лошади; а значит — и Эго фактически подчиняется воле Ид, создавая лишь видимость своего превосходства над ней.

Эго олицетворяет то, что можно назвать разумом и рассудительностью, в противоположность к Ид, содержащему страсти. При этом обратим внимание, что Альтер-Эго сохраняет характер отца, и чем сильнее был Эдипов комплекс, чем стремительнее было его вытеснение, тем строже впоследствии Альтер-Эго будет властвовать над Эго как совесть и бессознательное чувство вины.

Бессознательное формируется настоящим и прошлым опытом человека. Прошлый опыт — это т. н. опыт предков, опыт предшествующих поколений.

Бессознательное в психике представлено двумя частями: личным и коллективным бессознательным. Личное бессознательное в данном случае содержит личные содержания человека, т.е. такое бессознательное формируется факторами, отнесенными нами к сегодняшнему времени: информация, полученная в период детства (сказки, мультфильмы, передачи по ТВ, информация, получаемая от сверстников и т.п.) и информация, полученной в процессе жизни; тогда как коллективное бессознательное являет собой содержание психики, доставшееся нам от предшествующих поколений.

Коллективное бессознательное представляет собой всеобщую духовную основу человечества, его сверхличностную психологическую природу. Коллективное бессознательное — это универсальный фундамент духовной жизни всех и одновременно каждого отдельно взятого человека. Существенной особенностью коллективного бессознательного является то, что оно не поддается осознанию, рациональной обработке и поэтому никакая аналитическая техника не поможет его вспомнить, ведь оно не было вытеснено или забыто.

Сердцевиной коллективного бессознательного являются архетипы (образы). Человек наследует эти образы из своего прошлого, которое включает жизненный опыт предшествующих поколений. Поэтому архетип — это не столько фиксированные образы, сколько некие возможности определенным образом воспринимать мир и реагировать на него. Эти возможности современные люди унаследовали от древних времен в виде определенных форм мнемонических структур головного мозга.

Иными словами, архетипы — это врожденные возможности представлений, регулирующие принципы формирования наших взглядов на мир, условия его понимания и осмысления.

Архетипы как первичные структурные формирующие элементы бессознательного могут быть представлены двояко: в виде определенных, передаваемых от поколения к поколению структур и в виде определенных ситуаций. Доминирующим способом представления архетипа является символ. Символизация — это главный путь проявления бессознательного. Человек воспринимает мир мифологически, то есть, формируя архетипические образы, которые проецируются на реальный мир. Поскольку человеческая жизнь во многом зависит от подсознания, можно говорить о том, что человек в своей деятельности мыслит не только логически, но и мифологически, архетипическими образами, символами, которые являются спонтанным выражением бессознательного. Поэтому бессознательное — это самостоятельная психика правого полушария мозга.

Бессознательное находит отражение в сознании (напомним, что сознание зависит от работы левого, словесно-логического, полушария головного мозга) в виде предчувствий, сновидений, галлюцинаций, иллюзий, оговорок, автоматического письма, автоматических — бессознательных

— движений, автоматической речи, чувств, ощущений, эмоций, переживаний, интуицией, поэзии, музыки, влечений, страстей, привязанностей, привычек, инстинктов (инстинкт жизни, половой инстинкт, голод, жажда и др.), восклицаний, истерических срывов и неврозов, вегетативных реакций, реакций на субсенсорные раздражители, стереотипов поведения и т.д.

В информационно-психическом аспекте феномена человека выделяется влечение к сохранению вида (половой инстинкт, родительский инстинкт, влечение к сохранению жизни человека (пищевой рефлекс, оборонительный рефлекс), стремление к деятельности (рефлекс цели, рефлекс свободы), стремление к общению (рефлекс подражания, групповой рефлекс), психологические установки и стереотипы поведения, навыки и автоматизмы, внушенные реакции и поведение, сверхчувственные реакции, стремление к развитию индивидуального опыта, стремление к знанию (стремление к самовыражению и самореализации, стремление к увеличению объема знаний, стремление к творчеству), стремление к Космосу (стремление к религиозному опыту, стремление к загадочному, стремление к другим разумным существам), патологические влечения (к смерти, патосексуальные, патогенетические), нейрологическая память (сенсорная память, генетическая память, краткосрочная память, долгосрочная память, постоянная память), механизмы биологической саморегуляции (макромолекулярная само регуляция, клеточная, гуморальная, вегетативная, произвольная психическая), простые предметные эмоции, произвольное внимание, самоотражение и проч.

Говоря о бессознательном психики, нам следует обратить внимание на такое распространенное понятие, как маска. Как известно, почти каждый человек в процессе жизни формирует вокруг себя некое иллюзорное представление, которое и называется маской или вымышленным образом, т.е. тем образом, который человек сначала бессознательно примеривает на себя, а после, привыкая, старается этому образу (маске) соответствовать.

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

Другими словами, маска способна сформировать ложный собственный образ. Тем самым, выступив в роли «отражателя», вызвав на себя атаку предполагаемой агрессии (предполагаемого) противника.

Маска или как ее еще называют Персона (в зависимости от направлений психологии) ведет к сооружению особой структуры в психике, которая выступает в качестве посредника между сознанием человека (его Эго) и обществом. Это своего рода общественное лицо человека, принятое им по отношению к другим людям. Персона (Маска) всегда представляет некий компромисс внутренним миром самого человека и тем, как его воспринимают окружающие. Иными словами,

находясь в обществе, человек вынужденно одевает маску, играя определенную роль, зачастую отличную от истинного его внутреннего состояния.

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

Можно заключить, что люди как бы «навязывают» определенные взгляды обществу, так же как и общество, социум, влияет на формирование стереотипности мышления людей. Стереотипность мышления (также, как и формирование образов) свойственно практически каждому человеку. Поэтому ряд психотерапевтических методик (например, НЛП) направлены или на выход за пределы устоявшегося стереотипа мышления или базируются на существовании этих самых стереотипов (в какой-то мере — и индивидуальная психология Адлера и аналитическая психология Юнга и психоанализ Фрейда — ориентируется на классическое отреагирование индивида в ответ на те или иные ситуации (раздражители).

При этом заметим, что стереотипы как бы входят в психику человека еще и потому, что он должен неразрывно быть связан с обществом. Вследствие ролевого характера сознания, отдельные люди вынуждены сгруппировываться, собираться в массы; в массе — наступает общее избавление от проявления симптоматики различных заболеваний психопатического характера.

Иными словами, находясь в толпе — человек не испытывает страха, тревог, волнений. Он как бы высвобождается от них. Также как и подчиняется общей стереотипности мышления и поведения толпы.

Заметим, если бы не было стереотипов, то невероятно затруднялась бы профессиональная деятельность психологов, политиков, писателей, режиссеров, актеров и проч. Так или иначе, деятельность людей этих профессий базируется на законе интроекции. Суть данного закона в том, что психика человека, несмотря на отличие каждого из них в деталях, на самом деле одна и та же. С общими механизмами, позволяющими, «понимая» одного (например, самого себя), находить объяснение мотивам поведения, мышления, восприятия действительности других людей.

В случае, если человек становится способен высвободиться от навязываемых ему (обществом, жизнью в социуме) стереотипов, то за это он расплачивается симптоматикой какого-

нибудь психического заболевания: от истерии, невроза или синдрома навязчивых состояний — до шизофрении, галлюцинаторного бреда, паранойи; это как бы плата за гениальность. Кроме того, развитие симптоматики психических заболеваний развивается вследствие вытеснения нереализованных влечений. Т. е. желание, не находящее какого-либо реального применения, сначала вытесняется в бессознательное, а уже оттуда начинают оказывать на человека определенное влияние, являясь причиной возникновения различного рода отклонений психики от нормы. Поэтому невроз в этом случае является средством отказа от реальности, потому что нарушает отношение больного к реальности.

