Эрнест Цветков

**Тайные пружины человеческой психики**

*Книга-тренинг*

# Оглавление

[Оглавление 1](#_Toc70505662)

[Психотехнология власти 4](#_Toc70505663)

[ГЛАВА 1. Психотехника как форма массовой культуры 8](#_Toc70505664)

[1.2. Знаковые системы 8](#_Toc70505665)

[ГЛАВА 2. Еще раз о мифе 17](#_Toc70505666)

[2.1. Практическое мифотворчество, заклятия зомби 19](#_Toc70505667)

[ГЛАВА 3. Кто озабочен властью? 33](#_Toc70505668)

[3.1. Агрессия, ненависть и любовь 35](#_Toc70505669)

[ГЛАВА 4. Портрет психического вампира на фоне современности 38](#_Toc70505670)

[4.1. Какими бывают вампиры 40](#_Toc70505671)

[4.1.1. Психологические типы вампира 41](#_Toc70505672)

[4.1.2. Родительский вампиризм 41](#_Toc70505673)

[4.1.3. Детский вампиризм 41](#_Toc70505674)

[4.1.4. Симптомы вампирического воздействия 41](#_Toc70505675)

[4.1.5. Признаки внутреннего вампира 42](#_Toc70505676)

[4.2. Стратегии отражения психических атак 42](#_Toc70505677)

[4.2.1. Процесс расслаивания 42](#_Toc70505678)

[ГЛАВА 5. Психические вирусы, или Паразиты сознания 46](#_Toc70505679)

[5.1. Уровни психической организации и их содержание 47](#_Toc70505680)

[5.2. Нейтрализация психического вируса 50](#_Toc70505681)

[ГЛАВА 6. Психоэнергетические защиты 53](#_Toc70505682)

[6.1.1. Имагинативная защита 54](#_Toc70505683)

[6.2. Сознание имагинатора 56](#_Toc70505684)

[6.2.1. Мистическое сознание 56](#_Toc70505685)

[6.2.2. Алгоритм первый. Сила мистического сознания 56](#_Toc70505686)

[6.2.3. Алгоритм второй 58](#_Toc70505687)

[6.2.5. Алгоритм четвертый. Кристаллизация Я 64](#_Toc70505688)

[6.3. Таинственная психотехника 65](#_Toc70505689)

[6.3.1. Праксис. «Энергетические круги» 65](#_Toc70505690)

[6.3.2. Праксис. Удаление отрицательного фантома и создание положительного 67](#_Toc70505691)

[6.3.3. Праксис. «Огненный круг» 69](#_Toc70505692)

[6.3.4. Праксис. «Микрокосмическая орбита» 70](#_Toc70505693)

[ГЛАВА 7. Прикладной психоанализ, или Школа влияния 71](#_Toc70505694)

[7.1. Перенос (Трансфер) 74](#_Toc70505695)

[7.1.1. Признаки положительного переноса 76](#_Toc70505696)

[7.1.2. Признаки отрицательного переноса 76](#_Toc70505697)

[ГЛАВА 8. Практика сопротивления и защиты 80](#_Toc70505698)

[8.1.2. Реактивное образование 81](#_Toc70505699)

[8.1.3. Обратное чувство 81](#_Toc70505700)

[8.1.4. Подавление 81](#_Toc70505701)

[8.1.6. Идентификация с агрессором 82](#_Toc70505702)

[8.1.7. Аскетизм 82](#_Toc70505703)

[8.1.8. Изоляция аффекта 82](#_Toc70505704)

[8.1.9. Регрессия 82](#_Toc70505705)

[8.1.10. Расщепление 82](#_Toc70505706)

[8.1.11. Девальвация 82](#_Toc70505707)

[8.1.12. Примитивная идеализация 82](#_Toc70505708)

[8.1.13. Всемогущество 82](#_Toc70505709)

[8.1.14. Прожективная идентификация 82](#_Toc70505710)

[8.1.15. Проекция 82](#_Toc70505711)

[8.1.16. Иптроекция 83](#_Toc70505712)

[8.1.17. Перемещение 83](#_Toc70505713)

[8.1.18. Сублимация 83](#_Toc70505714)

[8.1. Что мы говорим на самом деле. Язык тела и жестов 83](#_Toc70505715)

[8.1.1. Открытые позиции 84](#_Toc70505716)

[8.1.2.Закрытие позиции 85](#_Toc70505717)

[8.1.3. Динамические позиции 86](#_Toc70505718)

[8.1.4. Парные взаимодействия 87](#_Toc70505719)

[8.1.5. Сексуальные жесты 87](#_Toc70505720)

[ГЛАВА 9. Грамматика психопрограммирования 89](#_Toc70505721)

[9.1. Магия ритма 90](#_Toc70505722)

[9.1.1. Алгоритм подстройки 90](#_Toc70505723)

[9.2. Репрезентативная система 91](#_Toc70505724)

[9.2.1. Определение основной репрезентативной системы 91](#_Toc70505725)

[9.2.2. Движение глаз 93](#_Toc70505726)

[9.2.3. Алгоритм подстройки 95](#_Toc70505727)

[9.2.4. Ведение 96](#_Toc70505728)

[9.3. «Якорь», или практика рефлекторного закрепления 96](#_Toc70505729)

[9.3.1. Якоря во время переговоров 97](#_Toc70505730)

[9.3.2. Ломка стереотипа. Мгновенный гипноз 97](#_Toc70505731)

[ГЛАВА 10. Контакт с подсознанием 101](#_Toc70505732)

[10.1. Нейроречь или язык психопрограммирования 102](#_Toc70505733)

[10.1.1. Переходы 102](#_Toc70505734)

[10.1.3. Утверждение дополнительности 104](#_Toc70505735)

[10.1.4. Диссоциация сознания и бессознательного 104](#_Toc70505736)

[10.1.5. Инкорпорация 106](#_Toc70505737)

[10.1.6. Трюизм 107](#_Toc70505738)

[10.1.7. Алгоритм вариабельности 108](#_Toc70505739)

[10.1.8. Внушение отрицанием 108](#_Toc70505740)

[10.1.9. Построение тождества 108](#_Toc70505741)

[10.1.10. Переформирование 108](#_Toc70505742)

[10.1.11. Выбор без выбора 109](#_Toc70505743)

[10.1.12. Допущение 109](#_Toc70505744)

[10.1.13. Право выбора 109](#_Toc70505745)

[10.1.14. Аналоговое обозначение 109](#_Toc70505746)

[10.1.15. Вопросы — ярлыки 109](#_Toc70505747)

[10.1.16. Процессуальные инструкции 109](#_Toc70505748)

[10.1.17. Номинализация 110](#_Toc70505749)

[Заключение 111](#_Toc70505750)

**Введение**

Психотехнология власти

Люди так устроены, что одни стремятся к власти, дру­гие — к подчинению. На том и держится наша «ярмарка тщеславия». И волки при своем, и овцы не в обиде. Осо­бенно же страсти разгораются в сезон предвыборной кам­пании, когда вспыхивает борьба за душу каждого добро­совестного и не очень добросовестного налогоплатель­щика. На поле брани скапливаются многочисленные «вожди», «отцы», «светочи» народа (или народов) — каждый с горячной готовностью ринуться в огонь гран­диозных ристалищ.

Званых много... А кто будет избранным?

Философские умы полагают, что пришедшее столетие окажется эпохой психотехнологий. Впрочем, они уже активно используются в нашем мятежном, мятущемся и смятенном веке. Разворачиваются идеологические бои, а зачарованный обыватель, живущий своей тихой и мир­ной жизнью, сам того не подозревая, становится их уча­стником или, по крайней мере, соучастником.

*Зомби —* понятие, которое, давно перестав быть экзо­тическим, прочно вошло в нашу повседневную жизнь. Оно означает состояние, в котором человек становится неосознанным исполнителем чьей-то воли, программы. Кому это нужно? Тому, кто хочет управлять людьми.

Одно из самых великих искушений — искушение влас­тью.

В этом мире все развивается, совершенствуется. Бо­лее тонкими и изощренными становятся и методы влия­ния на людей. А потому сидит себе добрый гражданин в уютном кресле перед телевизором, наслаждается ча­шечкой ароматного чая и даже не предполагает, что на него в это время направляется поток мощного, но скры­того воздействия. Существование его реально в силу од­ного простого фактора, заключающегося в том, что чело­век управляем. И здесь нет никакой мистики.

Ведь в какой-то мере все мы — машины, хотя далеко не все способны осознать подобный факт. Но очевид­ность есть очевидность — мы едим, пьем, совокупляем­ся, совершаем физиологические отправления. И во всем этом присутствует заданный и неумолимый автоматизм. С одной стороны, такое положение дел способствует вы­живанию человеческой особи, ас другой — являет собой причину, которая предполагает возможность манипули­рования.

Первый шаг подобной стратегии заключается в том, чтобы вызвать веру в свои способности и могущество. Дело в том, что вера человеческая является очень удоб­ным источником социального благополучия того, кто эту веру использует. В этом и заключается первый принцип *психопрограммирования —* включение отдельной челове­ческой особи или целого племени подобных в определен­ную систему верований (СВ). Причем эта СВ является как бы контрольным пакетом акций, сосредоточенным в руках отдельно взятой особи — той, которая озабочена страстным желанием занять главенствующее место при распределении социальных ролей.

Если лидер не овладел воображением аудитории и не вызвал ее доверия, то его программа скорее всего про­валится. Поэтому, подобно тому, как театр начинается задолго до зрительного зала и сцены, т. е. с вешалки, «промывание мозгов» начинается задолго до открытого спектакля по вовлечению подданных в общечеловеческую трагикомедию под названием «психопрограммирование».

«Обработка» людей идет самыми различными спосо­бами — это и сочинение писем как бы от восторженных! и при этом разумно мыслящих поклонников, и цитиро­вание «авторитетов», исподволь усиливающее авторитет выступающего, и т. д.

Итак: краеугольные камни любого психопрограмми­рования, как положительного, так и отрицательного, — воображение и система верований.

Любой психопрограммист — будь то шаман или жрец, гипнотизер или колдун, гуру или политик — прочно стоит на этих двух камнях, дающих ему уверенность в успехе своей деятельности.

Таким образом, девиз психопрограммирования выражается в достаточно четкой и ясной формуле:

1. овладеть воображением;

2. вызвать доверие;

3. включить в свою систему верований.

Теперь посмотрим более подробно, каким образом осуществляется психическая обработка, проявления ко­торой можно обнаружить:

• в выступлениях различного рода пророков, предсказа­телей, провидцев;

• в массовых проповедях;

• в рекламной кампании того или иного лидера;

• в любом агитационном выступлении в условиях массо­вого скопления людей.

Теперь можно задаться вопросом по поводу того, ка­кие же способы применяются в данных случаях чисто технически и действительно ли они используются. С уверенностью можно сказать — да, используются, с той лишь только разницей, что одними неосознанно — за счет дара стихийного воздействия на других, иными же *—* при по­средничестве соответствующего рода специалистов.

Не вдаваясь в подробное описание деталей предмета, обсуждаемого нами, отмечу основные, опорные принци­пы стратегии массового манипулирования (зомбирования, гипнотизирования, если угодно). Слова, вынесен­ные в скобки, вовсе не предназначены здесь для того, что­бы эмоционально усилить сказанное — это всего лишь синонимы.

В обывательском сознании о гипнозе складывается представление, связанное с таинственными героями мистико-психологических триллеров или гастролирующи­ми факирами, легким мановением руки или «пронзи­тельным» взглядом погружающих в глубокое забытье чуть ли не каждого. Реальность, как правило, не соответ­ствует подобным представлениям, и гипнотическое со­стояние вовсе не означает формальный сон. Хотя само слово «гипноз» в переводе с греческого и означает сон, в действительности, скорее всего, приходится говорить о *сне сознания.* Добрые собеседники могут мило улыбать­ся друг другу или вежливо обсуждать светские новости, в то время как один из них уже пребывает в трансе — разумеется, при условии, что другой уже ввел его в этот транс.

Приведенный пример касается частного, индивиду­ального общения. Если же говорить о публичных взаимо­действиях, то вполне приемлемой иллюстрацией, де­монстрирующей то, каким образом осуществляется вер­бовка определенного количества преданных той или иной идее, является деятельность сектантских органи­заций.

Любой опытный оратор прекрасно знает, что успех слова зависит не только от уст говорящего, но и от ушей слушающего. Поднаторевшему в своем деле, великолеп­но ориентирующемуся в законах толпы гипнотизеру хо­рошо известно, что чем больше людей собирается вмес­те, тем легче на них воздействовать. Логика проста: если я работаю с группой из десяти человек, то среди них уже окажутся двое или трое индивидов с повышенной гипнабельностью, которые по поводу и без повода склонны впадать в транс. И поскольку человеку присуще свойство подражать — как бы «заражаться» поведением других, то остальные, глядя на первых, тоже потихонечку перейдут в измененное состояние сознания. А в результате получится, что по меньшей мере половина группы окажется поле направленного влияния того, кто это влияние использует. Дальше следует простая арифметика: если из десяти присутствующих под воздействие гипноза попа­дут пятеро, то из ста — пятьдесят, из тысячи — уже пять­сот и т. д. Впрочем, справедливости ради можно сказать, что чем больше скопление людей, тем более мощно проявляется индукция, то есть психическое заражение. По­этому при определенном количестве человеческих тел можно толпу возбудить полностью.

