

Состояние

Управление

Объем

Самовнушение

Самоконтроль

Равновесие

Восприятие

Защита

Самогипноз

Транс

Гипноз

+

=

-

УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯМИ

вопросы-ответы

-

=

+

Книга 11

Гипноз

Транс

Защита

Самогипноз

Восприятие

Равновесие

Самоконтроль

Самовнушение

Объем

Управление

Состояние

УДК 130.3 + 140.8 + 141
ББК 87.251

Управление состояниями (вопросы - ответы), книга 11. Под редакцией профессоров Н. И. Заикина, Н. Е. Заикиной. – СПб.: Типография НОУ ДО «Академия развития сознания», 2017., 281 с.

Коллектив авторов-составителей:

Борисова Вера Юрьевна (Доктор наук в области сознаниеведения, Коллега профессора)

Боровинский Дмитрий Владимирович (Профессор, Доктор наук в области сознаниеведения, Кандидат экономических наук)

Волков Сергей Александрович (Доктор технических наук, Доктор философии в области психологии и педагогики, Доктор наук в области сознаниеведения, Профессор)

Гусарова Елена Георгиевна (Бакалавр сознаниеведения и социальной психологии)

Екимов Дмитрий Владимирович (Доктор наук в области сознаниеведения)

Заикин Николай Иванович (Профессор, Доктор философии в области педагогики и психологии, Президент НОУ ДО АРС, Директор центра «Педагогического сознаниеведения» Смольного института РАО)

Заикина Наталия Евгеньевна (Профессор, Доктор педагогики и психологии, Доктор сознаниеведения, Вице-Президент НОУ ДО АРС)

Чебуранова Елена Александровна (Консультант-сознаниевед)

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

ISBN 5-89465-001-1, серия
ISBN 5-89465-010-7

«Современный этап развития – опыт состояний».
Сознаниевед

Данная книга является пособием для обучения по специальности «Сознаниеведение». Учебник состоит из двух частей. Предлагаемая форма обучения организована сочетанием вопросов и ответов. Вопросы по тематическим разделам одиннадцатого тома "Учебника развития сознания" представлены в первой части, во второй части-ответы. Номер вопроса "Учебника развития сознания" Управление состояниями (вопросы-ответы) соответствует номеру ответа "Учебника развития сознания" Управление состояниями (вопросы-ответы). В конце вопроса или ответа указана страница, непосредственно, данного тома "Учебника развития сознания".

Одиннадцатый том "Учебника развития сознания" посвящён методам управления психическими состояниями человека.

Описан авторский подход к классификации психических состояний.

Рассмотрены современные и перспективные методы гипноза с учётом индивидуальных особенностей органов чувств каждого человека, даны основы практики защиты от внушения, а также практики по составлению объёмных формул внушения.

Эта книга, как и все тома "Учебника развития сознания" рассчитан на широкие круги читателей, а так же на специалистов самых разных отраслей науки.

ВОПРОСЫ

Тематические разделы том 11 (вопросы) Содержание

I	Аннотация	6
II	Методы гипноза - азбука управления психическими состояниями	7
III	Классификация состояний - объёмный подход	10
IV	Обзор современных методов гипнотизации	11
V	Учёт индивидуальных особенностей при управлении состояниями	18
VI	Роль предварительной оценки работы органов чувств при составлении объёмных формул внушения	20
VII	Обучение самоконтролю в трансовых состояниях на примере изменения ощущений хода времени	22
VIII	Обзор перспективных методов гипноза	23
IX	Основы практики защиты от внушения	31
X	Учёт неравновесности при работе с состояниями	36
XI	Новое в методах экстрасенсорного гипноза и самогипноза	38
XII	Практика по составлению объёмных формул внушения	49
XIII	Об адекватном восприятии состояния смерти	55

I. Аннотация

1. Чему посвящён 11 том «Учебника развития сознания»?
2. Какие основные моменты рассмотрены в книге «Управление состояниями»?
3. Для какого круга читателей рассчитан 11 том «Учебника развития сознания»?

II. Методы гипноза - азбука управления психическими состояниями

4. Для чего необходимо знание всех методик целенаправленной смены психического состояния человека?
5. В существующей литературе есть немало сведений о различных психотехниках, как древних, так и современных. Почему даже специалисту зачастую сложно ориентироваться в этих сведениях?
6. Что надо учитывать при анализе методов смены состояний?
7. Чем является азбука смены состояний?
8. Когда можно применять специальные приёмы защиты?
9. Как рассматривают, и как можно рассматривать понятие сознания через призму психических состояний?
10. Как связаны психические состояния человека с деятельностью головного мозга?
11. Зачем знать степень гипнабельности, и степень умения управлять функциями своего организма?
12. Почему имеет важное значение в практике гипноза учёт результата, полученного В. М. Бехтеревым?
13. Почему бывает нужно внушение и отрицательных эмоций?
14. Что важно учитывать при анализе методов гипноза, и какое воздействие через органы чувств на психические состояния человека оказывают те или иные фиксирующие внимание ритмические раздражители?
15. Почему эффективнее звуковые воздействия, ориентированные на правое полушарие головного мозга?
16. Какая существует простейшая классификация видов целенаправленной смены состояний путём гипнотизации на репродукционные, депривационные и активационные воздействия?