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

Как известно, в психике любого человека живут т.н. первичные желания. Это желания дикаря, первобытного человека. Именно в развитии цивилизации, окультуривании людей — стержень развития невротических и психических заболеваний. Цивилизация (главным образом — свойственная цивилизации культура) вводит для каждого человека ряд ограничений, направленных на его адаптацию в современном обществе. Другими словами, создаются определенные правила жизни в обществе. Правила — регламентирующие нормы поведения в социуме, направленные на сдерживания первичных желаний, а значит и вытеснения первичных желаний в бессознательное. Отсюда (в невозможности реализации таких желаний, инстинктов) — развитие психотических (неврозы, истерии, т.п.) и психопатических (шизофрения, паранойя, галлюцинаторный бред и т. п.) заболеваний. Таким образом, каждая культура создается принуждением и подавлением первичных позывов, потому что приходится считаться с тем фактом, что у всех людей имеются разрушительные тенденции и у большого количества людей такие тенденции достаточно сильны, чтобы определить их поведение в человеческом обществе. В своей основной массе люди ленивы и несознательны, и с неохотой отказываются от удовлетворения инстинктов. Поэтому, по мнению Фрейда, только влиянием образцовых индивидов, признанных ее вождями, можно добиться от других людей работы и самоотверженности, от которых зависит прочность культуры; культурные законы можно удержать только при помощи принуждения.

Заметим, что первичные желания (желания дикаря) никогда не исчезнут. Наоборот, они будут не оставлять попыток самореализации. Альтер-Эго является той составляющей психики (наряду с двумя другими частями – сознанием и бессознательным), которая стоит на пути инстинктов, мешая им проникнуть в сознание. Поэтому Альтер-Эго выступает в роли цензора, решающего: пропустить или не пропустить ту или информацию из бессознательного в сознание.

Мы можем заключить, что именно культура, являющаяся непреложным фактором цивилизации, берет на себя роль Альтер-Эго, выступая ограничителем возможностей воплощения первичных желаний, реализации инстинктов в современном обществе. Однако, бессознательное человека иной раз восстает против «столь жестких», в его представлении, норм. И тогда необходимо говорить как минимум о двух способах и возможностях реализации первобытных желаний (инстинктов) в современном обществе. В одном случае бессознательное человека, не желающее мириться с выставленной преградой в виде Альтер-Эго, толкает такого человека на реальное претворение имеющихся у него желаний в действительность. И в таком случае мы можем говорить о совершении преступлений (убийство, изнасилование, каннибализм и проч. асоциальные эффекты поведения); в другом — первичные инстинкты воплощаются в иллюзорную действительность. И тогда происходит уход человека из мира реальности, мира сознания, в вымышленный мир; мир иллюзорных представлений о действительности. В мир бессознательного. Т.е. сумасшествие.

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

Одним из таких способов является сон (королевской дорогой к бессознательному называл сновидения Фрейд, считая, что посредством интерпретаций сновидений можно понять механизмы бессознательного и рассматривая сновидение как своего рода мост между реальной действительностью и бессознательным).

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

Существует еще один способ реализации фантазий бессознательного. Это т. н. игра. Игра, это подмена реального образа — вымышленным. Мы как бы сознательно — и на время — погружаемся в мир собственных фантазий; для того чтобы тогда, когда потребуется, возвратиться обратно.

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

Говоря о гармонии личности (внутренней гармонии) как стремлении к достижению каждым человеком, мы должны понимать, что от первичных инстинктов, от желаний дикаря, желаний первобытного человека в психике, человек действительно никогда не сможет избавиться. Поэтому важной задачей является удержать подобные желания в бессознательном. Не дать им вырваться наружу. Поэтому, чем меньше времени человек будет находиться в измененных состояний сознания (например, алкогольное опьянение), тем больше шансов, что цензуре психики (Альтер-Эго) удастся сдержать деструктивные желания бессознательного, а самого человека защитит от совершения преступлений. А значит обеспечить такому человеку достижение поставленных ранее лидерских целей и задач. Ведь иного не дано.

## **8. Приемы управления психикой.**

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

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

-- Психологические приемы манипулятивной подачи информации. (С.А.Зелинский, 2009).

-- Способы воздействия на масс-медиа-аудиторию с помощью манипуляций.

(С.А.Зелинский, 2009).

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

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

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

### **1. Провокация подозрения.**

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

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

Защита — не обращать внимание и верить в себя.

### **2. Ложная выгода противника.**

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

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

### 3. Агрессивная манера ведения разговора.

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

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

### 4. Мнимое непонимание.

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

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

### 5. Ложное соглашательство.

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

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

### 6. Провокация на скандал.

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

Защита — твердый характер, сильная воля, холодный разум.

#### 7. Специфическая терминология.

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

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

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

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

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

#### 9. Ссылка на «великих».

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

Защита — вера в свою исключительность и «избранность».

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

Высказывание типа — это банально, это полная безвкусица и проч., — должны сформировать у объекта манипуляций изначальное бессознательное принижение его роли, и

сформировать искусственную зависимость его от мнения других, что подготавливает зависимость данного человека от манипулятора. А значит, манипулятор может практически безбоязненно продвигать через объект манипуляций свои идеи, сподвигая объект на решение проблем, необходимых манипулятору. То есть, другими словами, — почва для манипуляций уже подготовлена самими манипуляциями.

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

#### 11. Навязывание мыслей.

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

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

Защита — изначальный критический анализ любой поступающей информации.

#### 12. Недоказанность, с намеками на некие особые обстоятельства.

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

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

### 13. Мнимая невнимательность.

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

Защита — уточнять и переспрашивать недопонятое вами.

### 14. Принижение иронии.

В результате изреченных в нужный момент мыслей о ничтожности собственного статуса манипулятор как бы вынуждает объект утверждать обратное и всячески возвышать манипулятора. Тем самым последующие манипулятивные действия манипулятора становятся не заметны для объекта манипуляций.

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

### 15. Ориентированность на плюсы.

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

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

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

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

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

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

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

Манипулятор в данном случае стремится после озвучивания какой-либо информации — спешно перейти на другую тему, понимая, что ваше внимание тут же переориентируется на новую информацию, а значит, повышается вероятность того, что прежняя информация, которая не была

«опротестована», дойдет до подсознания слушателя; если информация доходит до подсознания, то известно что после того как любая информация оказывается в бессознательном (подсознании), через время она осознается человеком, т.е. переходит в сознание. Причем если манипулятор дополнительно усилил свою информацию эмоциональной нагрузкой, а то и ввел ее в подсознание методом кодирования, то такая информация появится в нужный манипулятору момент, который он сам и спровоцирует (например, используя принцип «якорения» из НЛП, или, другими словами, активировав код).

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

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

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

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

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

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

выполнять заложенные в подсознание установки, или, другими словами, выполнять тайную волю манипулятора.

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

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

За счет того, что один индивид (манипулятор) разыгрывает перед другим (объект манипуляций) влюбленность, чрезмерное уважение, почитание и т.п. (т.е. выражает свои чувства в подобном ключе), он добивается несравненно большего, нежели чем, если бы открыто о чем-то просил.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Способом противодействия является одно: не поддаваться на провокации.