В секту насилу никто никого не тянет. Просто среди тех, кто пришел послушать какого-нибудь проповедника или гуру, обязательно найдутся такие, которые внутренне уже готовы следовать за ним, подчиняться ему. На них-то и делается ставка. Политические игры развиваются по аналогичным правилам.

С другой стороны, знания описанных законов еще не­достаточно для того, чтобы осуществить эффективно программирование, хотя оно и сулит большой процент успеха в подобных акциях. Приходится еще прибегать и к собственной активности.

Основным атакующим элементом, призванным внед­риться в душевные закоулки послушного гражданин; является создание мифа.

Мы все живем среди мифов, и мифы управляют нами. А посему они и представляют главную форму всего по­литического оснащения, действуя безотказно. Человеку свойственно в качестве защитной реакции создавать ил­люзии и верить в них, и потому он в который раз полага­ется на пламенные заверения о приходе великого вождя, мудрого политика или национального героя, способного обеспечить эпоху великих перемен.

«Не может быть обманут тот, кто сам не хочет быть обманут» — как психологически достоверно до сих пор звучат шекспировские слова! Выходит, что многие и мно­гие представители породы человеческой испытывают наслаждение, когда их надувают? Но зато потом, в мину­ты прозрения, когда отчаяние и досада наваливаются на обманутых, они беспомощно хватаются за голову, хотя легче от этого не становится. И это не вина их, а беда. По­сему, не лучше ли, предварительно изучив законы чело­веческих реалий, начать жить, избегая катастроф, зачас­тую необратимых?

А потому я напоминаю, что данную книгу я предла­гаю тем, кто желает:

• разобраться в балагане человеческих страстей;

• изучить ловушки психопрограммирования;

• научиться из этих ловушек выбираться и больше и них не попадать;

• с легкостью уходить от роботизирующего «промывания мозгов»;

• овладеть приемами нейтрализации психических атак и психических вирусов — паразитов сознания;

• освоить методы глубинного управления собственной психикой;

• свободно ориентироваться в потемках души человече­ской;

• расширить сферу собственного влияния и стать мощ­ным и эффективным лидером.

# ГЛАВА 1. Психотехника как форма массовой культуры

Так уж повелось, что самые революционные прорывы в этой области быстро занимают свое если и не почетное, то уж вполне заслуженное место на одной из ступенек эволюционной лестницы.

Вчерашние бунтари сегодня становятся патриархами.

Одни новые пророки с торжественных подмостков тихонько соскальзывают в безвестность, другие почетно покидают пьедестал, чтобы уютно обосноваться в акаде­мическом кресле.

Современная психотехника, говоря перефразирован­ными словами Эйнштейна, есть драма... драма идей. Я бы добавил — и драма страстей. И арена, на которой разыг­рывается эта драма, — человеческая масса, человеческая культура, человеческие культы.

Посему сквозная тема последующего изложения рас­сматривает психотехнологию не только как науку со сво­им методологическим аппаратом и фондом эмпири­ческих данных, но и как мощное проявление массовой культуры и спонтанно разветвляющееся мифотворчество.

Разумеется, логика такого подхода подразумевает и соответствующее смысловое наименование — «потре­битель».

Психономика как практический метод исследования возникла из принципиально нового направления психо­логии — психолингвистики, которое стало настоящим прорывом в современном мышлении: «Лингвистическая революция XX века состоит в признании того, что язык — это не просто некий механизм для передачи идей о мире, но в первую очередь определенный инструмент для при­ведения мира в существование. Реальность не просто "переживается" или "отражается" в языке — она действи­тельно создается языком» (М. Ландау).

Быть может, самым парадоксальным и труднодоступ­ным для обыденного понимания является то, что реаль­ность не отражается, но создается языком. В данном по­ложении могут сходиться различные философские и линг­вистические теории. Не углубляясь в последние, примем эту идею за очевидную в той области, которую представ­ляет собой психотехнология.

Так, например, гипнотические феномены или специ­фика рекламного воздействия проявляются как резуль­тат вследствие четко очерченной *знаковой* коммуника­ции — то есть наличия текста. Это касается и любой фор­мы суггестивной подачи информации, что очевидно.

Рассмотрим *знаковую систему* — как понятие и как феномен.

## 1.2. Знаковые системы

Каждый человек формирует свою систему значимостей и принимает ту или иную знаковую систему, которая мог­ла бы служить ориентиром для опознавания первой. Взаимодействие этих двух систем позволяет личности структурировать в потоке реальности свою собствен­ную реальность иукрениться в ней, используя ее как оп­тимальный источник; активного потребления удоволь­ствия.

Система значимостей актуализирует адекватные ей переживания, а знаковая система генерирует их. Это удобно наблюдать в церкви, где сама по себе знаковая си­стема, включающая соответствующую атрибутику, риту­альность, символику, создает особый фон настроения. Если при этом в системе значимостей доминирующую позицию занимают идея и понятие Бога, то яркость это­го фона усиливается многократно — до такой степени, при которой оказывается возможным переход в качествен­но иное состояние сознания, а значит, и организма. При­чем для мозга, этого хладнокровного и никогда не уста­ющего биокомпьютера, абсолютно все равно, чем вызва­но новое состояние — силой ли веры, то есть фактором психическим, или некой сверхвысокой божественной энергией, то есть фактором метапсихическим. Для мозга это — одно и то же.

Сказанное мною может показаться парадоксальным — в том плане, что первопричиной того или иного чувства я считаю форму, знак, а не внутреннюю ориентацию в ценностно-смысловом континууме. И действительно, разве не религиозное чувство вызывает состояние эк­зальтации и вдохновения, а сопутствующая атрибутика лишь усиливает его? Разве это предположение, прямо противоположное тому, которое я выразил выше, не бо­лее очевидно?

Возможно, оно более очевидно, но, скорее всего, ме­нее достоверно. И дело здесь не в том, что человек ис­пытывает грусть оттого, что у него появляются слезы (ссылаюсь на известную теорию Джемса Ланге, соглас­но которой не чувство порождает адекватную физиоло­гическую реакцию, а, наоборот, физиологическая реак­ция вызывает соответствующую эмоцию).

Обратимсяк истории мистицизма, которая может дать для изучения человеческой душевной деятельности гораздо больше материала, чем все, пусть даже самые новаторские, психотеории. В древних (и не столь древ­них) племенах шаман для того, чтобы расширить сферу своего влияния среди остальных, использовал (или ис­пользует) прежде всего знаковую систему — ритуалы, об­ряды, заклинания. Весь этот набор, конечно, потрясал во­ображение неискушенного первобытного обывателя и ге­нерировал в нем переживания с чрезвычайно высокой концентрацией аффекта. Явление индукции еще больше усиливало этот эмоциональный заряд. А общепринятая вера в духов, то есть официально узаконенная система зна­чимостей, направляла этот заряд в нужную сторону. Го­товность к состоянию аффекта находила выход, и в та­кой жестко организованной форме он был способен со­вершить физическую работу — независимо от своего носителя — убить на расстоянии или оживить умерше­го. В такие моменты все племя могло перейти в шаманс­кое состояние сознания (ШСС, по М. Харнеру). Однако, даже если современный цивилизованный человек, пред­почитающий горячую ванну «внутреннему огню» и чаш­ку кофе — «танцу силы», примет участие в шаманских таинствах и обрядах, он довольно скоро войдет в состоя­ние транса, на время отложив вместе с утренними газе­тами и свой скепсис. Иными словами, субъект может не принимать ту или иную систему значимостей и при этом находиться под влиянием соответствующей ей знаковой системы.

Другой пример, более близкий нашим культуральным запросам, показывает то же самое. Настоящая Йога яв­ляется настоящей лишь в Индии, и ее возникновение именно в Индии, а не в Германии или России не случай­но. И, несмотря на великое множество у нас различных сект, секций и школ йоги с не менее великим множеством новоиспеченных гуру, звание Йогин Иванов звучит ни­чуть не лучше, чем гоголевский «Иностранец Василий Федоров». Но стоит вам некоторое продолжительное время пожить в каком-нибудь индуистском храме, где практикуется йога, принимая участие в ритуалах и свя­щенных обрядах этого заведения, как ваше сознание начнет невольно регистрировать происходящие в нем своеобразные изменения. Я сам был свидетелем того, как духовно преображались западные европейцы, подолгу жившие в Индии.

Что сделал Дон Хуан с Кастанедой? В первую очередь он погрузил его в своеобразную знаковую систему, кото­рая начала исподволь влиять на состояние ученика и по­степенно изменять его сознание.

На первый взгляд сказанное здесь может показаться вариацией на тему старого лозунга, согласно которому среда оказывается первоначальным фактором, воздей­ствующим на человека. В какой-то мере в этом положе­нии есть доля истины — среда действительно является довольно важной структурой. Хотя она формирует лишь самые поверхностные пласты человеческой психики, не затрагивая глубинных. В этом смысле понятие *среда* сле­дует отличать от понятия знаковая *система.* Среда пред­стает как данность, которую не выбирают, а либо при­нимают, либо нет. По сути своей она нейтральна, и с этой точки зрения влияние, оказываемое ею на индивида, в большей степени зависит от свойств самого индивида. Это может быть город, улица, дом, учреждение, где живет или работает субъект. И сами по себе ни город, ни улица, ни учреждение никак не относятся к субъекту. Он — всего лишь часть этой среды наравне с теми предметами, кото­рые входят в ее состав, — кустарником, асфальтовыми до­рожками, другими людьми, животными и т. д.

Знаковая система всегда предполагает активное воз­действие, ее выбирают и устанавливают с ней обратную связь. Она подчеркнуто символична, и благодаря этой символичности она приобретает характер некоторой эзотеричности. Например, в каком-то городе, на какой-то улице расположено некое здание, где устраивают свои собрания последователи некоего культа или мистиче­ской школы. Для того, кто не имеет отношения к этой организации, данное здание так и останется элементом среды. Тот же, кто выбрал это здание для своего время­препровождения и предпочел его остальным, автомати­чески включился в определенную знаковую систему.

Знаковая система, в отличие от среды, способна ока­зывать влияние на глубинные процессы душевной дея­тельности и трансформировать их. Впрочем, ради этого и включаются люди в ту или иную знаковую систему.

Одна из фундаментальных человеческих потребнос­тей — потребность находиться под чьим-либо влияни­ем. Не имеет значения, какое влияние имеется в виду. Важен сам факт, что такая потребность существует. Ве­роятно, механизм ее развития обусловлен движущей си­лой инстинкта самосохранения. Осознание человеком своего одиночества и смутной или явной опасности, окру­жающей его, вынуждает предпринять поиски покрови­теля. Из поколения в поколение выстраивается иерар­хическая лестница, скрепленная цементом страха за свое существование. Вершину этой пирамиды занимают метапсихические персонажи — боги, демоны, духи. Они не­постижимы, таинственны и всесильны. Их бытие внед­ряется в повседневную жизнь в виде огня, ветра, смерти. Власть стихий беспредельна и всесильна, и эта власть может как покарать, так и вознаградить. Однако для того, чтобы вести переговоры с этими силами, необходим че­ловек, который бы владел их языком. Так появляется каста жрецов, шаманов, прорицателей. Они и создают первые знаковые системы. Знаковая система предстает как средство, способное защитить и принести благодать. Но ее загадочный, притягательный и завораживающий ореол тщательно Поддерживается вновь созданным ин­ститутом священнослужителей. Рождается новое таинство, а с ним и новый трепет — завершается формирова­ние системы значимостей, центральное место в которой занимает фигура вождя. И теперь рядовой член племени чувствует свою безопасность, ибо его охраняют те, под чьим влиянием он находится.

Остальные, более поздние формы психосоциальной жизнедеятельности по существу являются лишь моди­фикациями представленной модели. Современный чело­век по-прежнему нуждается в чьем-либо покровитель­стве и влиянии, разница заключается лишь в личност­ных ориентациях: государство, церковь, семья, частная собственность, природа, красота и т. д. — все это фети­ши, которые призваны управлять людьми, и люди им служат. Хотя встречаются и ярко выраженные индиви­дуалисты с четкой эго-ориентацией — натуры сильные, незаурядные, стихийно призванные не подчиняться влия­нию, но влиять. В других людях они нуждаются меньше, чем последние в них. Но даже у таких своеобразных субъектов сохраняется потребность находиться под воз­действием. В данном случае это воздействие может ока­зывать или идея, или собственное эго.

Как бы то ни было, все те же закономерности мы на­блюдаем ив процессе взаимодействия с психотерапев­тическими пациентами. Даже еще не видя врача, а лишь замечая табличку на двери кабинета, пациенты бессоз­нательно активизируют поток собственных проекций. Я был сам, еще во время работы в диспансере, свидете­лем случаев, когда некоторые склонные к психотическим реакциям пациенты, даже не переступив порог моего ка­бинета, еще там, в коридоре, по ту сторону двери, вклю­чали меня в свой бред. Как правило, это был бред воздей­ствия. Надпись «психотерапевт — гипнолог» оказывалась для них слишком мощным знаком, чтобы воспринимать ее адекватно. И лишнее напоминание о психотерапии и гипнозе активизировало их психотическую продукцию.