17. Каким другим способом классификации гипнотических воздействий, является их распределение по органам чувств?
18. Что следует учитывать при разработке эффективных формул внушения через процессы запечатления информации?
19. Что является основой методов глубокого гипноза?
20. Почему при гипнозе необходимо соблюдать технику безопасности?
21. Почему лёгкость введения человека в транс только повышает степень ответственности гипнотизёра?
22. От чего зависит результат при смене другому человеку его психического состояния?
23. Почему, наиболее развитые современные школы давно отказались от применения каких бы то ни было стимуляторов?
24. Какая современная классификация состояний сознания человека существует на сегодня?
25. Какой эффект является одним из интересных следствий расширенных и суженных состояний сознания?
26. Что происходит в изменённых, трансовых психических состояниях?
27. Почему все знания методов внушения и самовнушения являются обязательной азбукой для всех, кто работает с людьми?

Внушаемость и контрвнушаемость

28. Почему во всех ситуациях гипнотического воздействия необходим объёмный подход с позиций не двоичной, а многозначной логики?
29. Какую роль в результате гипнотического сеанса играет авторитет гипнотизёра?
30. Использование, какого эффекта является одним из приёмов преодоления контрвнушаемости?

31. Как работать с человеком используя приём эффекта "обратного внушения"?
32. Какие ответные ходы породила практика "чёрной пропаганды" во время Второй Мировой войны со стороны спецпропагандистов противоположной стороны?
33. Какие существуют методики для определения степени внушаемости человека?

Общие принципы внушающего воздействия

29. Издревле известны некоторые постулаты, которыми пользуются представители фактически всех школ гипноза, от шаманов до современных психотерапевтов. Первый из этих постулатов?
30. Второй постулат?
31. Третий постулат?
32. Четвёртый постулат?
33. Пятый постулат?
34. Шестой постулат?
35. Седьмой постулат?
36. Восьмой постулат?
37. Девятый постулат?
38. Десятый постулат?
39. Одиннадцатый постулат?
40. Гипнотизирующему гипнотизёры советуют использовать одну из "ролевых масок". Какие это семь "ролевых масок"?
41. Какими должны быть отношения пациент – гипнотизёр?
42. Какие существуют положения или законы поведения: пациент – гипнотизёр?

III. Классификация состояний - объёмный подход

43. Почему только переход к "объёмному" взгляду на классификацию психических состояний человека даёт возможность достичь уровня не только понимания процессов, но и управления ими?
44. Какие представления о классификации психических состояний человека сложились в науке к концу XX века?
45. Как учёные пытаются "втиснуть" огромное многообразие состояний в "прокрустово ложе", простейшей "классической" триады, придумывают "открытия", в виде "четвёртых состояний сознания", вместо объёмного рассмотрения данного вопроса?
46. Что является объёмным подходом к классификации состояний?
47. Что особенно важно учитывать о состояниях человека психологам, и чего им не хватает в выборе подхода к конкретной методике?
48. Почему мы предпочитаем говорить не о "состояниях сознания", а о психических состояниях?
49. Какой должна быть современная классификация психических состояний человека, и на чём должна быть основана?
50. Почему состояний сознания не три, не четыре, и не пять, а во много раз больше, причём в перспективе их количество ещё больше увеличится?
51. Всегда ли накопление состояний, является благом и почему?
52. Что позволяет сделать процесс психической эволюции управляемым и существенно изменить картину в лучшую сторону?