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

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

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

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

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

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

#### 12. Сопротивление, или разыгрываемый протест.

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

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

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

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

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

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

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

Манипуляции достигаются за счет того, что манипулятор выбирает изначально ироничный тон, словно бессознательно ставя под сомнение любые слова объекта манипуляций. В этом случае объект манипуляций значительно быстрее «выходит из себя»; а так как при гневe затруднена

критичность мышления, человек входит в ИСС (измененные состояния сознания), в которых сознание легко пропускает через себя раннее запретную информацию.

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

#### 15. Перебивание, или уход мысли.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

19. Намеренное заблуждение, или специфическая терминология.

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

Способ противодействия — переспрашивать и уточнять непонятное для вас.

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

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

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

21. Повторяемость фраз, или навязывание мыслей.

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

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

22. Ошибочное домысливание, или недоговоренность поневоле.

В этом случае манипуляции достигают своего эффекта за счет:

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

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

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

#### 23. Мнимая невнимательность.

В данной ситуации объект манипуляции попадает в ловушку манипулятора, играющего на собственной якобы невнимательности, чтобы потом, добившись своего, сослаться на то, что он якобы не заметил (прослушал) протест со стороны оппонента. Причем в результате подобного манипулятор фактически ставит объект манипуляций перед фактом совершенного.

Защита — четко выяснять смысл «достигнутых договоренностей».

#### 24. Скажи «да», или путь к согласию.

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

Защита — сбить направленность беседы.

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

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

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

#### 26. Эффект наблюдения, или поиск общих черт.

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

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

#### 27. Навязывание выбора, или изначально верное решение.

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

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

28. Неожиданное откровение, или внезапная честность.

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

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

29. Внезапный контраргумент, или коварная ложь.

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

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

30. Обвинение в теории, или мнимое отсутствие практики.

Манипулятор в качестве неожиданного контраргумента выдвигает требование, согласно которому слова выбранного им объекта манипуляции как бы хороши только в теории, тогда как на практике ситуация якобы будет иной. Тем самым бессознательно давая понять объекту манипуляций, что все слова, только что услышанные манипулятором, ничего из себя не

представляют и хороши только на бумаге, а в реальной ситуации все будет складываться по-другому, а значит, собственно, опираться на такие слова нельзя.

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

Психологические приемы манипулятивной подачи информации. (С.А.Зелинский, 2009).

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

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

#### 2. Подача информации на фоне транса.

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

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

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

#### 4. Подача информации на фоне благодетели.

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

#### 5. Подача информации на фоне доверия.

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

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

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

7. Подача информации на фоне предварительного поручительства влиятельного лица.

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

8. Подача ложной информации на фоне правдивой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выделяя нужные слова на фоне подаваемого «общего», т.е. ни к чему не обязывающего текста, манипуляторы играют на способности мозга запоминать выделенную таким образом информация. Если какое-то слово выделяется из ряда других, ничего не значащих для данного человека слов, то в этом случае именно такие «выделенные» слова являются причиной образования доминант в коре головного мозга, а значит и установок в подсознании.

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

Момент угадывается интуитивно, например, внимательно следя за жестами, мимикой, положением тела объекта, его речью, словами, и проч., т.е. когда объект максимально предрасположен к вводу в его мозг новой информации, а значит и прочного запоминания подобной информации; в последующем срабатывает особенность функционирования психики: то что попало в мозг — переходит в подсознание — и служит руководством к действию, т.е. у объекта и мысли и поступки будут возникать в соответствии с информацией, которую вы ранее ввели в его мозг.

15. Подача информации на фоне оказания (после оказания) помощи объекту.

При этом необходимость оказания помощи можно создать искусственно, «подстроив беду».

16. Подача информации на фоне предварительного вызывания у объекта восхищения, симпатии.

В данном случае, в результате повышенного доверия, манипуляторам становится возможно вводить в мозг объекта нужную информацию, не вызывая у объекта манипуляций какого-либо сопротивления.

17. Подача информации на фоне предварительной поддержки объекта в каких-то вопросах (т.е. сочувствия ему, понимания, и т.д.)

Коварный прием, базирующийся как и предыдущий, на фоне вызывания в объекта предварительного доверия к манипулятору.

18. Подача информации на фоне раннего успешного сотрудничества в каком-либо деле.

Свойство психики — переносить единожды совершенный поступок одного человека на всю его дальнейшую жизнь. Данный факт умело используют манипуляторы, чаще всего из бывших знакомых и проч.

19. Подача информации на фоне установления схожести взглядов на те или иные вопросы (жизни, профессии, вопросах истории, политики, спорта, проч.).

Схожесть в каких-либо взглядах вызывает в душе человека дополнительное уважение, а значит и может являться причиной последующих манипуляций вследствие повышенного доверия к данному лицу.

20. Подача информации на фоне выявления слабости (а значит и уязвимости) объекта.

При этом в большинстве случаев подобное может быть намеренно спровоцировано, а выявление «слабых мест» объекта осуществляется в результате наблюдения (слежения) за объектом.

21. Подача информации на фоне предварительной инициированности «преступления» (шантаж компроматом).

Намеренно создается ложная иллюзия совершения объектом какого-либо преступления или иного деяния (от преступления закона, до адюльтера и т.п.) и предлагается «договориться» в ответ «на молчание».

22. Подача информации на фоне предварительного формирования у объекта чувства спокойствия и расслабленности.

В данном состоянии (покой, умиротворенность, проч.) ослабевает цензура психики, а значит, подаваемая на данном фоне информация будет «благосклонно» воспринята психикой объекта.

23. Подача информации на фоне провоцирование у объекта интереса к вам.

Наиболее эффективный метод осуществления манипулятивного воздействия, т.к. в данном случае не требуется проводить «калибровку» объекта, а он как бы «сам идет на контакт».

24. Подача новой информации на фоне схожести с уже имеющейся информации у объекта.

В этом случае значительно повышается вероятность того, что новая информация не вызовет у объекта протеста, а значит беспрепятственно будет «навязана» ему.

25. Подача информации на привычном для объекта языке (сленге).

Данный факт явно способствует быстрому установлению доверия между манипулятором и объектом, а значит быстрый и успешный обман последнего.

26. Подача информации на фоне якобы заботы об объекте.

Коварный прием психологических манипуляций, зачастую имеющий серьезные последствия в т.ч. и невозможности быстрого обнаружения манипулятивного воздействия.

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

1. Принцип первоочередности.

Суть данного метода основана на специфике психики, которая устроена таким образом, что принимает на веру информацию, первой поступившую в обработку сознанием. Тот факт, что позже мы можем получить более достоверную информацию, зачастую уже не играет роли.

В данном случае срабатывает эффект восприятия первичной информации как истиной, тем более что сразу понять ее противоречивый характер невозможно. А после — уже достаточно трудно изменить сформировавшееся мнение.

Подобный принцип достаточно успешно используется в политических технологиях, когда в адрес конкурента (посредством СМИ) засылается некий обличительный материал (компромат), тем самым:

- а) формируя у избирателей негативное мнение о нем;
- б) заставляя оправдываться.

(В данном случае идет воздействие на массы путем распространенных стереотипов о том, что если кто оправдывается — значит виноват).