Они начинали видеть «лучи» или «чувствовали волны», которые якобы излучали мои глаза, или еще что-то в этом роде.

Что касается таблички и кабинета, то знаковая система этим не исчерпывается. Сам психотерапевт становится таким же элементом этой знаковой системы — здесь име­ется в виду и его поведение, и внешность, и имидж, кото­рые он себе избрал, и, конечно же, те методы, которые он предлагает. В этот ряд можно включить еще множество других черт и особенностей, однако знаковая система не является лишь набором случайностей. Она прежде всего характеризуется своими закономерными признаками и свойствами, не говоря уже о функциональном единстве, которое само собой подразумевается.

Это, в первую очередь, *структурное единство —* та­кая самоорганизация системы, при которой каждый ее элемент, играя самостоятельную роль, в то же время яв­ляется дополнением к другим элементам. В обычной ком­нате, например, картина, строго говоря, необязательна, хотя и желательна. И в любом случае комната остается комнатой, независимо от того, находится в ней картина или нет. Если же мы вознамерились посетить картинную галерею, в то время как оттуда вынесли все полотна, то подобное посещение явно лишается всякого смысла.

Следующими, не менее важными элементами знако­вой системы *являются ритуалы и символика.*

Наиболее же важное свойство знаковой системы, как это ни парадоксально звучит, является ее идеологическая нейтральность.

Дело в том, что знак сам по себе нейтрален, в чем и заключается его универсальность. Например, крест не несет никакого идеологического содержания, хотя как форма он и оказывает активное воздействие на мозг.

Это подтверждается тем, что в различных культовых и религиозных системах крест имеет различные значения. Примечательно, что первоначально он отвергался христианством, символом которого, как известно, явля­лось изображение рыбы.

Знак приобретает аффективный заряд, когда он начи­нает параллельно работать с системой значимостей.

Другим, достаточно характерным примером смысло­вой индифферентности знака является мандала. Янтры, графические изображения определенной структуры, ис­пользовались и используются в качестве объектов для медитации. Их созерцание может применяться и в лечеб­ных целях, и вместе с тем, для того чтобы эти процессы*.* проходили успешно, вовсе не обязательно понимать значение той или иной янтры. То же самое можно сказать и в отношении мантры. Кто может дать точный перевод «Ом мани падме хум»? И кто может объяснить точный смысл, который несет эта фраза?

Эти иллюстрации еще раз доказывают, что знак сам по себе не имеет смысла. Таковой обретается лишь тогда, когда знак становится символом. В таком случае символ можно определить как знак, наделенный аффективным зарядом.

Подобное различие оказывается весьма важным в чисто практическом, прикладном применении. Мне прихо­дилось неоднократно наблюдать за деятельностью цели­телей, чей арсенал лечебных средств исчерпывался лишь рекомендациями посещать церковь, креститься, ставит свечи и читать молитвы. Как этого и следовало ожидать, подобная тактика оказывалась эффективной примерно в пяти процентах случаев, если я только не преувеличи­ваю этот процент. И дело здесь не в том, что кто-то начисто был лишен религиозных переживаний или довольно спокойно относился к христианским таинствам. Причина неудачных действий такого народного терапевта заключалась в неумении создать подходящую для пациег та знаковую систему и включить его в нее.

Обобщая сказанное, можно прийти к выводу, что че­ловечество есть мифосоздающая и мифотворящая ци­вилизация — от своего появления и до настоящего мо­мента.

Существуют мифы коллективные — созданные тем или иным обществом (государством, этносом), и мифы индивидуальные — продуцированные и продуцируемые субъектом.

Поэтому естественно предположить, что все мы — в прямом смысле потребители, и не только товаров и иных звеньев модели «спрос — предложение». Мы являемся прежде всего, потребителями такого продукта, который называется *психотехнологией.*

Сама же по себе психотехнология является довольно мощным механизмом мифотворчества, который занима­ет стабильное и солидное место в антологии человече­ских ценностей наших дней.

Так как современная эпоха характеризуется чрезвы­чайным ускорением всех ее ритмов, то данная закономер­ность не обошла стороной и психотехнический мир, ко­торый отличается от того, каким он, скажем, пребывал в прошлом веке, так же, как современный автомобильный рынок — от первого автомобиля, созданного Фордом на задворках своего гаража.

Появилось огромное число всевозможных направле­ний, учений, методов, технологий, один простой пересчет которых займет далеко не одну страницу. Каждая круп­ная психотехнологическая школа, претендуя на свою монополию в соответствующем секторе рынка идей, раз­ветвляется в различных направлениях, действующих внутри нее, но в то же время стремящихся выбраться за пределы ее очерченных границ, создавая свои собствен­ные разработки и видоизменения. Примеров тому мно­жество. Любая теория, претендующая на ту или иную степень глобальности, является мифом.

В настоящее время наблюдается усиление тенденции*, к* проникновению в сферу психотерапевтической деятельности собственно эзотерических влияний, сориентированных на культ личности. Подобные течения либо ассимилируются частью официальных школ, либо занимают обособленное и альтернативное место в интересующем нас социальном институте. Данный процесс объясняется тем, что у определенной части потребителей повышается интерес к мистическому. Очередной миф взбудоражил воображение обывателя. Разумеется, хорошим стимулятором для проявления такого интереса является наличие психологических или патопсихологических проблем. По этому поводу было бы уместным вспомнить роман «Мастер и Маргарита» М. Булгакова, где говорится о том, что человек ищет утешения у небесных сил, когда ему плохо на земле. И в данном случае невротический субъект ищет утешения в популярном мифе. Он становится потреблем данного мифа.

Но, для того чтобы стать потребителем чего-то, нужно к этому чему-то иметь склонность. Кто-то выбирает немецкие автомобили, кто-то американские — точно та же, как кто-то отдает предпочтение немецкой философии или литературе, а другого интересуют философия или литература американская. Выбор зависит от того, какому мифу старается соответствовать потребитель, с какой фигурой он себя отождествляет.

Потребитель является носителем своего индивидуального мифа и сообразно с этим ищет адекватного мифоносителя, каковым для него и предстает тот или иной психотехнологический (харизматический) лидер.

И если соответствие получилось, то возникает то, что называют психическим контактом, определяя этим понятием совместное сотрудничество и мифотворчество нашедших друг друга союзников. Именно нашедших друг друга, и именно союзников — в равной степени лидер ждет своего последователя, как и последователь ищет учителя. Разница определяется лишь тем, что лидер-учи­тель является выразителем мифа культурального, а по­требитель-последователь пребывает в изоляции своей системы верований. Но все-таки такой системы, которая обладает готовностью быть открытой тому или иному влиянию.

И успех психического влияния заключается не только в наборе технологий или методов, предлагаемых профес­сионалом, но и в способности одного мифоносителя во­влечь в свой концептуальный континуум другого, выра­жаясь проще — перетащить оппонента на свою сторону.

В связи с этим мне вспоминается давнее расхожее в психиатрических кругах и несколько упрощенное мне­ние, которое формулируется следующим образом: «Во что веришь, то и поможет». Подобное утверждение под­купает своей здравой очевидностью, но, увы, только ка­жущейся. Так, например, человек может верить в мощ­ную и таинственную силу гипноза, но при формальном проведении процедуры оказывается совершенно невос­приимчивым к данному методу воздействия. И наоборот, некоторые люди совершенно неожиданно для себя по­гружаются в глубокий транс, заранее категорически от­рицая такую возможность. "

Ведь сама по себе гипнотическая процедура — это ри­туал. А ритуал всегда мифичен. И таким образом, «веря» в гипноз, субъект неосознанно может не принять этот миф. Иными словами, в данном случае он не является потребителем гипноза.

И действительно, практический опыт работы с пси­хическими взаимодействиями показывает, что роль веры не имеет решающего значения.

Согласно философскому словарю: «Вера есть приня­тие чего-либо за истину, не нуждающееся в необходимом полном подтверждении истинности принятого со стороны чувств и разума...» Исходя из этого мы можем ска­зать, что феномен веры не является глубинным и дей­ственным механизмом личностной ориентации. Скорее всего, это одна из функций сознания, помогающая субъек­ту осваиваться в окружающей реальности и тем самым; некоторым образом снижать уровень тревожности, то есть вера сама по себе — психологическая защита.

Если уж говорить о решающем значении, которое предопределяет реакцию на то или иное воздействие, то следует отдать предпочтение не понятию веры, а явлению обозначенному как *Алиби для сознания.*

**Алиби для сознания (АДС)** мною определяется состояние потребителя, выражающееся в склонности последнего принять воздействие автора той или иной идеологической, психологической или научно-художественной модели. Понятно, что если воздействие удовлетворяет требования АДС, то оно усваивается субъектом, если же нет, то отвергается. В этом смысле можно допустить, что одним из компонентов АДС является доверие. Но хочу подчеркнуть — *доверие, а не вера.*

Учитывая элементы доверия, сообщение (направленное воздействие) создает алиби для сознания, и после нее в свою очередь побуждает потребителя принять сообщение, включить его в свою систему смыслов. Приняв же данное сообщение, субъект начинает действовать в соответствии с его содержанием — теперь он полностью готов к тому, чтобы стать обитателем, персонажем мифа. Соответствующее ощущение сопричастности чему-то более глобальному и таинственному делает переживания человека более интенсивными и привносит в его самоосознание глубокий смысл.

Таким образом, происходит трансформация сознания которая переживается; личностью как нечто значительное и значимое. И в зависимости, от актуального коптев ста подобное изменение определяется как «исцеление», «прорыв», «просветление», «расширение сознания», «психологический рост» и т. п.

Подводя итоги сказанному, можно сделать вывод о том, что современный этап развития психотехнологии является одним из ярких проявлений феномена массо­вой культуры. И эта психотехнологическая культура об­ретает положение мощного и сильнодействующего мифа. А современный психотехник продолжает играть роль хранителя, сказителя, и если повезет, то и творца мифа.

Данный подход побуждает в несколько ином ракурсе посмотреть на феномен исцеления. Само слово «исцеле­ние» (имеются в виду российская ментальность и соот­ветствующая ей речевая и языковая структура), род­ственное однокоренному понятию «целостность», подра­зумевает такое качество человека, которое позволило бы ему сдвинуться со своего существования как замкнутого на себе индивида в сторону включения его в более широ­кую и культурально заданную систему мифа. Такое объ­единение позволяет обрести, благотворное состояние це­лостности и цельности.

На современном этапе психотехнология представля­ет собой одну из форм массовой культуры *(mass media).* С другой стороны, является генератором мифотворче­ства.

Взаимодействие лидера (психотехнолога) и последо­вателя (потребителя) есть совместное мифотворчество.

Главный успех психического воздействия и успеш­ность самого психотехнолога зависят от того, насколько последний готов работать в качестве мифоносителя и мо­делировать свое поведение в соответствии с выбранным мифом (имидж мифоносителя).

Различные психотехники, методы, методики, приемы тем не менее необходимы; ибо они являются новым опи­сательным средством, создающим алиби для сознания и таким образом формирующим элементы доверия.

Предпочтение того или иного мифа в качестве утилитарной модели зависит от содержания глубинных комплексов психотехнолога.

Поскольку одной из характернейших черт XX века стало усиление субъективности и возникновение личных концепций реальности, то современный психотехнолог-лидер самым естественным образом представляется фигурой, осуществляющей творческий поиск. В этом плане он сходен с художником, претворяющим в материальное воплощение свое внутреннее иллюзорное пространство.

В данном смысле выдающийся психотехнолог созда­ет, а посредственный поддерживает массовое искусстве утилитарного назначения.

В отличие от влияния, центрированного на аудитории, в настоящее время более актуальным представляется влияние, центрированное на лидере, — процесс, при котором рефлексирующий лидер, центрируясь на себе, одновременно осуществляет взаимодействие с другими.

Подобная стратегия призвана обеспечить достижет *прозрачности.*

По моему определению, быть «прозрачным» — это значит быть способным не сообщать бессознательно своих проблем и комплексов реципиенту (пациенту, потребителю, зрителю, слушателю, ученику).

Роль психотехнолога-лидера, с другой стороны, apхетипически ассоциируется с положением шамана, занимающего позицию посредника между Высшими Силами и рядовыми представителями племени. Но, для того чтобы стать обладателем подобной власти, шаману необходимо было пройти ряд инициации — таких, например, как символическая смерть, посвящение в потустороннем мире, новое рождение. И только после подобной трансформации он становится жрецом — носителе и выразителем запредельного знания, неведомого простому смертному.

Современный потребитель ожидает от психолидера признаков такой же инициированности, независимо от ее конкретики — будь то престижный сертификат, под­твержденный Международной психоаналитической ас­социацией, или свидетельство, выданное каким-нибудь орденом колдунов.

В этом смысле поведение самого психотерапевта долж­но быть определенным образом структурировано в соот­ветствии с законами мифа.