ОТВЕТЫ

Тематические разделы том 11 (ответы) Содержание

I	Аннотация	58
II	Методы гипноза - азбука управления психическими состояниями	59
III	Классификация состояний - объёмный подход	73
IV	Обзор современных методов гипнотизации	78
V	Учёт индивидуальных особенностей при управлении состояниями	128
VI	Роль предварительной оценки работы органов чувств при составлении объёмных формул внушения	139
VII	Обучение самоконтролю в трансовых состояниях на примере изменения ощущений хода времени	148
VIII	Обзор перспективных методов гипноза	153
IX	Основы практики защиты от внушения	195
X	Учёт неравновесности при работе с состояниями	214
XI	Новое в методах экстрасенсорного гипноза и самогипноза	220
XII	Практика по составлению объёмных формул внушения	247
XIII	Об адекватном восприятии состояния смерти	268
	Список литературы	275

I. Аннотация

1. Одиннадцатый том "Учебника развития сознания" посвящён методам управления психическими состояниями человека.
2. В одиннадцатом томе «Управление состояниями» рассмотрены: классификация психических состояний, современные и перспективные методы гипноза с учётом индивидуальных особенностей органов чувств каждого человека, основы практики защиты от внушения, а также практики по составлению объёмных формул внушения.
3. Эта книга, как и все тома "Учебника развития сознания" рассчитаны на широкие круги читателей, а так же на специалистов самых разных отраслей науки.

II. Методы гипноза - азбука управления психическими состояниями

4. Все существующие методы гипнотических и, шире - внушающих - воздействий являются ничем иным, как различными способами целенаправленной смены психического состояния человека. При самовнушении речь идёт о смене собственного состояния. Поэтому знание всех существующих к настоящему времени методик необходимо для того, чтобы осмыслить всю имеющуюся матрицу состояний и возможных переходов от одной ячейки такой матрицы к другой.
5. Конечно, в существующей литературе есть немало сведений о различных психотехниках, как древних, так и современных (см., например, книги Слободяника, Кандыбы и др.), но ориентироваться в этих сведениях даже специалисту зачастую сложно, поскольку подходы к осознанию накопленной информации, обычно, в лучшем случае только намечены. Есть три книжки, выпущенные Академией развития сознания в 1998 году (Н.И.Заикин; "Гипноз: прошлое, настоящее, будущее") [3-5]; в данной книге мы постараемся дополнить и углубить развитие в них представления. Естественно, за прошедшее время добавился и новый материал, апробированный в ходе занятий в Академии развития сознания.
6. С учётом "разнобоя" в подходах к психическим состояниям человека в целом, при анализе существующих методов смены состояний надо учитывать полученные ранее нами результаты [1], в том числе схему поэтапного эволюционного развития личности. В данной книге (см. предыдущую главу) мы даём представления о возможной классификации психических состояний человека, а также способов их изменения. И эти моменты следует, разумеется, иметь в виду. Некоторые конкретные дополнительные методики смены состояний ("провоцирующие" вопросы, самовнушение изменённого хода времени, концентрация внимания на изображениях целебных растений), обычно не используемые в традиционных подходах, охарактеризованы в Приложениях к книге.
7. В целом азбука смены состояний является открытой системой, её можно и нужно совершенствовать, и развивать. Однако и все апробированные в течение многих столетий методы вполне в неё вписываются.

8. Заметим также, что говорить о защите от нежелательного внушающего воздействия (весьма актуальная для нашего времени задача - подробнее см. "Практику защиты от гипноза" [6]) можно только в том случае, если есть глубокие знания всех существующих методов воздействия. Тогда можно применять и специальные приёмы защиты.
9. Само понятие сознания иногда рассматривают через призму психических состояний. "Сознание как механизм (состояние), с помощью которого проявляется личность и становится предметом исследований психофизиологов" [7, с. 23]. Конечно, это далеко не полное определение сознания, не учитывающее самый важный момент - наличие отработанных и неотработанных мигнов. Ранее [1] мы уже давали определение мига через состояния (как отрезка времени, "окрашенного" одним психическим состоянием - см. "Термины и определения"). Однако, даже при традиционном подходе обобщённые синдромы многих психопатологических состояний (страх, фобии, депрессии) уже давно принято изучать комплексно, используя данные как психологии, так и физиологии. Мы можем добавить, что полезно также знать степень развитости генодрева того или иного человека, учесть информацию о наиболее типичных для него психических состояниях, связанных как с профессиональной деятельностью, так и с семейной жизнью.
10. Поскольку психические состояния человека тесно связаны с деятельностью его головного мозга, здесь полезно напомнить, что в нём выделяют три основных слоя: эволюционно самый древний (так называемый рептильный мозг), расположенный в подкорковых отделах; расположенную выше лимбическую систему и кортекс (кора больших полушарий. Ещё до осознания (с помощью соответствующих зон коры) действия какого-либо раздражителя, рептильный мозг и лимбическая система часто обеспечивают поступление в кровь тех или иных гормонов (см. подробнее [8]). Именно поэтому возможны неконтролируемые "приступы" страха, ярости, ревности. Отмечено, что излишняя концентрация гормонов в стрессовых ситуациях блокирует часть функций коры больших полушарий [7, с. 35]. Можно сделать вывод из этого факта: человек должен осознанно контролировать свой гормональный баланс, не допуская ситуаций, когда низшие отделы его нервной системы подчиняют себе высшие. В противном случае возникают неуправляемые психические состояния.