## 2. «Очевидцы» событий.

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

## 3. Образ врага.

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

## 4. Смещение акцентов.

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

## 5. Использование «лидеров мнений».

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

## 6. Переориентация внимания.

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

## 7. Эмоциональное заряжение.

Данная технология манипулирования основана на таком свойстве психики человека, как эмоциональная заражаемость. Известно, что в процессе жизни человек выстраивает определенные защитные барьеры на пути получения нежелательной для него информации. Чтобы обойти подобный барьер (цензуру психики), необходимо чтобы манипулятивное воздействие было направленно на чувства. Таким образом, «зарядив» нужную информацию необходимыми эмоциями, становится возможным преодолеть барьер разума и вызвать в человеке взрыв страстей, заставив его переживать по какому-то моменту услышанной информации. Далее вступает в действие эффект эмоционального заряжения, который получает наибольшее распространение в толпе, где, как известно, порог критичности ниже.

(Пример. Подобный эффект манипуляции применяется во время ряда реалити-шоу, когда участники говорят на повышенных тонах и демонстрируют порой значительное эмоциональное возбуждение, что заставляет смотреть за перипетиями демонстрируемых ими событий, сопереживая вслед главным героям. Или, например, при выступлении на телевидении ряда особенно амбициозных политиков, импульсивно выкрикивающих свои способы выхода из кризисных ситуаций, благодаря чему информация воздействуют на чувства индивидов, и происходит эмоциональная заражаемость аудитории, а значит возможность подобных манипуляторов заставить обратить внимание на подаваемый материал.)

## 8. Показная проблематика.

В зависимости от подачи одних и тех же материалов можно добиваться различных, порой противоположных мнений у аудитории. То есть какое-то событие можно искусственно «не заметить», а чему-то наоборот, уделить повышенное внимание, да еще на разных каналах телевидения. При этом сама истина как бы отходит на второй план. И зависит от желания (или нежелания) манипуляторов высвечивать ее. (Например, известно, что ежедневно в стране происходит множество событий. Естественно, освещение всех их невозможно уже чисто физически. Однако зачастую происходит так, что какие-либо события демонстрируются достаточно часто, много раз, и на различных каналах; тогда как что-то другое, что наверняка тоже заслуживает внимание — как бы сознательно не замечается.)

Стоит заметить, что подача информации посредством подобной манипулятивной техники приводит к искусственному раздуванию несуществующих проблем, за которыми не замечаются нечто важное, что может вызвать гнев народа.

#### 9. Недоступность информации.

Данный принцип манипулятивных технологий называют информационной блокадой. Становится возможным подобное, когда определенная часть информации, нежелательная для манипуляторов — сознательно не допускается в эфир.

#### 10. Удар на опережение.

Вид манипуляции, основанный на заблаговременном выбросе негативной для основной категории людей информации. При этом данная информация вызывает максимальный резонанс. А ко времени последующего поступления информации и необходимости принятия непопулярного решения, аудитория уже устанет от протеста, и не будет реагировать слишком отрицательно. Используя подобный метод в политтехнологиях — сначала жертвуют незначительным компроматом, после чего, когда на продвигаемого ими политического деятеля появляется новый компромат — массы уже так не реагируют. (Устают реагировать.)

#### 11. Ложный накал страстей.

Способ манипулирования масс-медиа-аудиторией, когда используется ложный накал страстей за счет преподнесения якобы сенсационного материала, в результате чего психика человека не успевает должным образом среагировать, создается ненужный ажиотаж, и преподносимая позже информация — уже не оказывает такого воздействия, потому как снижается критичность, выдвигаемая цензурой психики. (Другими словами, создается ложный лимит времени, за который получаемая информация должна быть оценена, что зачастую приводит к тому, что она практически без купюр со стороны сознания попадает в бессознательное индивида; после чего оказывает влияние на сознание, искажая сам смысл полученной информации, а также занимая место для получения и соответствующей оценки информации более правдивой. Причем, в большинстве случаев мы говорим о воздействии в толпе, в которой принцип критичности затруднителен уже сам по себе).

#### 12. Эффект правдоподобия.

В данном случае основа для возможной манипуляции состоит из такой составляющей психики, когда человек склонен верить информации, не противоречащей ранее имеющейся у него информации или представлений по рассматриваемому вопросу.

(Другими словами, если посредством СМИ мы сталкиваемся с информацией, с которой внутренне не согласны, то мы сознательно перекрываем подобный канал получения информации. А если наталкиваемся на информацию, не противоречащую нашему пониманию подобного вопроса,

— мы продолжаем впитывать подобную информацию, которая усиливает ранее сформированные паттерны поведения и установки в подсознании. А значит становится возможным и разгон для манипуляций, т. к. манипуляторы сознательно будут вклинивать в правдоподобную для нас информацию часть ложной, которую словно бы автоматически мы воспринимаем за настоящую. Также, в соответствии с подобным принципом манипулирования, возможна изначальная подача заведомо неблагоприятной для манипулятора информации (якобы критика самого себя), за счет чего повышается вера у аудитории, что данный масс-медиа-источник достаточно честный и правдивый. Ну а уже позже, в подаваемую информацию вкрапливается информация, необходимая для манипуляторов.)

### 13. Эффект «информационного штурма».

В данном случае следует говорить о том, что на человека обрушивается шквал бесполезной информации, в котором теряется истина.

(Люди, подвергавшиеся подобной форме манипулирования, просто устают от потока информации, а значит, анализ подобной информации становится затруднителен и у манипуляторов появляется возможность скрыть информацию, необходимую им, но нежелательную для демонстрации широким массам.)

### 14. Обратный эффект.

В случае подобного факта манипуляции происходит выброс такого количества негативной информации в адрес какого-то человека, что эта информация достигает прямо противоположного эффекта, и вместо ожидаемого осуждения подобный человек начинает вызывать жалость. (Пример Перестроечных лет с Б.Н.Ельциным, упавшим в реку с моста.)

### 15. Будничный рассказ, или зло с человеческим лицом.

Информация, которая может вызвать нежелательный эффект, произносится обычным тоном, словно бы ничего страшного не происходит. В результате подобной формы преподнесения информации, некая критическая информация при проникновении в сознание слушателей теряет свою актуальность. Таким образом исчезает критичность восприятия психикой человека негативной информации и происходит привыкание к ней.

### 16. Односторонность освещения событий.

Данный способ манипуляции направлен на односторонность освещения событий, когда предоставляется возможность высказаться лишь одной стороне процесса, в результате чего достигается ложный смысловой эффект получаемой информации.

### 17. Принцип контраста.

Этот вид манипуляции становится возможен, когда необходимая информация подается на фоне другой, изначальной негативной, и отрицательно воспринимаемой большинством аудитории.

(Другими словами, на фоне черного всегда будет заметно белое. А на фоне плохих людей — всегда можно показать хорошего человека, рассказав о его добрых делах. Подобный принцип распространен в политехнологиях, когда сначала детально разбирается возможный кризис в лагере конкурентов, а после — демонстрируется правильный характер действий нужного манипуляторам кандидата, у которого такого кризиса нет и быть не может.)

#### 18. Одобрение мнимого большинства.

Применение данной методики манипулирования массами основано на таком специфическом компоненте человеческой психики — как допустимость совершения каких-либо действий, после изначального одобрения их другими людьми. В результате подобного способа манипуляций в психике человека стирается барьер критичности, после того как такая информация вызвала одобрение у других людей. Вспомним Лебона, Фрейда, Бехтерева и др. классиков психологии масс — в массе активно действуют принципы подражания и заражаемости. Поэтому то что делает один — подхватывают и остальные.

#### 19. Экспрессивный удар.

При реализации данный принцип должен произвести эффект психологического шока, когда должного эффекта манипуляторы добиваются намеренным транслированием ужасов современной жизни, что вызывает первую реакцию протеста (за счет резкого повышения эмоциональной составляющей психики), и желание во что бы то ни стало наказать виновных. При этом не замечаются, что акценты при подаче материала могут быть сознательно смещены в сторону ненужных манипуляторам конкурентов или против информации, кажущейся им нежелательной.