**ГЛАВА 2. Еще раз о мифе**

Теперь, я полагаю, было бы не лишним уделить внима­ние мифу как таковому и основным закономерностям психологии общественных отношений, так как особен­ность психономического подхода к личности в немалой степени подразумевает наличие последних.

Мое упоминание в одном ряду таких понятий, как миф и массовая психология, отнюдь не случайно — они связаны друг с другом настолько, что их существование невозможно отдельно друг от друга. И чтобы это понималось яснее, рассмотрим некоторые этиологические положения, несомненно способные прояснить картину, писавшуюся на протяжении тысячелетий человеческим разумом и безумием.

Что такое миф?

Миф (от гр. *mythos —* слово; сказание; предание) - сказание, передающее представление древних народов о происхождении мира, о явлениях природы, о богах и легендарных героях.

Теперь выделим основные пункты определения.

**Содержание мифа:**

• происхождение мира;

• явления природы;

• боги;

• легендарные герои.

**Средства мифа:** сказания, иными словами — текст — устный или письменный.

**Цель мифа:** передача коллективных представлений.

**Цель цели мифа:** X (искомое неизвестное).

В действительности цель цели мифа — это ответ на вопрос: зачем миф нужен?

Почему он существует? И нужен ли он вообще?

На последний вопрос ответ ясен: если существует, значит, нужен. Но тогда мы вправе спросить: *кому* ну­жен?

Можно было бы по этому поводу пофилософствовать, если бы нас не занимала практическая сторона начатого предмета исследований. И эта сторона в любом случае упирается в необходимость ответа на вопрос: кому это нужно? И потом: зачем это нужно?

Начнем по порядку.

Итак — Миф есть. Значит, цель его существования — быть. Быть тем, что он есть. Таковы программа, предпи­сание.

Но до того, как стать тем, чем он является, он созда­вался. Кем? Скорее всего, людьми. Но не всеми же од­новременно — дескать, собрались в условленном месте, в назначенный час все представители рода человеческо­го от мала до велика и в единый голос дринялись слагать сказания. Тогда кто же? По всей вероятности, тот или те, в чьи обязанности входило наблюдение за явлениями природы, их интерпретация — для того, чтобы в конеч­ном итоге вступить в союз с таинственными силами, снискать благосклонность последних.

Найдя в их лице мощного, пусть и властного, а порой и жестокого покровителя, можно с большим успехом управлять своими собратьями — по принципу: «Если ты мне не веришь, поверь Ему, если тебе надоело призна­вать мой авторитет, признай Его авторитет, а то, что я с Ним связан, сомнений не вызывает, ты же это знаешь».

Таким образом, попытки покушения на власть, а речь, безусловно, идет о ней, успешно гасились.

С тех пор началась Эра Большой Конкуренции, в ходе которой праведной и неправедной смертью пало великое множество храбрых и трусливых, подлецов и героев, му­чеников и шарлатанов. Место возле священного огня никогда не пустовало, оно неизъяснимо притягивало сонмы страждущих погреться в его отсветах, то полыхая вселенским пожаром, то мерцая тихим, но извечным за­гадочным источником, предвещающим рай.

Но огонь не может гореть без топлива. Его постоянно необходимо поддерживать, подкармливать. Таким горю­чим материалом служит миф. И с другой стороны, поглощаясь священным пламенем, миф не сгорает в нем. Даже если он обращается в пепел, то только лишь для того, чтобьй вновь восстать из него и продолжить свое горение. В этом смысле он и поддерживает огонь и является проводником его излучения. То есть миф укрепляет власть тем, что сам является источником влияния на массовое сознание.

Массовое сознание поглощает миф, и само поглощается мифом. Они друг друга питают, воспроизводят поддерживают. И в конце концов сливаются воедино миф инъецируется и растворяется в сознании уже не только масс, но и отдельного их представителя, то ест индивида. И последний становится хроническим мифоносителем.

Люди делятся на две большие категории, одна из которых действительно большая, — это мифоносители, в то время как другая составляет гораздо меньшую по своей численности группу, — это мифосозидатели. Впрочем, словосочетание — гораздо меньшую группу — некоторс преувеличение, потому что последних — считанные единицы.

Между первыми и вторыми располагаются мифопроводники, своеобразные посредники, задача которых заключается в том, чтобы передавать влияние единиц на миллионы.

Таким образом выстраивается невидимая иерархиче­ская пирамида, разрушить которую не смогли еще ни одна эпоха, ни один строй, ни одно социальное потрясение:

МИФОНОСИТЕЛИ

МИФОПРОВОДНИКИ

МИФОСОЗИДАТЕЛИ

Исходя из этой структуры, можно теперь более отчет­ливо и предметно представить себе закономерности, про­являющиеся в функционировании массового сознания.

Однако вернемся к структуре мифа — теперь уже сооб­разуясь с современностью, которая, несмотря на всю ее запутанность и кажущуюся сложность для обыденного понимания, все-таки представляется вполне постижимой.

Дело в том, что время, в котором мы живем, так же мифологично, как и эпохи, дошедшие до нас через пре­дания и легенды. И все происходящее в настоящие дни может быть полностью классифицировано в соответ­ствии со структурой, рассмотренной выше. В этом смыс­ле все современные проявления человеческого духа, включая и науку, идеологию, государство, политику, — являются мифом, так как они полностью соответствуют свойствам последнего.

Любая из этих областей, хотя и каждая по-своему, стремится объяснить происхождение мира. Во всяком случае, в отношении науки данный факт очевиден. Что касается явлений природы, то их объяснение является прерогативой научных изысканий.

Однако если мы справедливо расширим значение понятия «явления природы» до тех областей, которые занимаются описанием не только физической среды, но и проявлениями человеческого духа, как индивидуального, так и коллективного, то нам представится закономерная возможность причислить к мифам и науки социальные, и те, которые именуют себя психологическими.

Что касается богов, то их проявление и влияние удел не только теологии и религии, но и философии, идеологии. Что легко доказуемо, если вспомнить о таких категориях, как энергия, время, вселенная, по сути своей метафизичных, поскольку никто еще не дал их исчерпывающего и точного описания. И по сей день они остаются в рамках понятий таинственных и туманных, подлежащих скорее вольным толкованиям и интуитивным интерпретациям, нежели прагматическому анализу.

И наконец, создание легендарных героев. Со всей очевидностью ими напрямую занимаются идеология и политика.

Таким образом, вышеприведенные сопоставления позволяют нам укрепиться в том, что мы, имея дело с различными проявлениями общественного сознания, соприкасаемся прежде всего не с чем иным, как с мифами, наиболее распространенные из которых насквозь пронизывают нашу повседневность — государство, демократия, справедливость, строение вселенной, структура человеческой психики, реклама, счастье, личностное совершенствование, свобода.

## 2.1. Практическое мифотворчество, заклятия зомби

Однажды в интервью меня спросили, почему на своих семинарах, в своих статьях и телепередачах я столько времени уделяю феномену Зомби. Что может быть общего между древними поверьями и современной наукой о человеческой психике?

Оказывается, общее есть. Времена конъюнктурны, но время вечно, и явления, меняя форму, оставляют содер­жание прежним. Современный психопрограммист отли­чается от архаического жреца лишь тем, что носит мод­ный костюм и цитирует не священные письмена, а науч­ные источники. Когда же дело доходит до работы, то он волей-неволей прибегает к тем же механизмам воздей­ствия, что и его древний коллега. И воздействует он на те структуры души человеческой, которые являются об­щими для всех нас, несмотря на индивидуальное разно­образие каждого. Эти структуры заложены в глубинах Бессознательного и представляют собой так называемую археопсихику, обнаруженную еще Фрейдом и Юнгом.

В каждом из нас живет память о тех переживаниях, ко­торые зародились еще в доисторические времена, в эпоху племенного первобытного существования. И каждый из нас несет в себе эти переживания, правда, находящиеся в законсервированном состоянии. Однако при опреде­ленных обстоятельствах они способны актуализиро­ваться и вырваться наружу, захлестнув с головы до ног своего носителя. Иногда такие события приключаются с отдельными людьми, иногда с целыми группами, спло­ченными коллективами, иллюстрацией чего может по­служить пример фашистской диктатуры 30-х годов в Гер­мании.

Совершенно очевидно, что наша цивилизованная душа на определенных этажах своей организации прак­тически ничем не отличается от души дикаря, подвер­женного всевозможным колдовским влияниям. А колдовство и магия — это прежде всего искусный способ манипулирования человеческим поведением. Чем, соб­ственно, и пользовался племенной колдун, делая из людей «живых мертвецов», то есть Зомби. Человека как бы убивали, то есть создавали видимость его смерти путем погружения в глубокое летаргическое состояние с помощью сильнодействующих наркотических средств. На этом этапе делалось внушение, которое затем по пробуждении начинало действовать как постгипнотическая программа. Такой человек уже не способен проявлять самостоятельность, ибо он напрочь лишен критической функции интеллекта. Став в буквальном смысле биороботом, он попадает в полную зависимость к своему повелителю и готов исполнить его любое приказание. Например убить. После того как зомби выполняет задание своего хозяина, он уничтожает себя. Есть, например, данные что целые отряды зомби участвовали во время войны во Вьетнаме, а также во время событий в Персидское заливе.

Зомбировать можно любого человека, причем вовсе не обязательно вводить ему программу убийства. Можно, скажем, ввести программу самоубийства — при этом не остается ни улик, ни следов. Вспомним загадочные самоубийства партийных и военных бонз после некоторых политических событий, происшедших не так, И это так же реально, как реальна сама возможность воздействия одного человека на другого. Есть объективные законы и объективные механизмы, которые работают. Мы, психотерапевты, знаем эти законы и используем их во благо пациентов. Одними и теми же методами можно человека исцелить, а можно и убить. И, для чтобы осуществить последнее, вовсе не обязательно прибегать к мерам физического порядка. Можно более изощренным и безопасным с точки зрения закона способом лишить личность воли, ввергнуть ее в пучину депрессии или пьянства или же подчинить полностью себе.

Сказанное, казалось бы, не стыкуется с одним положением гипнологии, согласно которому внушение, противоречащее моральным установкам личности, не реализуется, а если подобные попытки и происходят, то субъект быстро выходит из гипнотического состоя

Но кто знает, каковы наши истинные установки, импуль­сы, побуждения? Ведь даже душа ребенка, как это пока­зали психоаналитики, полна напряжения и агрессии. Кому доподлинно известны глубины нашего подсозна­ния с таящимися там силами? Основное время за всю свою историю человечество провело в войнах. Чем это можно объяснить, если не жаждой разрушения? Следу­ет помнить, что в натуре человеческой живет и часть на­туры животной. Преодолели ли мы зверя в себе или он только посажен в клетку? Внушение, проникнув в под­сознание, может снять запоры с этой клетки. Так что мне­ние относительно недееспособности внушения, противо­речащего нравственным установкам личности, увы, оши­бочно.

Принимая это все во внимание, становится понятным, кому нужны подобные знания и навыки, которые могут быть использованы в самых различных сферах челове­ческой деятельности и преследовать весьма определен­ные цели. Например, в мире политики, где серьезные и далеко небезопасные игры являются его неотъемлемой частью, предполагают использование самых различных методов и средств, которые отнюдь не всегда безобидны. И в данном случае психогенное воздействие может быть направлено как на предполагаемых конкурентов, зада­вая им, предположим, программу самоубийства или са­мого разрушительного поведения, так и на толпу людей, чьи голоса столь высоко ценятся в период избирательных кампаний.

Нередко к приемам психопрограммирования прибе­гают и некоторые фирмы с целью вербовки сотрудни­ков или устранения все тех же конкурентов. Я отнюдь не утверждаю, что все люди этих социальных кланов идут или обязательно пошли бы на это. Но тем не менее следует учесть, что в наше время, к сожалению, появи­лось достаточно приверженцев нечестной игры, которые охотно прибегают к услугам специалистов по зомбированию.

Разумеется, значение этого термина в настоящее время расширилось, и его вполне обоснованно можно использовать в качестве наименования определенного синдрома. В психиатрии немало подобных случаев, когда тот или иной симптом носит имя исторического или литературного персонажа. Например, известен синдром Герострата, который проявляется в импульсивной тяге к разрушению произведений искусства. Симптом Плюшкина вряд ли стоит пояснять. Синдром Зомби весьма актуален в наши дни и представляет интерес как для клинической, так и для социальной психиатрии. Конечно, г внешне изменился по сравнению с той формой, в которой существовал когда-то, но его сущность осталась преждней — психогенное программирование. 1

Современная техника подобного программирования редко использует наркотические средства, обходясь лишь возможностями психологического воздействия, которые могут быть применены в процессе обычного разговора с помощью методик скрытого внушения или вставленных команд. Здесь срабатывают психодинамические механизмы, которые регулируют взаимоотношения знания и подсознания. Если внушение достигает подсознания, то оно срабатывает. Первая задача оператора, то есть человека, производящего внушение, заключается в том, чтобы обнаружить лазейки, ведущие в подсознание, минуя цензуру сознательной части психики. Через эти каналы-лазейки и посылается необходимая информация в закодированном виде. Так на уровне, недоступном осознанному восприятию, происходит мощное программирование.