11. Важно знать не только степень гипнабельности человека (это полезно знать и про самого себя), но и степень умения управлять функциями своего организма. В данном вопросе диапазон индивидуальных различий очень широк. Скажем, некоторые люди могут расширять или сужать свои зрачки, только представив себе соответственно темноту или свет вокруг, другим для достижения того же результата необходимо сильное внешнее воздействие.
12. Важное значение в практике гипноза имеет учёт результата, полученного В. М. Бехтеревым, согласно которому внушение психических состояний с отрицательной эмоциональной окраской даёт более яркий результат, чем внушение позитивных состояний. Из этого вовсе не следует, что внушать надо отрицательные эмоции. Наоборот, следует быть очень осторожным в момент внушения, чтобы не придать (кроме случаев, когда в этом есть необходимость - скажем, при задании установки на избавление от вредных привычек) своим словам отрицательную окраску. Тот факт, что позитивное состояние внушить труднее, объясняет высокую эффективность некоторых из древних психотехник, в которых внушались состояния страха. Однако, в современную эпоху такой подход малопродуктивен, поэтому-то и нельзя механически переносить в настоящее время многие из старинных приёмов, несмотря на их высокую эффективность.
13. Иногда, тем не менее, возможно внушение и отрицательных эмоций, например, чтобы дать человеку возможность получить опыт конкретного психического состояния, от которого в дальнейшем ему следует уйти.
14. При анализе методов гипноза важно учитывать, какое воздействие через органы чувств на психические состояния человека оказывают те или иные фиксирующие внимание ритмические раздражители. Дело в том, что во многих психотехниках приёмы фиксации внимания практически стандартны, в то время как реакции людей на них бывают не просто разными, а даже противоположными. Приведём пример. В классическом гипнозе часто используют ритмический звук для фиксации внимания гипнотизируемого. По аналогии сходных эффектов смены психического состояния часто пытаются добиться создатели музыкальных произведений. Однако, доказано, что примерно у пятой части людей ритмическая музыка (джаз, рок) вызывает эйфорию, но у другой, также примерно пятой части выборки, эти же мелодии вызывают ощущения

тревоги, одиночества, тоски, и в целом - чувство раздражения [7, с. 38 - 39]. Следовательно, сами авторы не могут точно сказать, какой эффект данное воздействие может оказать, поскольку они не изучают того человека, который будет слушать соответствующую музыку. Поэтому данные раздражители в настоящее время вообще не подходят для гипноза через органы чувств (в данном случае - через слух). Использование ритмических звуков в шаманских техниках гипноза [1] соответствовало более раннему этапу психической эволюции человека, когда в том или ином племени реакция на знакомый ритм бубна, барабана, тамтама была фактически у всех одинаковой.

15. Значительно эффективнее звуковые воздействия, ориентированные на правое полушарие головного мозга, создающие ощущения комфорта, поскольку известно, что при гипнотизации усиливается активность правого полушария головного мозга, в большей мере отвечающего за невербальную сторону мышления. Не случайно поэтому, что в традиционных психотехниках многие ритуалы (песнопения, медитации, мантры) ориентированы именно на активацию правого полушария, однако, избирательность их действия относительно невысока.

16. Известна простейшая классификация видов целенаправленной смены состояний путём гипнотизации на репродукционные, депривационные и активационные воздействия [7, с. 66]. В первом случае речь идёт о внушении человеку уже пережитых им ранее состояний (знакомые ячейки матрицы состояний), во втором - о внушении потери чувствительности (например, при усыплении в классическом гипнозе), в третьем - о внушении повышенной чувствительности (скажем, в известных опытах В. Л. Райкова [9, 10], когда человеку внушалось представление о высоком уровне собственных творческих способностей). На самом деле эта классификация не исчерпывает все типы воздействий. Приведём один пример. Ещё в 1970-е годы Л. П. Гримак (см.: "Моделирование состояний человека в гипнозе" [11]) ставил опыты по внушению состояний невесомости. С одной стороны, его конкретные испытуемые (космонавты и испытатели) уже имели опыт такого состояния, полученный ими во время тренировочных полётов на самолёте, который делал так называемую "горку". С другой, сходное состояние испытывают люди во время полётов во сне. Поэтому несколько неточно сводить данное воздействие к репродукционным.