#### 20. Ложные аналогии, или диверсии против логики.

Данная манипуляция устраняет истинную причину в каком-либо вопросе, заменяя ее ложной аналогией. (Например, происходит неправильное сопоставление различных и взаимоисключающих следствий, которые в данном случае выдаются за одно. Пример — в Госдуме последнего созыва было выбрано много молодых спортсменов. В данном случае заслуги в спорте в сознании масс подменили мнение о том, действительно ли 20-летние спортсмены могут управлять страной. При этом следует помнить что каждый депутат Госдумы — имеет ранг федерального министра).

#### 21. Искусственное «просчитывание» ситуации.

Намеренно выбрасывается на рынок множество различной информации, тем самым отслеживается интерес общественности к этой информации, и информация, не получившая актуальность, в последующем исключается.

#### 22. Манипулятивное комментирование.

Посредством необходимого манипуляторам акцента освещается то или иное событие. При этом любое нежелательное для манипуляторов событие при использовании подобной технологии

может принять противоположный окрас. Все зависит от того, как манипуляторы преподнесут тот или иной материал, с какими комментариями.

#### 23. Эффект присутствия.

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

#### 24. Допуск (приближение) к власти.

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

#### 25. Повторение.

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

#### 26. Правда — наполовину.

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

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

Психику людей разделим на пять основных психотипов по направленности манипуляций.

1.Люди, практически здоровые психически.

Подобными людьми управляют установки, заложенные в подсознание в процессе социализации.

Манипулятивное воздействие необходимо направить на потребности таких людей (образование, карьера, любовь, семья, здоровье, питание, спорт, проч.).

2.Сверхвнушаемые и гипнабельные люди.

Составляют в массовых количествах контингент сект, религиозных собраний, целителей, экстрасенсов, проч.

При манипуляциях следует воздействовать на чувства и эмоции.

3.Люди, с позиционированием здравомыслия.

У таких людей превалирует левое полушарие головного мозга. Это обычно технари (инженеры, физики, математики, экономисты, проч.)

Манипулятивную информацию следует преподносить взвешенно и осмотрительно, обязательно пользоваться проверенными и авторитетными источниками, подкреплять фактами, апеллировать не к чувствам и эмоциям, а к разуму и логическим доказательствам. Перед подачей информации рекомендуется снизить барьер критичности путем внушения доверия вам тем, что вы должны показаться таким людям похожим на них.

4.Малообразованные и простые люди.

У таких людей доминирует правое полушарие мозга, а отсюда на первое место выходят животные инстинкты и потребности (секс, сон, еда, алкоголь, веселье, и т.п.)

Манипулятивное воздействие необходимо оказывать на наследственные черты характера, испытанные ранее переживания и чувства, обязательно на инстинкты, и рекомендуется на фантазии и сиюминутное настроение. Помнить необходимо что такие люди мыслят примитивно, поэтому в чем-то управлять ими необходимо как животными: накормить и помочь удовлетворить инстинкты, не поворачиваться спиной, и вообще, действовать как дрессировщик в цирке (кнутом и пряником).

5.Невротики и психопаты.

К сожалению, это очень многочисленная категория людей. Особенно много страдающих неврозом среди женщин.

Манипуляции с такими людьми необходимо осуществлять быстро и жестко, использовать директивную манеру поведения, и вообще, не давать им расслабляться и вести себя по отношению

к ним как врач-психиатр в отношении больного: корректно, но настойчиво заставляя делать то, что предписано уставом психоневрологического диспансера.

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

При осуществлении психопрограммирования поведения человека используют следующие способы:

#### 1. Кинестетический

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

#### 2. Словесно-эмоциональный.

Управление с помощью эмоций строится на вводе в подсознание объекта манипуляций нужной вам информации на фоне повышении или понижении тональности голоса при словесном внушении.

#### 3. Тембрально-речевой.

Осуществление манипуляций происходит путем ввода в подсознание объекта информации на фоне вашей игры с собственным тембром голоса и интонациями (можно говорить: вкрадчиво, покровительственно, директивно, строго, зло, мягко, любя, негодуя, сожалея, и т.п.).

#### 4. Мимический.

Манипулирование происходит, когда вы сопровождаете ввод установок в подсознание «пациента» собственными: мимикой лица и глаз и жестикомуляций тела и рук.

## **9. Психовоздействие через невроз.**

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

Вытеснение.

Вытеснение является процессом исключения из сферы сознания мыслей, чувств, желаний и влечений, причиняющих боль, стыд или чувство вины. Действием этого механизма можно объяснить многие случаи забывания человеком выполнения каких-то обязанностей, которые, как

оказывается при более близком рассмотрении, для него неприятны. Часто подавляются воспоминания о неприятных происшествиях. Если какой-либо отрезок жизненного пути человека заполнен особенно тяжелыми переживаниями, амнезия может охватить такие отрезки прошлой жизни человека.

#### Проекция.

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

#### Идентификация.

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

#### Интроекция.

Интроецироваться могут черты и мотивы лиц, к которым определенный человек формирует различные установки. Нередко интроецируется тот объект, который утрачен: эта утрата заменяется интроекцией объекта в свое Эго. Например, ребенок, чувствовавший себя несчастным вследствие потери котенка, говорит, что он теперь сам котенок.

#### Реактивное образование.

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

#### Самоограничение как механизм адаптации.

Суть механизма самоограничения в следующем: когда человек понимает, что его достижения менее значительны по сравнению с достижениями других людей, работающих в той же области, тогда его самоуважение падает. В такой ситуации многие просто прекращают деятельность. Это

своеобразный уход, отступление перед трудностями. Такой процесс свойственен психической жизни на всем протяжении развития личности.

Рационализация.

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

Аннулирование.

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

Расщепление.

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

Отрицание.

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

Смещение.

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

Изоляция.

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

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

#### Сублимация.

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

#### Регрессия.

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

#### Сопrotивление.

Такой механизм защиты психики как сопротивление настолько важен, что мы его рассмотрим в соответствующей главе нашей книги. Сейчас лишь кратко заметим, что сопротивление является очень важным как для понимания специфики защитных реакций в целом, так и служит возможностью перехода на новый этап развития индивида как личности, что при благоприятных раскладах помогает ему подняться и на следующую ступень в иерархической лестнице социальных отношений.

Прежде всего, вспомним, что психика человека делится на такие составляющие как сознание (левое полушарие мозга; примерно 10% объема), подсознание (бессознательное, примерно 90% объема, правое полушарие), и цензура психики (Альтер-эго). Цензура психики находится между сознанием и бессознательным. Цензура психики — это барьер критичности на пути информации из внешнего мира и психики (мозг) человека, т.е. цензуре психики отведена роль критического анализа в оценке информации, поступающей из внешнего мира. Часть такой информации цензура пропускает в сознание (а значит, человек способен осознавать эту информацию), а часть — наталкиваясь на преграды в психике (Альтер-Эго, цензура психики), переходит в подсознание, чтобы оттуда в последствии оказывать влияния на сознание посредством возникающих мыслей и осуществлением поступков (поступки — как следствие мыслей или неосознанных, рефлексивных, желаний, инстинктов).