Одним из приемов, приводящих к такому результату является *подстройка,* или *присоединение, —* имитация своим поведением поведения партнера. Внешне он проявляется как повторение жестов, поз, темпа речи и дру­гих манер собеседника. В подобной имитации заложен глубокий эволюционный смысл, так как она представля­ет собой мощный механизм выживания. В мире живот­ных во время брачной игры больше шансов на успех име­ет прежде всего тот самец, который лучше подстраивает­ся к самке. А влюбленные пары являются зеркальным отражением друг друга. Психологический же смысл по­добных действий в том, чтобы вызвать доверие и чувство симпатии. Нашей душе льстит, когда нам подражают, и тогда мы «таем» и теряем бдительность. Логика здесь проста: если нам кто-то подражает, значит, мы кому-то нравимся. А нам всегда приятно, когда мы нравимся. И, как правило, нам больше нравятся те, кому мы нравим­ся сами. Такова человеческая природа, и психопрограм­мирование умело играет на ее слабых струнах. Суть в том, что *мы сознательно подражаем, чтобы затем бессозна­тельно подражали нам.* Еще В. Бехтерев указывал, что ме­ханизм внушения зиждется на подражании. Он был глубо­ким знатоком человеческой натуры и вдумчивым, тонким наблюдателем. Он уловил эту взаимосвязь и блестяще использовал в своей практике. Как гипнотизер, он, по свидетельству очевидцев, творил чудеса и в этом деле не имел себе равных.

За присоединением к человеку следует его *ведение.* Когда оператор уже подстроился, он затем проверяет, на­сколько эффективным оказалось его присоединение, ис­пользуя для этого довольно естественные маневры — меняя манеру своего поведения. К примеру, если он ме­няет позу, в которой находится его собеседник, и замечает, что последний повторяет его действия, то присоеди­нение удачно. Это означает, что тот, с кем общается оператор, загипнотизирован. Он продолжает вести себя как обычно, не отключаясь и не проявляя никаких особен­ностей транса, но его подсознание находится «на крючке». А теперь посмотрим, что получается, — *если человек склонен подражать чьим-либо действиям, то он способен воспроизводить чьи-либо слова.*

Теперь только остается закодировать информацию которую необходимо ввести в мозг предполагаемой жертвы, с тем чтобы в нужный момент, оживляя данный код, в активизировать конкретную программу. Убийство, например. Или самоубийство. Подобное кодирование закрепляется с помощью техники так называемых якорей. В нейро-лингвистическом программировании якорь определяется как фрагмент переживания, способный вызвать все переживание в целом. Таким якорем может быть любой жест, слово или просто телефонный звонок. В нужный момент оператор с помощью якоря оживляет код и включает тем самым программу, выводя ее на режим реализации. Человек превращается в запрограммированного биоробота. Внешне он не имеет сходства с персонажем из романа ужасов — нет у него ни мертвенного остекленевшего взгляда, ни механической походки на негнущихся ногах, ни прочих аксессуаров данного жанра. Для профессионально невооруженного глаза подобный субъект мало чем отличается в поведении и облике от обычных людей. Он ест, пьет, общается, пытается думать, планировать, но просто в какой-то момент выбрасывается из окна, или направляет машину под откос, или погружается в беспробудные запои.

Техника якорей также применяется и при мгновенном внушении. Дело в том, что наше сознание выстраивается стереотипы, шаблоны, которые играют роль своеобразного защитного экрана, блокирующего поток «неблагонадежной» информации. Человек так устроен, что стремится к определенности и избегает неопределенно так как последняя вызывает у него чувство тревоги. Именно таким образом природа нас программирует, чтобы наша адаптация к внешней среде проходила более успешно. Ломка стереотипа приводит к нарушению балан­са в соотношении Сознание — Подсознание, и человек автоматически впадает в транс — тоже своего рода за­щитный механизм, возникший еще в процессе эволюции, когда одни животные спасались бегством, а другие — по­гружением в неподвижное состояние, ступор. С другой стороны, если субъект находится в состоянии транса, то любое внушение, произведенное оператором, начнет ра­ботать. Но поскольку состояние транса во время шока длится считанные секунды, то тут необходимо кодиро­вать свое внушение или произносить очень быстро в виде односложных команд. Каждый сможет проделать про­стой эксперимент при рукопожатии, например. Когда руки приветствующих близятся навстречу друг другу, кто-то в последний момент резко убирает свою. В это время рука партнера неподвижно застывает в воздухе, а сам он словно впадает в легкое оцепенение. Через пару секунд он вернется в свое обычное состояние, но пока он в трансе. И в этот миг ему можно задать любую про­грамму.

В моей врачебной практике первый случай синдрома Зомби был зарегистрирован четыре года назад.

Пациент Михаил Д. обратился ко мне с жалобами на чувство тревоги, ощущение внутреннего напряжения оттого, что кто-то за ним наблюдает. Характер подоб­ных жалоб сам по себе настораживает, так как доволь­но часто он является признаком начального этапа бре­да. Этот этап определяется как параноидальный. Он еще не является в полном смысле бредом, которому прису­ща стойкая система убеждений, не поддающихся кор­рекции. Но если на этом этапе не проводится терапев­тическая работа, то он быстро перерастает в паранои­дальную фазу — фазу систематизированного бреда, когда на смену смутным и тревожным подозрениям приходит прочная уверенность в том, что за больным следят или каким-то образом на него воздействуют.

Тогда такой человек обнаруживает вокруг себя скрытых или явных «врагов» и в конце концов становится «преследуемым преследователем». В таком состоянии он представляет собой выраженную социальную опасность, так как по своим болезненным мотивам он может пойти на самые крайние меры, вплоть до убийства ни в чем не повинных людей.

Как правило, наличие бреда сопровождается трасформацией личности в сторону ее расщепления, дискоординации. По-гречески расщепление звучит как схи*зис,* и потому подобный процесс получил название шизофрении, или схизофрении *(schizo —* раскалываю, расщепляю, *phren —* душа). Шизофрению принято считать эндогенным заболеванием — то есть таким, при котором внешние, видимые причины, вызывающие его, отсутствуют. Эндогенный процесс обусловлен внутренними, неуловимыми сдвигами, в отличие от психогенного, при котором болезненное состояние вызывается психотравмирующим фактором и зачастую при устранении этого фактора прекращается.

Что же касается пациента Д., то нюансы его состояния можно было квалифицировать как начальную стадию шизофрении, учитывая к тому же тот факт, что его переживания возникли внезапно, без каких-либо провоцирующих влияний.

Однако более пристальное диагностическое исследование заставило исключить этот предполагаемый диагноз. Во-первых, отсутствовали признаки личностных изменений по типу дискоординации механизмов душевной деятельности. Во-вторых, обращало на себя внимание то, что пациент с полной критикой относился к своему состоянию. И наконец, в-третьих, используя свободных ассоциаций и углубленного воспоминания мы обнаружили психогенный фактор, которым оказался сослуживец Михаила, его знакомый. Оба они работали в одной фирме, и кому-то из них предстояла длитель­ная заграничная командировка. Но окончательного ре­шения о том, кто из них должен был поехать, еще не было принято. Однажды сослуживец пригласил Михаи­ла на вечеринку, где тот встретился с человеком, пред­ставившимся школьным товарищем хозяина дома. Ве­черинка прошла свободно, весело, раскованно, только иногда Михаил испытывал «странные» ощущения — будто незнакомец слишком пристально к нему присмат­ривался. Впрочем, эти впечатления были столь ми­молетны, что мой будущий подопечный не придал им слишком большого значения, считая их появление след­ствием усталости и перенапряжения, накопившихся на работе. На следующее утро возникновение нехарактер­ной для него тревоги он приписал тому, что вчера не­сколько перебрал. Всю неделю он испытывал легкое тре­вожное состояние, которое скорее проявлялось в виде «смутной внутренней тяжести», нежели в форме откры­тых страхов и опасений. В конце недели его сослужи­вец привел с собой «школьного товарища», и Михаил при встрече с ним почувствовал значительное облегче­ние, словно сразу что-то отпустило. Он вскользь отме­тил это про себя, но не связал со встречей. Так повтори­лось несколько раз. Облегчение наступало только тогда, когда он встречался с этим человеком, но вне общения с ним он продолжал испытывать ощущение нарастающей тревоги. Это тягостное состояние в психиатрии обозна­чается как трема —нарастающее чувство напряженнос­ти, тревоги, таящейся угрозы, страха, подобное переживаниям гладиатора перед выходом на арену.

Пытаясь как-то разобраться в себе, он не находил при­емлемых вариантов объяснения и в конце концов решился обратиться к специалисту.

После анализа ситуации стало ясно, что в данном случае потребуется новый подход к его лечению. Мне пришлось взяться за изучение дополнительных материа­лов, касающихся феноменов психических воздействий, так как применение методов традиционной психиатрии таких, как гипноз, внушение, оказывалось явно недостаточно. Прорабатывая источники по магии, биоэнергетике, эзо­терическим дисциплинам и сопоставляя их с новейши­ми достижениями в сфере психотехнологий — нейро-лингвистическим программированием, эриксоновским гип­нозом, я обнаружил их несомненное сходство. Сравнение приемов древнего зомбирования и современного про­граммирования убедило меня в их полной идентичности.

Следовательно, состояние моего пациента можно мета­форически определить как синдром Зомби, причиной возникновения которого явилось негативное психоген­ное программирование.

Правильно поставленный диагноз — половина успеха терапии. Но передо мной простиралась еще одна полови­на, которая ставила вопросы: как лечить? чем лечить? на­сколько объективно опасно состояние пациента?

Применение традиционного гипноза не дало резуль­татов в силу недостаточной внушаемости и гипнабельности пациента. Психоаналитическую терапию вскоре пришлось оставить, так как данный случай требовал бы­строй коррекции. Приглашенные экстрасенсы не сдви­нули дело ни на шаг. НЛП не сработало, хотя эту мето­дику я применял в паре с другим профессиональным гипнотизером. Тем не менее, продолжая поиск опти­мальной терапии, опытом проб и ошибок я разработал тактику дезомбирования, которая в конечном итоге из­бавила Михаила от его страданий. Основной в методе дезомбирования является техника расслаивания, дей­ствия которой позволяют разделять психические струк­туры и тем самым выявлять скрытые патогенные зве­нья. Через две недели после начала курса лечения Ми­хаил Д. был вполне здоров и дееспособен. К тому же он теперь обладал пониманием того, что явилось непо­средственной причиной его болезненного состояния — «школьный товарищ» сослуживца оказался оператором зомби-программирования.

Этот случай послужил импульсом, активизировав­шим мой интерес к области психических воздействий и наведенных состояний. Определенный материал давала клиническая практика, где впоследствии мне не раз при­ходилось работать с людьми — носителями синдрома Зомби. Одновременно накапливались данные и из дру­гих источников, из которых можно почерпнуть инфор­мацию о тех, кто охотно прибегает к тактике зомбирования. Довольно значительную часть из этой категории составляют уже нашумевшие и пока еще не нашумевшие всевозможные братства — белые, черные, серые и так да­лее. Тайные общества, секты, ашрамы, используя психи­ческую обработку, пытаются воздействовать на глубин­ные структуры человеческой личности, что может быть достигнуто посредством тонких и скрытых гипнотиче­ских манипуляций. Весьма удобна для этого музыка. Вы включаете кассету, слушаете приятную трансовую мело­дию, ваше сознание постепенно раскачивается на волнах зачаровывающих звуков, в то время как подсознание вслушивается в неслышимые для уха вставленные вну­шения, записанные на ту же кассету. Ситуация весьма напоминает историю с двадцать пятым кадром, феномен которого использовали в скрытой рекламе. Дело в том, что глаз человека воспринимает на экране целостное изображение как таковое, когда оно подается со скорос­тью двадцать четыре кадра в секунду. Технически не­сложно на каждом двадцать пятом квадратике пленки вписать что-нибудь вроде «Пейте Кока-Колу». Для гла­за незаметно, а мозг воспринимает. После просмотра за­хватывающего фильма разгоряченный зритель начина­ет вожделенно мечтать о заветном напитке. Подобная техника используется и в более благих намерениях — при обучении, скажем, иностранному языку. Она подобна скальпелю, который в руках врача исцеляет, а в руках убийцы служит орудием поражения.

Однажды ко мне обратились из Комитета по защите детей, попавших под влияние тех или иных сект. Сопри­коснувшись с данной проблемой, я понял, что она до­вольно близка той, которой занимаются специалисты по дезомбированию, поскольку тут нам тоже приходится иметь дело с психогенным программированием, цель ко­торого более чем ясна — власть. Многие, если не сказать все, новоиспеченные гуру находятся на грани тяжелой психопатологии, куда увлекают и своих последователей. Когда мне приходилось заниматься с ребятами из раз­личных сект, я не раз убеждался в том, что они, лишен­ные своего «Я», твердят заученные фразы, не пытаясь вникнуть в их смысл (подобное явление описано в пси­хиатрии как «метафизическая интоксикация»), и созна­ние их как бы отключено, оно спит. Ясно, что такой чело­век уже не принадлежит себе.

Совсем недавно я закончил исследовательскую рабо­ту, проведенную по просьбе Родительского комитета по защите детей. Мой статус врача самым естественным об­разом подвел меня к тому, что исследования в этой обла­сти сочетались с терапевтической деятельностью, кото­рую я уже обозначил как стратегию дезомбирования.