17. Другим возможным способом классификации гипнотических воздействий, применяемым в данной книге, является их распределение по тем органам чувств, через которые преимущественно поступает информация, меняющая психическое состояние. Эта классификация конструктивна, поскольку позволяет осознать необходимость перехода к объёмным формулам внушения.
18. Следует также учитывать важную роль, которую при разработке эффективных формул внушения играют так называемые процессы запечатления информации. Речь идёт о следующем: при неоднократном воздействии на сознание человека сходного комплекса раздражителей внешней среды (в наших терминах - при повторяющихся мигах) соответствующие эмоциональные реакции относительно легко репродуцируются даже под влиянием лишь одного компонента соответствующей обстановки. Этот эффект достаточно давно известен в психофизиологии. Житейская практика также подсказывает нам, что он существует. Так, например, у человека пробуждают целый комплекс воспоминаний фотографии хороших знакомых, любимая мелодия или запах любимых духов, воспроизводящие лишь небольшую часть раздражителей, характерных для приятных ему ситуаций в окружающей среде и среде общения. Поэтому и при гипнотизации значительно легче добиться эффекта, если человек уже имел опыт соответствующего состояния; иногда вообще, бывает достаточно только напомнить о нём. Даже состояние невесомости, уже испытанное однажды, в гипнозе намного легче воспроизвести (на психическом уровне).
19. В принципе основой методов глубокого гипноза является вытеснение существующей в настоящем времени у человека доминанты за счёт смены его психического состояния. Именно такая смена обеспечивает возможности управления состоянием данного человека (см. гл. "Управление и подчинение" в 8 книге Учебника). В литературе известны описания как корректно проведённых опытов (В. Л. Райков, 1982, 1983 [9 - 10]), так и нацеленных на подчинение экспериментатору чужой личности (см.: Л. А. Толкунов, [12]), в которых не только одна доминанта в результате смены психических состояний заменялась другой, но и само "Я" человека замещалось иным, существенно отличным. Причём таких "Я" может быть и несколько. Конечно, этот пример не означает, что к такому результату надо стремиться. Наоборот, практика работы с мигами позволяет избавиться от так называемых "вложенных личностей" (см. пятую книгу учебника [13]), если их наличие является следствием каких-либо

личностных нарушений. Мы говорим о подобных возможностях гипноза лишь для того, чтобы подчеркнуть необходимость исключительно осознанного подхода к управляемой смене психических состояний человека.

20. Заметим ещё, что сам "гипнотизирующий" во многих случаях оказывается в не меньшей степени подвержен действию различных "управляющих методик", чем гипнотизируемый. Это связано с тем, что такие два человека как бы объединяют свои психические состояния и поэтому уязвимость гипнотизёра также в это время возрастает. Следовательно, он обязан соблюдать множество "правил техники безопасности" (не только по отношению к другому человеку, но и по отношению к самому себе). Далеко не все эти правила описаны в существующей литературе.
21. Играет свою роль и недостаточное применение объективных методик, позволяющих "отследить" изменения психического состояния человека после гипнотического сеанса. Может быть так, что гипнотизирующему кажется, что состояние улучшилось, проблемные зоны личности ликвидированы, в то время как на самом деле всё наоборот. Ссылки на то, что опытные специалисты могут вводить человека в транс, даже не прерывая его поток речи (см. работы М. Эриксона) не достаточны. Лёгкость введения в транс только повышает степень ответственности того человека, который это делает.
22. Утверждения типа такого "многочисленные исследования показали, что никакие переживания в ИСС [изменённых состояниях сознания] не разрушают личность, наоборот, человек избавляется от психологических проблем, становится менее агрессивным..." [7] являются скорее благими пожеланиями, чем констатацией факта. На самом деле всё зависит от того, кто и с какими целями (а также при помощи каких конкретных приёмов) изменяет другому человеку его психическое состояние.
23. Речь идёт не только о гипнозе в неблагоприятных целях, но и об изменении состояния с помощью различных препаратов. Хорошо известно, что практически все эффекты, достигаемые при помощи психотропных средств, можно получить и без них, благодаря самовнушению. Поэтому наиболее развитые современные школы давно отказались от применения каких бы то ни было стимуляторов, сделав упор на развитие сознания.