Сопrotивление, являясь одной из защитных функций цензуры психики препятствует поступлению нежелательной для сознания информации в сознание, вытесняясь в бессознательное. Подобное становится возможным в случаях, когда характер новой информации, ее смысловая часть, не находит отклика в душе индивида, то есть на первоначальном уровне восприятия становится

невозможным коррелят данной информации — с информацией, уже существующей в бессознательном конкретного человека, информации, которая, находясь в памяти индивида — начинает явно противиться поступлению новой информации. На вопрос: каким образом в психике закрепляется информация, поступающая из внешнего мира, следует ответить что наблюдается своего рода совпадение кодировок (вновь поступаемой и ранее существовавшей) информации, т.е. новая информация вступает в коррелят с более ранней информацией схожего содержания и направленности, которая к моменту поступления новой информации уже находилась в бессознательном психики и сформировавшись в паттернах поведения после предварительного доминантного закрепления в установках.

При воздействии информации на мозг следует говорить, что любого рода такое воздействие становится возможным благодаря внушаемости психики. Внушение в этом случае это сознательное изменение существующих у человека психологических установок посредством активации архетипов бессознательного психики. Архетипы в свою очередь задействуют ранее сформированные паттерны поведения.

Если рассматривать подобное с позиции нейрофизиологии, то в мозге человека активируется соответствующая доминанта (очаговое возбуждение коры головного мозга), а значит замедляет свою работу та часть мозга, которая отвечает за сознание. В этом случае цензура психики (как структурная единица психики) временно оказывается заблокированной или полу заблокированной, а значит, информация из внешнего мира беспрепятственно поступает в предсознание, а то и сразу в сознание. Иной раз, минуя сознание, такая информация проходит в подсознание.

Личное бессознательное психики (подсознание) также формируется в процессе вытеснения информации цензурой психики. При этом не вся информация, поступающая с внешнего мира, вытесняется бессознательно в подсознание. Часть переходит в подсознание намеренно. Например, для подпитки уже имеющейся в бессознательном информации и доформирования архетипов, или же специально с целью формирования новых архетипов, паттернов будущего поведения индивида. И это на наш взгляд необходимо правильно понимать и различать.

Если же говорить о том, каким образом та или иная информация вытесняется цензурой психики, отправляясь в подсознание, то следует говорить что такая информация не прошла верификацию, т.е. не получила должный «отклик» в душе человека, психика которого оценивает такую информацию. В этом случае вытесняются какие-либо болезненные для психики индивида ситуации, обстоятельства жизни, т.е. все то, что он бессознательно не желает пропускать в сознание. Поэтому нежелательные моменты жизни забываются, то есть намеренно вытесняются. Причем напомним, что и сопротивление и вытеснение является возможностью психики избавиться от невроза. При этом, новая информация, найдя отклик в душе -- усилит и ранее существовавшую

в мозге (бессознательное психики, правое полушарие головного мозга) информацию схожего содержания. В результате на какое-то время возникнет своеобразный информационный вакуум, во время которого мозг будет усваивать любую поступающую из внешнего мира информацию.

Подобное возникает и в случае, если специальными методиками удастся сломить волю человека к восприятию информации посредством преодоления сопротивления. Тогда любая поступающая информация напрямую откладывается в подсознание и в последствии оказывает влияние на сознание.

На этом принципе построены психотехнологии гипнотического воздействия в бодрственном состоянии сознания человека (объекта воздействия). Иными словами, если нам удастся сломить сопротивление другого человека на пути получения им новой информации, то эта новая информация не только отложится в его подсознании, но и человек получит возможность воспринимать ее когнитивным (сознательным) образом. Причем, по силе собственного воздействия, подобная информация может иметь несравненно большее воздействие в сравнении с модальностью существовавшей ранее информации в психике. Если модальность совпадает, то в этом случае легче наступает состояние раппорта, т.е. устанавливается надежная связь, посредством чего человек становится восприимчив к принятию информации от другого человека.

Следует обратить внимание на тот факт, что психика почти всегда выказывает протест всему новому, неизведанному. И происходит так потому, что как бы изначально (при поступлении новой информации), как мы уже заметили, отдельные компоненты такой информации ищут некие «родственные связи» с информацией, существовавшей в подсознании раньше (совпадение кодировки, как мы это определяем). Т. е. когда новая информация начинает оцениваться мозгом, мозг ищет в этой информации что-то знакомое, посредством чего или закрепит такую информацию в сознании, или вытеснит в подсознание. В случае если когда коды новой и ранее существовавшей информации совпадают, возникает ассоциативная связь между новой и существующей информацией, а значит налаживается определенный контакт, в результате чего новая информация как бы ложится на благодатную почву, и, имея под собой какую-то основу — служит возможности адаптации информации новой, обогащения ее при этом знаковыми, эмоциональными и прочими составляющими уже существующей информацией, а далее путем трансформации (без этого никак, память человека не может не обновляться) рождается некая новая информация, которая уже и проходит в сознание, а значит посредством возникших в бессознательном психики мыслей — проецируется на поступки, которые хоть и являются в большинстве случаев (в случае отсутствия измененных состояний сознания) следствием деятельности сознания, беря свою основу в бессознательном психики, формируясь там.

При этом мы должны говорить, что сопротивление позволяет выявлять бессознательные импульсы человека, его бессознательные желания, установки, которые были ранее заложены (обществом, средой или другим человеком) в психике данного индивида, и уже тем или иным образом стали оказывать влияние на его настоящую или будущую деятельность. В этом случае следует обратить внимание, что подчинение психики другого человека происходит путем программирования его психики посредством внедрения в его подсознание различных установок, которые позже могут быть востребованы манипулятором (и тогда он их активирует с помощью кодовых сигналов аудиально-визуально-кинестического характера); причем роль такого манипулятора могут играть как конкретные индивиды, так и общество, социальная среда, какие-либо природные факторы, и т.п.

Таким образом, мы должны говорить о том, что любого рода информация, которая задействуется любой репрезентативной или сигнальной системой человека — или сразу откладывается в бессознательном психики или находит подтверждение у существующей ранее информации, тем самым обогащаясь за счет этого, и усиливаясь — оказывается способной влиять на сознание, т.е. на процесс жизнедеятельности человека.

Заметим, что, преодолевая сопротивление, человек открывает психику для восприятия новой информации. Причем высока вероятность получения вообще кардинально новой информации. Ведь если ранее, как мы говорили, какая-то информация уже присутствовал в памяти, то при получении новой информации цензура психики бессознательно ищет подтверждение вновь поступающей информации в запасниках памяти. Психика в этом случае должна определенным образом отреагировать, и она реагирует. Визуально это заметно по внешним изменениям, происходящими с человеком в параллели «здесь и сейчас» (покраснением или побледнением кожи лица, расширенными зрачками, вариантами каталепсии (одеревенения тела), и т.п.).

При этом такие изменения могут происходить и не обязательно столь заметно, но все равно улавливаются взглядом опытного наблюдателя. Подобные изменения свидетельствуют о наступлении, о возможности, раппорта (информационного контакта) с объектом манипулирования. А вероятность того, что в таком состоянии объект будет принимать подаваемую ему информацию без купюр — доходит до ста процентов. Другой вопрос, что возможны индивиды, которых невозможно ввести в состояние раппорта в транскрипции «здесь и сейчас», но подобное, например, возможно сделать позже. Все равно у каждого бывают состояния, когда он максимально подвержен к информационно-психологическому воздействию, к манипулированию над его психикой, вторжением в его психику и управлением психикой данного лица. Причем до конца проследить выбор подходящего момента также возможно, но для этого необходимо обладать опытом, знаниями, и предрасположенностью к подобного рода реализации возможностей. Т.е. хоть

относительными, но способностями, а еще лучше — талантом. В этом случае вероятность достижения результата программирования значительно повышается.