Разумеется, и речи не могло быть о том, чтобы юные поклонники того или иного культа по своему разумению обратились к психотерапевту. Поэтому, используя самые различные предлоги, родители приводили их ко мне на прием. И конечно же, мое воздействие также должно было быть скрытым (в отличие от случая с Михаилом Д.), по­этому я делал вид, что беседую о погоде, учебе, взаимо­отношениях с окружающим миром. В одних случаях чув­ствовалось большее, в других — меньшее сопротивление, в зависимости от тяжести случая. Встречались и такие пациенты, когда первым моим желанием было отказать­ся от работы, как, например, при встрече с Андреем А., студентом, ушедшим со второго курса института. Его аг­рессивность проявлялась настолько сильно, что контакт представлялся весьма затруднительным, почти невоз­можным. Воинственно настроенный неофит смотрел в одну точку опустошенным взором, по скулам бегали жел­ваки, а его тело словно окаменело. В односложных отве­тах вибрировал еще не до конца прорезавшийся голос. Иногда зловещая улыбка блуждала на его несимметрич­ном лице. Скажет такому гуру: «Отрекись от ближних» — отречется, «Убей себя во имя нашей идеи» — убьет, «Уничтожь другого во имя нашей идеи» — пойдет унич­тожать. Впрочем, он уже отрекся. В родительском доме его удерживала лишь возможность воровать вещи, что­бы относить их в секту.

Симптоматика заболевания Андрея А. походила на шизофрению, и в данное время он находился в состоя­нии, близком ступору, с его такими характерными чер­тами, как враждебность, негативизм, ограничение или отсутствие речевого контакта. О шизофрении можно было бы говорить уверенно, если бы подобную симп­томатику не демонстрировало состояние, возникшее вследствие патогенного психопрограммирования. По­этому мне оставалось только дифференцировать про­исхождение симптомов. По мере наших встреч пове­дение моего клиента становилось более раскованным, уходила напряженность, злобность и враждебность ис­чезли. И однажды в разговоре с родителями я услышал, что Андрей перестал посещать то заведение, где его сделали полуавтоматом.

Проводя в этом направлении исследовательскую и аналитическую деятельность, я обнаружил, что психо­патогенному воздействию могут подвергаться не только отдельные люди, но и целые группы, о чем я уже упомянул выше. Если же говорить о состоянии нашего совре­менного общества, то, думаю, к нему вполне подошел бы диагноз Социальная Шизофрения. Вспомним, что *схизис* переводится как распад, расщепление целостных структур, чему, собственно, мы и являемся свидетелями. Помимо всего прочего весьма очевиден наш болезнен­ный комплекс, который можно обозначить как *Синдром Трех Д:*

1. *девальвация —* обесценивание;

2. *дегенерация —* вырождение;

3. *деменция —* слабоумие.

К сожалению, эта патологическая лавинообразная ре­акция имеет тенденцию к усилению, что само по себе спо­собно повлиять на людей не хуже психотронного оружия.

Чем, например, объяснить возрастающую агрессив­ность наших соотечественников? Можно, конечно, ука­зать на экономические факторы, но экономикой занима­ются те же люди.

И эта же самая психология обусловливает тот инте­рес к таинственному, который активно поддерживается всевозможными курсами, школами и даже академиями, где обучают гипнозу, кодированию, программированию. Меня нередко спрашивают о том, какова вероятность того, что окончивший подобное заведение не станет при­менять полученные знания и навыки во вред другим. Вероятность здесь довольно высокая, если принять во внимание, что какой-нибудь дилетант возьмется напро­палую исцелять всех и каждого, чем, разумеется, и нане­сет вред здоровью окружающих. Но это по глупости, а не злому умыслу. Что же касается профессионального психо­программирования, то в подобных школах этому на­учиться нельзя. Тут нужен частный учитель, заниматься следует индивидуально или по крайней мере в неболь­шой группе, не превышающей семи-восьми человек. И такое обучение стоит недешево. Другое дело, что на­ходятся желающие этому обучить и жаждущие этому научиться. Поэтому подобные команды организуются, но я еще не видел, чтобы они себя рекламировали. По­пасть в такую группу можно, только используя опреде­ленные связи. Что же касается бесчисленных экстрасен­сорных ликбезов с их амбициозным полумессианством, то данные организации вряд ли могут чему-то научить. Но свое определенное воздействие на психику обывате­ля они все же оказывают. Как-то одна знакомая моего приятеля поделилась со мной своими опасениями. Она посещала одну из школ по эзотерике, и однажды руково­дитель курсов заявил, что запрограммирует ее так, что она будет находиться от него в зависимости, и пока он сам не снимет код, никто не сможет разрушить его про­грамму. Перепуганная девушка понятия не имела о том, как ей быть. В данном случае следует прежде всего осо­знать одну народную мудрость: собака или лает, или ку­сает. Зомбирование всегда проводится скрытыми мето­дами. Здесь же наш «мэтр» просто определил высокий уровень внушаемости своей ученицы и начал этим ма­нипулировать, получая удовлетворение то ли своих вла­столюбивых, то ли сексуальных комплексов. А его угроза введения кода представляет собой чистейшей воды блеф, манипулирование. Скорее всего он этого и не умеет де­лать. Но он сумел сделать другое — вызвать веру в свои способности и могущество. Дело в том, что вера челове­ческая является очень удобным источником финансово­го благополучия того, кто эту веру использует. Зачастую различные пособия экстрасенсорной ориентированнос­ти преследуют одну цель — расширить сферу влияния Дилетантов. Вот один из примеров программирования. Человека, который не верит в «сглаз», никто и никогда не сглазит. Если вы не верите в «энергетические под­ключения», к вам никто и никогда не подключится.

Но с другой стороны, применяя тонкие манипулятивные приемы, у человека можно вызвать доверие к по­добным явлениям, и в таком случае какой-нибудь психо-энергоцелитель уже берет контроль над ситуацией и мо­жет оказывать направленное воздействие. В этом и заключается первый принцип шаманизма — включение или отдельного человека, или целого племени в опреде­ленную систему верований (СВ). Причем эта С В явля­ется как бы контрольным пакетом акций, сосредоточен­ным в руках шамана, колдуна или жреца.

Практика любой психотерапии зиждется на этом же законе. Если врач не вызывает доверия пациента и не овладевает его воображением, то ни о каком психотера­певтическом контакте не может быть и речи. Если гип­нотизер не овладел воображением аудитории и не вызвал ее доверия, то его сеанс, скорее всего, провалится.

Негативное психопрограммирование условно можно разделить на два типа: открытое и скрытое. Действие и приемы второго мы уже исследовали выше. Что каса­ется открытого программирования, таковым оно назы­вается потому, что проявляется в явной форме и актив­но стремится к привлечению внимания людей, демонст­рируя себя как таковое. Оно выражает себя в таких формах, как *массовый гипноз, —* куда входят его следую­щие разновидности:

• «оздоровительные» коллективные сеансы;

• выступления медиумов, колдунов, целителей и т. п.;

• эзотерические выступления и проповеди на сцене;

• рекламная кампания того или иного лидера;

• любое агитационное выступление в условиях массово­го скопления людей.

Задача всех этих открытых программ: завладеть вооб­ражением — вызвать доверие — включить в свою систе­му верований.

Цель: приобрести власть или, по крайней мере, иллю­зию власти.

Здесь, может быть, кто-то меня упрекнет в том, что я расширяю пределы синдрома Зомби, распространяя его на вышеуказанные явления. Предвидя возможность подобных упреков, отмечу, что они представляются мне необоснованными. Чтобы продемонстрировать эту не­обоснованность, обратимся к сопоставлениям.

Человек, подвергшийся зомбированию, уже не при­надлежит себе, он не способен критически оценивать ре­альность и действует в рамках определенной программы, находясь под непосредственным контролем оператора.

Человек, подвергшийся обработке на массовых сеан­сах, уже не принадлежит себе, он не способен критиче­ски оценивать реальность и, действуя в рамках опреде­ленной программы (того же самого внушения, или на­веденного транса), находится под непосредственным контролем оператора.

Как видим, сходство полное.

Другим возможным возражением может стать указа­ние на видимое противоречие между тем, что я описал как осевой признак синдрома Зомби, проявляющийся в форме тревожности, снижения психоэнергетического потенциала, и состоянием людей, присутствующих на коллективных сеансах, которое никак не подходит под это описание, а, напротив, сопровождается эйфорией, эк­зальтацией, экстатической возбужденностью.

К сожалению, противоречие только видимое. И меди­цина никогда не ориентируется на субъективные призна­ки, так как зачастую они искажают объективную карти­ну заболевания.

Больной туберкулезом, к примеру, может испытывать величайшую радость, наполненность силами и необык­новенный душевный подъем в то время, как в его легких уже образовалась каверна величиной с яблоко.

Другой пример. В психиатрии известен такой симптомокомплекс, как циклотимия. Он является яркой ил­люстрацией универсального закона: на смену подъему всегда приходит спад. Чем выраженнее маниакальное состояние, тем глубже окажется депрессия.

Вспомните случаи, как вам было весело на какой-ни­будь вечеринке с обильными возлияниями и как было грустно на следующее утро.

Массовый гипноз вызывает искуственное маниакаль­ное состояние, которое затем неизбежно сменяется по­давленностью. И такому пациенту уже будет казаться, что он не может существовать без своего кумира. И его влечение к нему будет носить вполне реальный харак­тер — он действительно попал в зависимость от гипно-оператора, а тот соответственно приобрел над ним власть. В его присутствии наступает облегчение и покой — и эти чувства порождают уверенность в мудрости и непогре­шимости «великого чародея и мага».

Так рождаются идолы и вожди.

Нечто подобное можно наблюдать и на психотерапев­тических приемах, с той лишь разницей, что хороший и грамотный психотерапевт воспринимает период подоб­ного поклонения как временный и ориентирует в конеч­ном итоге пациента на дальнейшую самостоятельность. Подобная тактика является не только показателем ква­лифицированности специалиста, но и его душевного здо­ровья. Очень важно, чтобы психотерапевт не страдал сам комплексом власти — всего лишь разновидностью ком­плекса неполноценности.

Подобную зависимость пациента от психотерапевта обнаружил еще Фрейд и, тщательно исследовав это яв­ление, дал ему весьма характерное и точное название — *Перенос,* или *Трансфер.*

Дело в том, что независимо от воли и сознания обеих сторон терапевтического процесса у пациента по отношению к терапевту формируется чувство любви или непри­язни, причем первое может доходить до экстатического обожания и преклонения, а второе — выливаться в откры­тую враждебность и агрессивность. Подобная и на первый взгляд труднообъяснимая демонстрация аффектов столь сильного заряда обусловлена игрой бессознательных, психодинамических сил, которые оживляют у пациента память о наиболее значимых фигурах из его глубокого прошлого, так или иначе оставивших свой след в его судь­бе. Этими фигурами могут быть мать, отец, близкие род­ственники. Таким образом, фигура самого психотерапевта становится символической и бессознательно отождеств­ляется с одним из значимых для пациента лиц. Психоте­рапевт может неосознанно восприниматься как отец или мать, и тогда чувства, которые испытал пациент в раннем детстве к этим людям, *переносятся* на врача, что и дало Фрейду повод назвать их переносом.

Однако значимость этого факта состоит в том, что ос­нователь психоанализа открыл его универсальное свой­ство, распространяющееся не только на специфические отношения психотерапевта и пациента, но и на челове­ческое общение в целом. Отсюда вытекает, что любой це­литель или экстрасенс, вступая в контакт со своим кли­ентом, автоматически создает психотерапевтическую си­туацию и, следовательно, активизирует фактор переноса, который и формирует отношения зависимости с одной стороны и контроля с другой.

Там же, где возникает перенос, появляется и *регрес­сия —* символический возврат человека на более ранние, инфантильные фазы своего развития. А это значит, что критическая функция его интеллекта частично снижа­ется, уступая место более примитивным эмоциям, кото­рые, будучи запрятанными в подсознание, ищут выхода и чужой реакции, что и достигается во время сеансов, особенно коллективных, где высока индукция — явление психического заражения. Отсюда становится ясным, как работают механизмы возникновения психической за­висимости. И еще яснее становятся методы, которые ис­пользуются для «вербовки» своих приверженцев разно­го рода колдунами и чародеями. Оказывается, на это способен даже самый бездарный психотерапевт. Прием весьма прост: усиление положительного переноса, кото­рый проявляется в форме влюбленности, и использова­ние его в личных целях.

Для того чтобы вызвать явление переноса, как мы уже знаем, достаточно создать психотерапевтическую ситуа­цию. Последняя возникает автоматически в том случае, когда кто-то начинает подавать себя под соусом целите­ля или психотерапевта. Дело в том, что в подсознании каждого из нас до сих пор живет мистический трепет по отношению ко всякого рода жреческим аксессуарам. По­этому, если кто-то заявляет, что обладает некой таин­ственной силой, способной оказывать влияние на людей, часть человеческих существ — у которых нет четкой гра­ницы между сознанием и подсознанием, то есть тех, кого мы называем гипнабельными, полностью окажется под этим влиянием.