24. Общепринятой современной классификации состояний сознания человека пока нет. Чаще всего, используют два наиболее общих классифицирующих признака: во-первых, разделяют состояния, связанные со сном и состояния, связанные с бодрствованием, во-вторых, учитывают расширение или сужение так называемого поля сознательного внимания. Особенно часто о расширенных либо о суженных состояниях сознания говорят в психиатрии, где данные термины являются официальными.
25. Одним из интересных следствий расширенных состояний сознания разных типов является эффект гипермнезии, когда человек неожиданно вспоминает мельчайшие подробности своей жизни. И напротив, суженные состояния сознания часто сопровождаются полной или частичной амнезией. Это не удивительно, поскольку функции внимания и памяти достаточно тесно связаны между собой.
26. В изменённых, трансовых психических состояниях меняются часто восприятие хода времени (возможно, как резкое замедление, так и резкое ускорение субъективного времени), а также восприятие собственного тела. Известны такие явления как макропсия и микропсия, когда человеку кажется, что какие-либо части его тела, либо тело в целом существенно увеличиваются или уменьшаются. В некоторых восточных практиках, в частности, дзэн-буддийских, существуют специальные упражнения, целью которых является достижение так называемых внешней и внутренней целостности. В первом случае человек как бы "обнимает собой всю Вселенную", во втором - мысленно перемещает себя внутрь маленького "чайника Дао" (наподобие той бутылки, в которой обычно в восточных сказках помещаются джинны). Совершенно очевидно, что при выполнении подобных упражнений необходимо соблюдать крайнюю осторожность. В этой связи напомним, что современные методы работы с мыслью достаточно подробно описаны нами во второй книге "Учебника развития сознания" [14].
27. Итак, с одной стороны, все методы внушения и самовнушения являются одним из частных случаев управления психическим состоянием человека, его целенаправленной сменой. С другой стороны, данные современных научных исследований демонстрируют столь большое многообразие различных особенностей реакции тех или иных людей на внушающие

воздействия, что соответствующие знания становятся обязательной азбукой для всех, кто работает с людьми.

Внушаемость и контрвнушаемость

28. Очень важно учитывать, что практически во всех ситуациях гипнотического воздействия наряду с внушаемостью действует и контрвнушаемость. Данные качества личности образуют дуальную пару, а, следовательно, к ним необходим объёмный подход с позиций не двоичной, а многозначной логики (см. [15]). Между тем в литературе по гипнологии (см. [7]) внушаемость и контрвнушаемость обычно рассматриваются лишь с дуальных позиций. Конечно, верно, что контрвнушаемость личности зависит от возможности проверить истинность внушаемой информации, а так же и от авторитета суггестора.
29. Относительно роли авторитета известно следующее: при полном доверии к внушающему реализуется 100% внушений, при неполном – 64%, при недоверии - 14%, и, наконец, при полном недоверии суггестору ни одно внушение не реализуется ([7], по данным В. Н. Куликова). Очевидно, что контрвнушаемость по отношению к разным людям и разным внушающим воздействиям у одного и того же человека может быть разной. Это следует учитывать при любых контактах, которые могут привести к резкой смене психического состояния другого человека. Например, при лечебном воздействии контрвнушаемость является препятствием, а при использовании гипноза в неблагоприятных целях, напротив, позитивным фактором.
30. Одним из приёмов преодоления контрвнушаемости является использование так называемого "парадоксального эффекта". Его следует иметь в виду и при выработке приёмов внушения, и формул самовнушения. Так, известно негативное парадоксальное внушение. Если, например, человеку говорят что-то вроде такого "Не думайте о сиреневом кристалле", то он, вероятнее всего, наоборот, начнёт представлять себе этот необычный объект. Другой пример даёт парадоксальная фиксация внимания. Здесь хрестоматийной считается следующая ситуация: издревле мельники приучали себя засыпать, несмотря на грохот жерновов. Однако, опытный мельник мгновенно просыпался, если жернова замолкали, поскольку это могло свидетельствовать о поломке механизма. Следовательно, далеко не всегда необходимо использовать блестящие шарики или ритмические звуки для фиксации внимания гипнотизируемого. Конечно, в условиях клиники эти

приёмы достаточно эффективны. Но представим себе, что мы гипнотизируем человека в кафе, где постоянно играет музыка и светят лампочки. Здесь, вероятно, для фиксации внимания, наоборот, надо остановить музыку и приглушить свет, убрав "блёстки". Точно также стандартной ошибкой многих психоаналитиков является усиление концентрации внимания пациента на его проблемах, что часто приводит лишь к их углублению. Возникает эффект, подобный появлению мыслей о "сиреневом кристалле", только, в отличие от этого примера, дающий не успокоение, а, напротив, усугубляющий имевшиеся "комплексы".