В результате того что сломлен барьер критичности, психика начинает с небывалой силой воспринимать новую информацию. Такая информация откладывается в подсознание, и находит свое отражение в предсознании и сознании. То есть в данном случае мы можем говорить о том, что атака ведется как бы сразу на нескольких «фронтах». В результате чего наблюдается необычайно сильное программирование психики, появление мощных по силе устойчивых механизмов (паттернов поведения) в бессознательном. Кроме того, после создания подобного наблюдается инициирование появления все новых и новых механизмов схожей направленности в бессознательном психики. Однако теперь они находят постоянное подкрепление и в сознании и в предсознании. А значит возможен не только процесс закрепления полученной когда-то информации в подсознании (не всякой информации, а именно той, которая вызвала подобный процесс, информации, которая, в результате поступления которой начали сформировываться паттерны в бессознательном), но и уже такая информация начинает активизироваться, подчиняя в скором времени мысли и желания индивида в ключе, обозначенном смысловой нагрузкой подобного рода информации. При этом весьма важным фактором в обработке подобной информации являются особенности психики отдельного человека. Известно, что одна и та же информация на одного индивида может не возыметь никакого воздействия, а другого заставить чуть ли не кардинальным образом изменить жизнь.

Правое полушарие головного мозга, как мы уже заметили, простирается в спектре деятельности бессознательного психики. Тогда как левое полушарие — формирует сознательную личность.

Правое полушарие мыслит образами, чувствами, схватывая картинку, левое — анализирует информацию, полученную с внешнего мира, прерогатива логического мышления — левое полушарие. Правое полушарие реализует эмоции, левое — мысли и знаки (речь, письмо, проч.) Встречаются индивиды, у которых в совершенно новой обстановке создается впечатление уже увиденного. Это характерный пример деятельности правого полушария. В итоге мы можем говорить, что деятельность мозга обеспечивается двумя полушариями, правым (чувственным) и левым (знаковым, т.е. интегрирует объекты внешнего мира с помощью знаков: слов, речи, и т.п.).

Взаимодополняемость деятельности двух полушарий проявляется часто одновременным присутствием в психике индивида рационального и интуитивного, разумного и чувственного. Отсюда и высокая эффективность директивных указаний мозгу в виде таких механизмов суггестивного воздействия как приказ, самовнушение, проч. Связано это со спецификой

деятельности психики, когда, произнося или слыша речь — у человека включается также и воображение, что в данном случае заметно усиливает подобного рода воздействие.

При этом следует еще раз обратить внимание на необходимость слома сопротивления. Известно, что сопротивление включается тогда, когда в мозг (в психику) поступает новая информация, информация, которая изначально не находит отклика в душе человека, не находит чего-то схожего, с уже имеющейся в памяти информации. Такая информация не проходит барьер критичности и вытесняется в подсознание. Однако если усилием воли (т.е. задействуя сознание; воля — прерогатива деятельности сознания) сможем воспрепятствовать вытеснению и заставим мозг анализировать поступающую информацию (необходимую нам часть такой информации), то тем самым нам удастся преодолеть сопротивление, а значит еще через какое-то время станет возможным испытать то состояние, которое на Востоке называется сатори или озарение. Причем эффект от подобного окажется несравненно выше, нежели чем информация методичным и длительным путем проникала в подсознание, позже оказывая влияние на сознание. В нашем случае, в случае слома барьера критичности, а значит и сопротивления, мы добьемся несравненно большего, ибо в этом случае какое-то время будет наблюдаться состояние т.н. «зеленого коридора», когда поступаемая информация практически целиком и полностью проходит, минуя барьер критичности. И также быстро в этом случае происходит и переход в сознание как их предсознания, так и из бессознательного. А значит, нам уже не надо будет ждать долго, как в случае естественного перехода информации из подсознания в сознание, когда такая информация начинает свой переход только когда находит «отклик в душе», т.е. только тогда, когда цепляясь за схожую информацию, имеющуюся в данный момент в сознании (информацию временную, потому что любая информация в сознании держится недолго, и через время из оперативной памяти поступает в память долговременную) поступает туда. В случае преодоления сопротивления такая информация поступает сразу, изменяя при этом мировоззрение человека, потому что в данном случае активно задействуется сознание, а если что-то осознается человеком, то принимается как руководство к действию.

Также необходимо говорить о том, что любого рода информация, проходящая мимо сознания и подсознания индивида, т.е. подпадающая под спектр действия его репрезентативной системы (аудиальная, визуальная, и кинестетическая) и двух сигнальных систем (чувства и речь) неизменно откладывается в подсознании.

Сопротивление может быть сознательным, предсознательным, подсознательным, может выражаться в виде эмоций, мыслей, идей, установок, фантазий и проч. Одной из форм сопротивления является молчание.

К сопротивлению также относится избегание болезненных для психики человека тем; рассказ общими фразами о том, что в действительности вызвало в свое время бурю эмоций; длительный рассказ о чем-то второстепенном, бессознательно избегая того, что может являться для человека действительно важным. Сопротивлением является любое бессознательное нежелание менять какой-либо устоявшийся порядок в проведении бесед, встреч, форм общения и проч.

К проявлению сопротивления относятся опоздания, пропуски, забывание, скука, отыгрывание (проявляется в том, что о важных для него фактах человек рассказывает разным людям), нарочитая веселость или грусть, огромный энтузиазм или длительное приподнятое настроение. При этом сопротивление может проявляться по-разному, т.е. быть явным или не явным. Например, при получении какой-либо информации человек может внешне не выказывать каких-либо эмоций, но как раз это является свидетельством сопротивления, потому как отсутствие аффекта наблюдается как раз, когда рассматриваются действия, которые «должны быть чрезвычайно нагруженными эмоциями». Но при этом замечания человека монотонны и невыразительны. Тем самым перед нами ошибочное представление, что самому человеку не интересно, и получаемая информация его не трогает. Как раз нет, он активно переживает, но стремится не показывать своего истинного отношения к той или иной ситуации как раз путем бессознательного включения сопротивления.

Итак, мы рассмотрели далеко не полный список существующих механизмов защиты, но перечисление основных защит на наш взгляд способны приблизить нас к пониманию возможных особенностей межличностных взаимодействий.

При этом сам факт существования защитных механизмов в психике приближает нас к пониманию механизмов воздействия одного человека на другого. Рассматривая вопросы включения невротических защит (а любая защита психики есть защита против развивающегося невроза) мы должны обратить внимание на то, что тревога и гнев являются следствием не получения выхода психической энергии в результате травмирующих психику обстоятельств и представляют собой разрядку психического возбуждения.

При этом следует обращать внимание, что защитные механизмы психики сдерживают переизбыток психической энергии, но при этом в случае преобладания или повторения травмирующей психику человека ситуации возможен выброс энергии, следствием чего является развитие невро-психической симптоматики. А тот, кто предрасположен к неврозу вследствие конституции и инфантильной фиксации — отреагирует развитием невроза даже в ответ на минимальную активацию инфантильных конфликтов.

А у кого-то подобное станет возможным лишь в результате тяжелых жизненных обстоятельств. По большому счету мы имеем дело с психоневрозами, т.е. с реакцией психики на какой-либо конфликт с участием сознания, подсознания и окружающего мира. Основу

психоневрозов представляет невротический конфликт. Невротический конфликт является следствием конфликта между тенденцией к разрядке и тенденцией к предотвращению оной. Выраженность стремления к разрядке зависит как от природы стимулов, так и большей частью от физико-химических реакций организма. Проследивая по психоаналитической структуре психики, следует заметить, что невротический конфликт есть конфликт между бессознательным (Ид) и сознанием (Эго).