Проведите простой эксперимент. Пустите слух среди своих знакомых о том, что вы «мощный экстрасенс». Подождите немного, и через некоторое время к вам нач­нут обращаться, и среди этой группы так или иначе ока­жутся те, кому вы «поможете». От вас же потребуется только одно — хорошо играть свою роль и красиво раз­махивать руками, изредка с таинственным видом произ­нося, что вы концентрируете и передаете космическую энергию или еще что-нибудь в этом роде.

Сразу оговорюсь — я с огромным уважением и почте­нием отношусь к мистике как реальной силе познания и действия, ни в коем случае не отрицаю существования подобной энергии, равно как и психобиоэнергии. Речь идет здесь о профанации и манипуляции. Кстати, если вы хотите проверить, насколько активна ваша энергия, вы можете это сделать без особых усилий. Возьмите два оди­наковых тюбика с одинаковым кремом, один тюбик по­держите между своими ладонями две-три минуты, а затем как-нибудь незаметно пометьте его. После этого набе­рите группу человек в десять и предложите им попро­бовать оба крема с тем, чтобы они могли сравнить дей­ствие каждого из них. Если по меньшей мере семеро прореагируют на ваш «заряженный» крем, тогда вы смо­жете сделать вывод, что он действительно заряжен. Но при этом должно соблюдаться обязательное условие: никто из ваших испытуемых не должен знать, какой из этих тюбиков прошел вашу обработку. Если вы будете говорить: «Вот этот крем облучен моей биоэнергией, а этот — нет, сравните их», то ясно, что ваш эксперимент будет нечистым, так как в данном случае ни о какой био­энергетике не может идти речи, ибо своими словами вы произвели косвенное внушение. В классической меди­цине, которую сейчас модно поругивать, подобное яв­ление известно как плацебо-эффект. Больному дают глюконат кальция (обыкновенный мел, только в таблетированной форме) и говорят, что это, к примеру, аналь­гин. Пациент принимает этот «анальгин» и начинает чувствовать значительное облегчение. Поэтому, если вы собираетесь заряжать своей энергией кремы или воду, не говорите о том, что вы заряжаете их. Зачем занимать­ся компиляцией? Другое дело, если вы ощущаете в себе вкус к шарлатанству, тогда пожалуйста, можете «заря­жать» хоть туалетную бумагу и продавать ее. Даже в этом случае вы все равно на кого-то окажете определенное влияние. Хотя подобный вариант и не может считаться в строгом смысле зомбированием, которое представля­ет собой более серьезное явление, если все-таки прово­дится в скрытом виде. Особенность последнего состоит в том, что оно может быть проведено во время обычной, светской беседы. При этом вы абсолютно ни о чем не подозреваете. Только потом, спустя некоторое время, вы обнаруживаете, что с вами творятся «какие-то стран­ные вещи».

Поэтому, чтобы предотвратить возможные неприят­ности, лучше всего провести ряд профилактических мер. Со времен Гиппократа еще известно, что болезнь легче предупредить, чем излечить.

Следует приучить себя наблюдать за людьми, отсле­живая их поведение. Вполне возможно, что кто-то из ва­ших новых собеседников может использовать приемы скрытого воздействия. Они, как правило, элементарны и, зная об их существовании, их нетрудно обнаружить. Один из них — присоединение — мы уже рассмотрели. Поэтому при встрече или переговорах с незнакомыми людьми приучите себя к параллельному наблюдению -одновременно за своими реакциями и реакциями парт­нера. Еще раз хочу подчеркнуть — наблюдение должно быть параллельным. Наблюдая за собеседником, не за­бывайте и о себе. Наблюдая за собой, в этой же связи об­ращайте внимание и на собеседника. Тогда вам откроет­ся то, что было недоступно раньше.

Сделайте свое поведение более осознанным. Отдавай­те себе отчет в своих мыслях, желаниях, жестах, и если поймаете себя на том, что автоматически повторяете ма­неры своего собеседника, зафиксируйте это, осознайте. Очень важно именно вовремя осознавать. Само по себе осознание — великая сила, способная стать мощным целительным фактором, на чем, собственно, и держится психоанализ. В данном случае одного осознания доста­точно, чтобы все построения вашего оппонента рассыпа­лись и вы перешли в более сильную позицию.

Далее — вырабатывайте в себе и тренируйте реакцию. Она пригодится в тех случаях, когда вы сталкиваетесь с разрывом стереотипа. Если вы вовремя сможете его осознать и мысленно произнести контрвнушение при­мерно следующим образом — «это всего лишь разрыв — один из тех, которыми наполнена вся наша жизнь», то в достаточной мере окажетесь способны нейтрализовать его действие.

В качестве некоторого итога я приведу здесь алгоритм психической защиты, правильное выполнение которого сможет дать весьма эффективные результаты и вовремя отразить психическую атаку.

**Первое**. Научитесь выявлять ситуации, в которых на вас пытаются оказывать психическое воздействие. О при­знаках таких ситуаций вы уже информированы.

**Второе**. Всегда сохраняйте полное спокойствие и хлад­нокровие. Не поддавайтесь параноидальным настроени­ям. Помните, что от вас ждут именно такого настрое­ния — подозрительности, тревожности, растерянности.

**Третье**. Практикуйте параллельное наблюдение. Та­ким образом вам будет легче сохранять обратную связь и держать ситуацию под контролем.

**Четвертое**. Поддерживайте высокий уровень осозна­ния.

Эти правила помогут вам избежать неприятных мо­ментов. Если же все-таки таковые возникнут, ни в коем случае не впадайте в панику.

Помимо всего прочего, каждый человек способен овла­деть системой психической самокоррекции, которая, ба­зируясь на фундаментальных законах психодинамики, способна стать универсальным профилактическим и тера­певтическим инструментом.

**ГЛАВА 3. Кто озабочен властью?**

Некогда, в незапамятные времена, наш древний предок, щеголявший в звериных шкурах, в поисках лучших мест под солнцем не знал иного способа победы над врагом, кроме как убить его. Тем самым утверждая и подтверждая свое выживание. «Я жив!» — вероятно вырывался прон­зительный клич из гортани торжествующего дикаря.

Люди существовали бок о бок, создавали семьи и на что-то надеялись, но извечная тревога пред грозным и не­постижимым миром не давала покоя мятущейся душе су­щества под названием Человек Разумный. Ночная тиши­на разрывалась снаружи звериным рыком, а изнутри -смутными, но мучительными наваждениями устрашаю­щих сновидений. И бедное человеческое «я» нигде не на­ходило приюта и защиты, тоскуя об утерянном рае, кото­рого не было ни на земле, ни в собственной душе.

Но в то же время и прекрасные переживания, и вели­колепные озарения высвечивали во мраке бездн неиз­вестности тайные тропинки, которые вот-вот приведут к Эдему... Однако далеко не всем суждено возвратиться в лоно вечного блаженства. А вдруг там количество мест ограниченно? И если так, то, конечно же, за свое место следует драться. Значит, другой становится врагом. Но враг побежден только тогда, когда он повержен, то есть уничтожен. Вместе с тем в одиночку пробираться трудно и страшно — а вдруг собьешься с пути или попадешь в ловушку более хитрого и коварного врага? Как быть? И тут более мудрые и прозорливые, быть может наделен­ные высшим, недоступным для остальных знанием, реша­ют наложить вето на убийство ближнего своего. Нару­шивший же табу подлежит суровому наказанию. Страх и трепет проникли в сердца многих. Страх и трепет пе­ред немногими, у которых сохранилась монополия на убийство — то есть власть.

Ибо власть — это прежде всего монополия на убий­ство. И без обладания последней нет настоящей власти. Только избранные могут покарать или помиловать, упо­добляясь тем самым богам или Богу. Обычным же граж­данам или соплеменникам этого не дано. Так появилась иерархия и организация — начало государственности в от­ношении людей. Теперь стало понятно, кто находится к Эдему ближе, а кто дальше. Но у тех, отдаленных, оста­лась мечта и даже, возможно, стала более острой в силу именно этой самой отдаленности. Мечта, обусловленная необходимостью.

Не выжить, чтобы жить, но жить, чтобы выжить.

Для этого необходимо иметь энергию, которая могла бы обеспечить превосходство над остальными, ослабив соответственно их позиции и тем самым лишив конку­рентоспособности. Прямое уничтожение невозможно, остается лишь символическое — путем манипуляторства. Помимо этого страсть к убийству, опасаясь своего пря­мого физического проявления вследствие запрета под угрозой кары, запряталась в зону неосознанных импуль­сов поведенческих маневров, в том числе и речи. И те­перь человек может убивать косвенно человека, не опа­саясь наказания. Действительно, наказание может и не последовать в явной форме, так как с точки зрения юрис­пруденции не происходит ничего криминального, но воз­мездие так или иначе наступает, и за содеянное приходится расплачиваться. Потому что любое символическое убийство оборачивается самоубийством.

Это объясняется просто, если вспомнить о том, что любой человек, с которым мы общались или общаемся, занимает часть нашей собственной души. И всякий удар, направленный на другого, в первую очередь приходится по этой части. Душа постепенно разрушается, и личность деградирует.

Одновременно реализуется и действие другого меха­низма, действующего в Бессознательном: ты убил — зна­чит, ты виновен.

Всякая вина требует наказания.

Наказание — всегда боль.

И боль появляется в форме болезней, травм, несчаст­ных случаев, катастроф психических или ситуативных.

Правосудие свершается, и равновесие восстанавлива­ется.

Теперь нам остается лишь конкретизировать формы символических убийств и понаблюдать, как они проис­ходят в нашей повседневной жизни.

1. **Речь**. Символы убийства: проклятия, угрозы, злобные выпады, оскорбления.

2. **Поведение**. Символы убийства: претензии, упреки, про­воцирование ссор, сарказм, заведомая ирония, осужде­ние, стратегия «Убить зверя», которая направлена на то, чтобы избавиться от чьего-либо нежелательного по­ведения или того, кто его совершает. Подобная страте­гия может проявляться в самых различных вариаци­ях: увольнение работника, развод супругов, изоляция ребенка, если он вмешивается в разговор со взрослыми.

Вышеперечисленные маневры являются символами убийства во всех ситуациях, в том числе и в тех, когда это касается семейных и родственных отношений. В по­следних реализация влечения к смерти не такое уж ред­кое явление, как это может показаться на первый взгляд.

Когда мать, например, заявляет своему отпрыску, что он тупица и ни на что не годен, пусть она и делает это «в сердцах», но в своей археопсихической глубине она проламывает камнем его череп. Быть может, в период своей беременности она испытывала бессознательные побуждения избавиться от того, кого вынашивает в сво­ем чреве.

Сюда же можно отнести и заявления типа: «Ты не оправдываешь моих ожиданий», «я не думал(а), что ты у меня такой(ая)», «и в кого ты только уродился та-кой(ая)?»

Родительская власть, как и всякая другая, есть также монополия на убийство. И если она культивируется взрослыми и последние вожделеют ее, используя по вся­кому поводу и без повода, то это свидетельствует не о педа­гогическом рвении, а о том, что дети в такой семье растут и развиваются под гнетом символических убийц.

О подобном гнете, кстати, можно говорить также, имея в виду и некоторых учителей. Это не значит, что они, будучи одержимы садистскими устремлениями, бродят из года в год по классам в поисках наслаждений от причинения страданий бесправным ученикам. Нет, их страсть убивать может быть латентной, глубоко подав­ленной, недоступной их собственному осознанию и про­являющейся лишь в том деструктивном излучении, ко­торое они несут в своих действиях и словах.

Э. Фромм называл подобных людей некрофилами, то есть одержимыми неосознанным влечением к смерти и разрушению.

Защитой от деструктивных некрофилов могут послу­жить вышеприведенные психоэнергетические стратегии. В этом же плане полезно постоянное осознание — «я су­ществую не для того, чтобы соответствовать чужим ожи­даниям». Посему на уровне поведенческих маневров луч­ше всего не вступать в споры, ибо тот, кто провоцирует спор, не озабочен поиском истины, но одержим стремле­нием поглотить чужую энергию, испытывая самую на­стоящую некрофилическую потребность.

Не следует также придавать большое значение ни на­смешкам, ни упрекам, ни оскорблениям, памятуя, что это не описание качеств слушающего, но характеристика го­ворящего, которая указывает на его склонность к мани­пуляции и деструктивности.

При подобной тактике в общении с некрофилом че­ловек получает невидимые удары, истощающие его силы, что может привести к серьезным проблемам в его состо­янии, физическом, душевном или ситуативном. Но не следует по этому поводу беспокоиться находящемуся ря­дом, так как в том нет никакой его вины, ибо он всего лишь проявил свое естественное право к сохранению внутренней свободы и целостности, хотя и использовал при этом методы защиты, способные нанести весьма ощутимый урон для агрессора. При этом самому оборо­няющемуся ни к чему проявлять агрессию, ненависть или вообще какую-либо эффективность, а, напротив, сле­дует хранить прозрачность и нейтральность. Для облег­чения выполнения этого предписания можно использо­вать медитативную методику осознавания: «Передо мною всего лишь мешок с мясом и костями, обтянутый кожей, через две дырочки глаз которого выглядывает ме­ханический, машинный ум».