31. При попытках целенаправленной смены психического состояния другого человека полезно иметь в виду и наличие эффекта, который в научной литературе получил название "обратного внушения". Речь идёт о том, что страх, внушенный не слишком умелым гипнотизёром (воспитателем, родителем и т.д.) может вызвать "суженное" состояние сознания, но с концентрацией внимания не на том, что некое действие совершать не следует, а на самом этом "запретном" действии. Недаром говорят, что запретный плод сладок. Доминирование в воображении человека "запретного" может приводить к эффекту, совершенно обратному тому, которого желал достичь внушающий - человек совершит именно тот, поступок, который ему внушают не делать ни в коем случае. Заметим в то же время, что известны случаи, когда особо опытные лица осознанно идут на эффект "обратного внушения", поскольку на самом деле они желают именно этого. Так, в частности, иногда действуют наиболее опытные пропагандисты пороков, маскируя свои действия специально подобранной "топорной" пропагандой добродетели, заведомо рассчитанной на эффект "обратного внушения". Например, опытный преступник на людях демонстративно рассказывает новичку о преимуществах честности, но так, чтобы тому была очевидной якобы глупость таких простаков. Подобный приём используют в практике спецпропаганды, когда от имени противника создают якобы принадлежащие ему образцы агиток, весьма примитивные и рассчитанные именно на эффект "обратного внушения". Множество подобных примеров описаны в книгах, посвящённых истории так называемой "психологической войны". Подобное создание текстов от имени противника называют "чёрной пропагандой", в отличие от "белой", когда её источник не скрывается и от "серой", когда сочетаются оба приёма.

32. Практика "чёрной пропаганды", распространённая ещё во время Второй Мировой войны (в ней немало преуспел, например, Й. Геббельс), породила и ответные ходы со стороны спецпропагандистов противоположной стороны. В частности, стали использовать собственные "топорные" варианты пропагандистских материалов, заведомо вызывающие у части людей эффект "обратного внушения". Однако, целью в данном случае было выявление лиц, наиболее склонных к такому эффекту и, следовательно, наиболее поддающихся вражеской агитации. Делалось это. Например, с целью выявления потенциальных предателей или, наоборот, с целью отбора наиболее устойчивых для выполнения каких-либо ответственных заданий. Одним словом, при попытках смены психических состояний другого человека стоит сразу же учитывать возможную цепочку повторов типа "внушение" - "обратное внушение" - "внушение, обратное обратному..."

33. Существуют многочисленные методики для определения степени внушаемости человека (существенно меньше разработан вопрос оценки степени контрвнушаемости). Однако, только в последние годы появились корректные тесты, позволяющие получать достоверную количественную оценку степени внушаемости (с учётом различий между мужчинами и женщинами), например, опросник Клаучека и Деларю [16]. Известны также некоторые психофизиологические особенности организма, способствующие относительно более высокой внушаемости. Так, сравнительно более гипнабельны ваготоники, лица "художественного типа", лица с повышенной тревожностью. Последнее особенно существенно. Поскольку в больших мегаполисах уровень тревожности превышает норму у очень многих.

Общие принципы внушающего воздействия

34. Издревле известны некоторые постулаты, которыми пользуются представители фактически всех школ гипноза, от шаманов до современных психотерапевтов. Первый из этих постулатов: "грубое" (физическое) управляется "тонким" (психическим). Наиболее эрудированные гипнологи (например, аббат Фариа, 1755 - 1819) вообще, подчеркивали, что от гипнотизёра не исходит никакой "особой силы", а все изменения происходят лишь в психике пациента, то есть фактически говорили именно о смене психических состояний.

35. Второй постулат: опыты по "переносу" пациентов в прошлое делают их более податливыми последующим гипнотическим воздействиям (этот факт в научной литературе впервые зафиксировал французский учёный Бине).
31. Третий постулат: после переживания состояния глубокого транса между пациентом и гипнотизёром, как правило, устанавливается тесная привязанность (на это в научной литературе обратил внимание французский медик Рише).
32. Четвёртый постулат: в поведении пациента после выхода из транса наряду с наблюдаемыми последствиями внушения проявляются также действия либо мысли, ассоциативно связанные с внушающим воздействием, но не осознаваемые (данный факт был обнаружен Жане).
33. Пятый постулат: при объяснении поведения пациента следует учитывать возможность наличия в его психике неосознаваемых проблемных зон и комплексов, но не следует трактовать их в рамках какой-либо одной из психологических или психоаналитических школ, так как в таком случае под "гипноз" её представлений о человеке подпадает уже не пациент, а сам гипнотизёр.
34. Шестой постулат: не следует стремиться к постоянному управлению состояниями пациента. Во многих случаях следует умело чередовать "объединение" с пациентом и "разъединение" с ним. Заметим здесь также, что при односторонней трактовке гипнотизирующим переживаний и воспоминаний гипнотизируемого последний начинает сопротивляться (и это совершенно естественно), а у специалиста может возникать ложное ощущение своего превосходства. В литературе можно встретить откровенные суждения по этому поводу, например, такие: "...Отношения между пациентом и аналитиком не могут быть равноправными. <...> ...Аналитическая процедура является болезненным, унижающим и односторонним переживанием для пациента" [4]. В противовес такой позиции ещё у шаманов существовали техники "объединения" с пациентом (например, когда шаман переодевался в одежду больного, а тот, в свою очередь, в шаманскую). Наряду с этим моменты "равноправного объединения" сменялись моментами управления. Именно поэтому старинные техники в некоторых случаях оказываются безопаснее и эффективнее психоанализа и иных сформировавшихся в XX веке эклектичных школ.