При этом уже становится понятно, что мотивом защиты психики является тревога. Именно с помощью защитных механизмов психика индивида бессознательно спасается от опасности внешнего воздействия, т.е. от воздействия информация из внешнего мира на внутренний мир индивида. Причем у ряда лиц в этом случае действительно наблюдается конфликт, ибо поступающая информация оказывает негативное воздействие, подменяя личность индивида, и заставляя его совершать не свойственные ему раннее поступки. Спасается от подобного воздействия человек как раз включением механизмов психической защиты, кратко рассмотренными нами выше.

В ряде случаев тревога замещается чувством вины. Чувство вины в данном случае выступает в роли одной из защит психики. Само по себе чувство вины служит верным признаком невроза, характеризуется длительным состоянием устойчивого беспокойства и фактически подменяет истинное Эго — ложным образом, с которым личность данного человека вынуждена считаться. Такому невротичу попросту ничего не остается, как фактически подстраивать свою жизнь под существующее в его психике чувство вины. И ситуация в большинстве случаев имеет достаточно серьезные последствия, т.к. вынуждает индивида-невротика совершать действия если и контролируемые сознанием, то в лучшем случае частично; потому что вверх берут бессознательные желания, способствующие заглушению чувства вины, вызывающие сильнейшие провокации невроза в психике человека, который вынужденно совершает действия, направленные на выполнение чужой воли и исчезновению тем самым тревожности.

Чувство вины это совесть человека. И в данном случае наблюдается весьма существенный конфликт, уходящий корнями в понимание вопроса, ибо постоянное удовлетворение позывов совести у невротика в конечном итоге приводит к негативным последствиям, следствием которых является затруднительная адаптация в социуме, т.е. у такого индивида-невротика нарушены контакты с внешним миром, ибо его внутренний мир вынужден все время вступать в противоречие между тем, что необходимо делать, чтобы выживать в этом мире, и велениям внутреннего состояния души.

При этом негативные аспекты существования чувства вины для личности невротика могут проявляться во внутренних деструктивных побуждениях садистко-мазохистского характера,

закрывающегося в намеренном (бессознательном, большей частью) причинению неясного вреда своему здоровью (курению, употреблению алкоголя, опасной езде на автомобиле, прыжкам с парашюта и прочим занятиям экстремальным спортом). Испытывая внутренние страдания от чувства вины, невротики иной раз применяют некоторые специфические варианты защиты от чувства вины, проявляющиеся в следующем: чувство вины может вытесняться, проецироваться (когда в совершении нежелательного поступка обвиняется кто-то другой), или, например, имеет место быть порицание, укор другим за то, что могли бы совершить сами; достаточно характерен пример с излишней навязчивостью, общительностью, внезапной словоохотливостью. В этом случае следует говорить о некоей невротической реакции, проявлявшейся в стремлении невротика заглушить собственное чувство вины посредством получения одобрения за то, что внутренне переживается как запретное. Изоляция чувства вины встречается, когда, например, невротик совершает какой-либо проступок с достаточно заметным эмоциональным равнодушием, тогда как за совсем безобидный поступок — вполне искренне раскаивается.

Следует помнить, что защитные механизмы психики для самой психики являются способом избежать невроз. Для установления контакта и дальнейшего воздействия на человека становится возможным первоначально выявлять защитные механизмы его психики (т.е. правильно интерпретировать те или иные реакции организма), чтобы в последующем становилось возможным установить с подобным индивидом раппорт, а значит и после введения его в трансное или полутрансное состояние (в зависимости от индивидуальных особенностей той или иной психики) управлять таким человеком.

Также необходимо помнить, что редко кто способен честно и искреннее выражать собственные чувства, мысли, эмоции, фантазии, желания и проч. Современный человек, являющийся дитем социума, научился скрывать чувства в процессе воспитания, необходимого для адаптации в окружающем мире. Поэтому задача воздействия на человека, на его психику, выявлять подобные механизмы сокрытия, и к людям относиться как к пациентам. И это действительно так, стоит только обратить внимание и понаблюдать за спецификой поведения людей. Природа человека уже сама по себе заставляет его быть скрытным. Причем подобное происходит на бессознательном уровне и от самого человека не зависит. Правда те из индивидов, у которых в силу географии проживания (сильно удаленные от мест цивилизации деревни и проч.) и собственных нравственных предпочтений ограничен контакт со средствами массовой информации, еще могут быть по возможности честными, хотя и на них оказывает свое давление цивилизация и культура, и со временем для выживания они должны сделать выбор: или быть как все, т.е. лгать, обманывать, изворачиваться, и в этом случае выжить, стать полноправным членом общества, или оставаться до конца честным и открытым, а значит стать изгоем общества, и последователем маргинальных

позиций, и как следствие подобного — быть лишенных благ цивилизации. Выбор поистине тяжелый, притом что большинством попросту неосознается, так как с самого рождения их психику программируют средства массовой коммуникации и информации, а значит такие люди сразу же начинают играть по правилам, т.е. жить в соответствии с законами общества.

## **10. Список литературы.**

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т. 2. 1980.
2. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М. 1968.
3. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е.Рожнова. Т. 1985. С.119-125.
4. Ассаджоли Р. Психосинтез. М. 1997.
5. Ахмедов Т. И., Жидко М. Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. М. 2001.
6. Березин В.М. Массовая коммуникация: сущность, каналы, действия. М. 2003.
7. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.1990
8. Бехтерев В.М. Избранные работы по социальной психологии. М. 1994.
9. Бехтерев В. М. Гипноз, внушение, телепатия. М. 1994.
10. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века. М. 2003.
11. Бэндлер Р., Гриндер Д. Наведение транса (использование методик гипноза в НЛП). М. 1995.
12. Бэндлер Р., Гриндер Д. Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП. М. 1995.
13. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. М. 1996
14. Блуммер Г. Коллективное поведение//Психология масс. Самара. 1998.
15. Брэг Р. Гипноз. Самоучитель. Таганрог. 1992.
16. Буль П.И. Основы психотерапии. Л.1974.
17. Буль П. И. Гипноз и внушение. Л. 1975.
18. Бурно М.Е. Аутогенная тренировка: Учеб. Пособие. М.1971.
19. Введенский Н.Е. Избранные произведения в 2 Т. М. 1950.
20. Ворошилов В.В. Журналистика и рынок: проблемы маркетинга и менеджмента средств массовой информации. СПб. 1997.
21. Волкогонов Д.А. Психологическая война... М. 1983.
22. Вундт В. Проблемы психологии народов. СПб. 2001.
23. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. М. 1982.

24. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение общую психологию. М. 1988.
25. Гримак Л.П.. Тайны гипноза. СПб. 2004.
26. Грамши А. Тюремные тетради. Избранные произведения в трех томах. М. 1957.
27. Грачев Г.В., Мельник И.К. Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия. М. 2002.
28. Грушевицкая Т.Г., Попков В.Д., Садохин А.П. Основы межкультурной коммуникации: Учебник для вузов. М. 2002.
29. Гогун А. Черный PR Адольфа Гитлера: Документы и материалы. М. 2004.
30. Горин С. А. А вы пробовали гипноз? М. 1994.
31. Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М. 1990.
32. Даллес Алэн. Директива 20/1 СНБ США от 18 августа 1948 г. [www.usinfo.ru/sss6.htm](http://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. Гард 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. Специфические особенности воздействия на психику.