35. Седьмой постулат: следует обязательно ознакомиться с типичными сюжетами сновидений пациента, но при этом лучше стараться избегать передавать ему собственные объяснения этих сюжетов до того, как представится возможность наблюдать за тем же человеком в трансовом состоянии.
36. Восьмой постулат: необходима точная "дозировка" слов и молчания, поскольку как слова, так и длительные паузы между ними могут оказывать гипнотическое воздействие; следует избегать двусмысленных формулировок и использования скрытого отрицания вместо прямого (например, частица "не" перед значимым словом может быть просто не воспринята пациентом). В то же время в некоторых случаях, напротив, использование скрытого отрицания при "поддакивании" пациенту может подвести последнего к осознанию противоположной точки зрения на его состояние.
37. Девятый постулат: для установления контакта во многих случаях желательным является использование так называемого "зеркала", то есть известная временная мимикрия собственного поведения под особенности поведения пациента, с "зеркальным" отражением хотя бы части типичных для последнего интересов, тем, манер, слов, жестов (естественно, с соблюдением чувства меры).
38. Десятый постулат: в беседе следует находиться в равновесном состоянии, не показывать личной заинтересованности в её результатах, использовать для выяснения истины любую информацию косвенного характера (в этом аспекте поведение опытного гипнолога, сознаниеведа, психолога аналогично поведению опытного следователя).
39. Одиннадцатый постулат: во избежание самообмана всегда желательно объективно сравнить психическое состояние пациента до и после внушающего воздействия с целью проверки того, не стало ли оно на самом деле не лучше, а хуже за счёт неожиданной активизации каких-либо не учтённых заранее факторов (либо за счёт "встречной проекции").
40. Осторожным следует быть при использовании некоторых из рекомендаций, встречающихся в современной литературе по психотерапии, когда гипнотизирующему советуют использовать одну из "ролевых масок", которые часто используются гипнотизёрами. Их семь: "покровитель", "кумир", "хозяин", "авторитет", "виртуоз", "удав", "дьявол". Снова совершенно

очевидно, что многие из этих "масок" совершенно неприемлемы для человека сознательного.

41. С другой стороны, не может быть "любим" и поведение обучающегося методам управления психическими состояниями.

Многие авторы, относящиеся к самым разным школам, постоянно подчёркивают, что эффективность гипноза (как и вообще любых действий по закреплению новых психических состояний или уходу от нежелательных старых) зависит от степени готовности пациента сотрудничать с воздействующим на него человеком. Не срабатывают даже хорошие приёмы, если человек становится примерно на такую позицию: "Я веду себя как хочу, думаю всё, что хочу, а Вы дайте мне требуемый результат, поскольку Вам заплатили". Здесь мы согласны с другими авторами [см.: [17], с. 119] - Учитель (врач, родитель) не грузчик, который тащит на себе груз проблем своего ученика (пациента, ребёнка), а только советчик. Действовать должен тот, кто просит совета. Кажущаяся недостаточной эффективность решения опытными специалистами некоторых сложных проблем, с которыми к ним обращаются другие лица (будь то проблемы из области семейной жизни или бизнеса) часто связана именно с нежеланием излишне уверенных в себе людей реально следовать данным им советам в полном объёме. "Выбирая" для себя только "удобную" для исполнения часть рекомендаций, такие люди сами снижают результативность воздействия. В подобных случаях можно посоветовать научиться самостоятельно пользоваться методиками самовнушения после соответствующего обучения и подбирать индивидуально приемлемые приёмы, не пренебрегая в то же время и советами специалистов.

42. Полезно в данном контексте напомнить и некоторые положения общего характера. Во-первых, необходимо обязательное соблюдение общих законов поведения, следующих из теории мига, в особенности правила "отдать - взять". Во-вторых, стоит всегда иметь в виду ещё несколько достаточно простых правил. При их формулировании мы воспользуемся древними китайскими афоризмами [18], поскольку в них соответствующие мысли изложены исключительно лаконично.

- Единственная настоящая ошибка - не исправлять своих прошлых ошибок.
- Не делай другому то, чего себе не пожелаешь.

- Лучше оберегать уже достигнутое, чем мечтать о ещё не свершённом. Лучше предотвратить будущую ошибку, чем сожалеть о прошлом прегрешении.