Для тренировки состояния отстраненности и нейтраль­ности весьма полезно применять данную медитацию, при этом ее можно модифицировать в различных вариациях, например: «Этот человек — всего лишь запрограммиро­ванная машина. И каждое произнесенное им слово над­лежащим образом воздействует прежде всего на него са­мого. Потому что он — первый, кто его произносит и кто его слышит. Если это слова брани, упрека, осуждения или насмешки, то во внешнее пространство выходят всего лишь звуки, механические волны, которые тут же и рас­сеиваются. Но суть произнесенного, основная ударная энергия идут внутрь произносящего и убивают его. Од­нако почему его проблема должна стать моей заботой?»

В последней мысли нет ничего жестокого, потому что в ней нет ничего агрессивного. Только справедливость. В ней нет и сочувствия, но в подобном случае оно вовсе не обязательно. Да и невозможно, коль исходить из прин­ципа: «Если я смотрю на осуждающего меня как на само­убийцу, то он автоматически в такового и превращается. И я это делаю только потому, что не хочу быть предате­лем по отношению к собственной жизни и становиться жертвой вампира, некрофила или манипулятора».

Практика и опыт показали, что такой подход являет­ся равно как гуманным, так и здравым.

## 3.1. Агрессия, ненависть и любовь

Некоторые случаи вынуждают нас различать сходные на первый взгляд, но на самом деле качественно отлич­ные друг от друга аффекты. В быту их нередко путают. Агрессия и ненависть — это вовсе не одно и то же.

*Агрессия* представляет собой психическую энергию, реализующуюся в действиях, словах или представлени­ях, направленную на другого человека с целью его убий­ства, явного или символического, осознанного или бес­сознательного.

*Ненависть —* эмоциональная сила, направленная на то, чтобы вытолкнуть из себя чуждое влияние, воздей­ствие, а также само действие, осуществляющее это вы­талкивание. Целью ненависти является не убийство, а именно освобождение. Это чувство характерно для де­тей, находящихся под властью доминирующих или на­вязывающих свои установки или даже любовь родите­лей. Оно вполне естественно, так как является защитной реакцией, не будь которой, организм подвергся бы дест­рукции.

По этой же самой причине так называемая бурная и страстная любовь неизбежно заканчивается любой не­навистью.

Распространенная поговорка, что «от любви до нена­висти один шаг», раскрывает истинный смысл подобных отношений. Добавлю только, что этот шаг уже соверша­ется, как только вспыхивает страсть, которую, увы, не­редко путают с любовью.

Истинная любовь не приводит ни к ненависти, ни к аг­рессии, потому что она изначально не содержит их в себе. Она не имеет ничего общего с теми невротическими про­екциями, которые зачастую принимают ее облик. Напро­тив, плодотворная любовь содержит в себе такие про­явления, как забота, ответственность, уважение и зна­ние (Э. Фромм). Под уважением понимаются принятие и уважение к автономии и свободе другого. В этом смыс­ле любовь представляет собой мощное средство личност­ного роста в творческом содружестве двоих. В против­ном случае это не любовь.

В контексте данных сопоставлений, полагаю, любо­пытными покажутся примеры, приводимые Ф. Виттель-сом в книге «Фрейд. Его личность, учение и школа».

«Вулканическая любовь невротика, избыток ее, не­приятно действующий на беспристрастного наблюдате­ля, обусловливается разделением чувств. Контрастиру­ющая пара: любовь и ненависть, представляющая безраз­личную смесь, распадается на составные части. Каждую ночь невротик в сновидении убивает любимое сущест­во. Если любимый супруг, отец, брат и т. д. действитель­но умирает, бессознательное — ввиду веры в собствен­ное всемогущество — предполагает, что оно повинно в смерти. Вдова стреляется на могиле мужа. Кто поймет это?..

<...> Молодая женщина, которая, по ее словам, любит своего мужа, заболевает. У нее угрызения совести, мыс­ли о самоубийстве, о «конце мира». Муж недавно вер­нулся из больницы излеченным от продолжительной болезни. Теперь вместо него заболела жена, после того как она в течение многих месяцев стойко переносила все. Свет полагает, что это нервное истощение вследствие тревог за жизнь мужа. Но счастливые не ведают нервно­го истощения. Никто, в том числе и сама жена, не знает, что она втайне надеялась вскоре избавиться от мужа. Его выздоровление делает ее больной. Желание смерти пе­решло на нее самое».

Описанные ситуации, замаскированные под любовь, наглядно демонстрируют, во-первых, справедливость по­ложения «где страсть, там и преступление» и, во-вторых, механизм проявления тенденции к убийству или оттор­жению.

Психономический подход в данном вопросе опреде­ляется проведением разницы между агрессией и ненави­стью, приведением к осознанию, что всякая агрессия есть убийство, а поскольку последнее символично, то оно не­избежно оборачивается самоубийством, что проявляет­ся в деструктивных тенденциях личности.

Работа с пациентом при помощи техники расслаива­ния, то есть отделения описания поведения от смысла по­ведения.

В ходе такого процесса клиент начинает осознавать свои негативные программы, и к нему приходит понима­ние того, что они могут быть нейтрализованы или реор­ганизованы в позитивные. И в конечном счете наступает трансформация личности за счет ее интеграции.

# ГЛАВА 4. Портрет психического вампира на фоне современности

Этот психосоциальный портрет не претендует на роль окончательного вывода, он скорее лишь вычерчивает не­кий профиль психического вампира как посетителя пси­хотерапевта.

Какие же особенности ему присущи?

Даже если это человек определенного достатка, его взаимодействия с материальными средствами своеобраз­ны. Деньги для него — всегда больше, чем просто деньги. Это прежде всего символ. Довольно мощный и насыщен­ный символ власти, силы, независимости, обладания -то есть всех качеств, которые отсутствуют у невротиче­ского вампира и к которым последний так экспрессивно стремится в своих фантазиях.

Неблагополучный в семейном и интимном планах. Это и тот, который не любит, и тот, которого не любят. *Его семья искажена и уродлива, атмосфера ее насыщена напряженностью, душевной спертостью и дискомфор­том.* Вряд ли здоровый индивид будет долго жить вмес­те с таким субъектом, скорее всего он разорвет отноше­ния или невротизируется сам. Это хорошо заметно в тех ситуациях, когда нормальные дети вынуждены существовать под опекой родителей, у которых в той или иной мере проявляются патологические комплексы.

Невротический вампир — фигура инфантильная, то есть психологически незрелая. Подобный инфантилизм развивается по механизму компенсации, которая при­звана заместить реальную несостоятельность адаптаци­онных систем личности. Если человек несостоятелен в своих попытках самоутверждения, он призывает на помощь фантазию, которая становится регулирующим ап­паратом душевной деятельности и заполняет образовав­шуюся пустоту. Отсюда развивается стремление к мани-пулятивным играм (их варианты достаточно подробно описаны Э. Берном) и появляется тенденция к демон­стрированию в своем поведении элементов поведения ребенка. К одним из таких элементов относится и весь­ма характерное стремление к подражанию какому-либо герою, независимо от того, персонаж ли это фильма, книги или реальная фигура. Такая потребность в иден­тификации является психологической защитой, которая обеспечивает относительный уровень комфорта, хотя и нестабильного.

Невротического вампира характеризуют аморфность, неструктурированность собственного Я. Для таких лю­дей слово «Я» — абстракция, фикция. Вопрос «Как вы представляете свое Я?» они встречают непониманием. Я невротического вампира лишено формы подобно тому, как лишена формы речь лепечущего младенца.

Этот социально-психологический портрет был гени­ально выведен Достоевским в его великой и ужасающе откровенной галерее характеров. Продолжая эту анало­гию, можно сказать, что невротические вампиры — это «бедные люди», а вампир — «человек из подполья».

Если на какое-то время отойти от метафор и вновь перейти к нашей схеме, то мы отметим, что эти люди соот­ветствуют следующим характеристикам:

1. «Бедные люди» — неустроенность;

2. «Раскольников» — фиксация на комплексах власти и обладания;

3. «Человек из подполья» — терроризирует своих близких;

4. «Настасья Филипповна» — инфантилизм и страсть к играм;

5. «Герой "Белых ночей"» — мечтательность и прожектерство.

Данные социально-психологического обобщения позволяют нам нарисовать достоверную сетку поведенческих черт подобной категории людей.

1. Неспособные к самоадаптации и самоидентификации, они демонстрируют иждивенческие тенденции, прояв­ляющиеся в стремлении найти человека, на которого можно было бы повесить свои проблемы. Таким образом, они нуждаются или в Покровителе, или в Учителе, который бы снабжал их своей силой, или своим опытом, или своими деньгами. Если с таким Покровителем не повезло в обыденной жизни, то его символ можно най­ти в облике Психотерапевта.

2. Аморфное, неоформленное Я толкает гаких людей в про­пасть между «да» и «нет», в которой они постоянно пре­бывают. Не видя цели, они не могут выбрать конкрет­ный путь. Постоянные метания от одной установки к другой порождают внутреннюю исступленность, на­пряжение, агрессивность или же, напротив, усугубляю­щуюся неуверенность, тревожность, которые в койне концов замыкают порочный круг.

3. Игровая компенсация собственной несостоятельности нередко надевает на таких субъектов маску знатоков человековедения. При встрече с вами они искренне по­лагают, что угадывают ваши тайные мотивы, побужде­ния или мысли, причем те, которые характеризуют вас не с лучшей стороны. В этом фантазматическом творче­стве через маску «знатока человеческой природы» про­рывается всего лишь проекция. На самом деле невропаты-вампиры очень плохо разбираются в людях вслед­ствие высокого уровня рефлективности собственной натуры.

4. Осознание собственной неполноценности реактивно по­рождает тягу посплетничать, обсудить кого-нибудь за глаза. Причем такое «перемалывание косточек» проис­ходит с величайшим эмоциональным подъемом и почти сладострастным воодушевлением.

5. Эти люди не могут отдавать ни в работе, ни в любви, но они постоянно стремятся брать, проявляя все те же иж­дивенческие, инфантильные импульсы.

Из этих особенностей в конце концов и формируется механизм, который на уровне поведенческом реализует­ся в невротический вампиризм.

Теперь, когда, как я полагаю, явление обрисовано в це­лом, наступает момент для его исследования более при­стального и детального.

Предыдущие мои выводы предполагали утверждение о доминировании в человеческом поведении фактора пищевой активности как причины, обусловливающей это самое поведение, в какой бы форме оно ни проявлялось. Однако, исходя из принципа причинно-следственной связи, мы вынуждены здесь так или иначе согласиться с неизбежностью вопроса — *почему?* А почему, собствен­но, пищевое вожделение, инстинкт поглощения управ­ляет нашими поступками и взаимоотношениями?

В данном случае подобный подход подразумевает на­личие некоего мотива, такого, который по отношению к указанному являл бы, в свою очередь, причину.

В связи с этим я сделаю ссылку на некоторые посту­латы психономики.

• Все есть энергия.

• Жизнь человеческая есть борьба за обладание энергией.

Исходя из данных положений, мы приобретаем шанс Прояснить ситуацию. Теперь нам становится понятным феномен влечения к власти — как влечения к поглоще­нию. Оно вытекает из желания обладать. Обладание же создает впечатление и ощущение собственной власти. Но зачем человеку власть? Наблюдая за людьми, можно ска­зать, что одни к ней стремятся маниакально, другие про­являют к ней умеренный интерес, иные вовсе не озабоче­ны тем, чтобы властвовать. Однако внешние проявления человеческой натуры обманчивы. Помимо индивиду­альных особенностей и личностных качеств существу­ют определенные категории, которые для всех людей уни­версальны и едины. Нельзя, к примеру, утверждать, что организм одного человека состоит из клеток, а тело друго­го их лишено. Анатомия и физиология являют собой об­щий принцип жизнедеятельности любого человека. Психо­динамика человеческого бытия, несомненно, также лише­на какой-либо индивидуальности и являет собой законы, одинаково распространяющиеся на всех людей. Стремле­ние к власти как принцип психодинамический присущ любому и каждому, хотя и проявляется в разных формах. Кто-то реализует это стремление в политике, кто-то в ис­кусстве, кто-то в семье — можно продолжать сколько угод­но, пока не исчерпается весь перечень тех областей и си­туаций, в которых проявляет себя человек.

Таким образом, власть является доказательством на­личия силы. Сила же представляет собой подтверждение того, что человек жив. Если же говорить о его основной цели, то она заключается прежде всего в выживании.

Выделяя соотношение звеньев в прорисованной нами причинно-следственной цепочке, мы получаем устойчи­вую последовательность: Выбивание — Сила — Власть -Поглощение — Борьба.

И в этой борьбе люди ведут себя по-разному. Одни активизируют собственные возможности и тем самым следуют путем эффективной самореализации, создают результаты, проявляемые как трансформация личной силы. Эти люди успешны, они пребывают в гармонии со Вселенной и в согласии с собой.

Иные в средствах обретения и самореализации пред­полагают использование манипулятивных приемов, при­званных сознательно или неосознанно нанести ущерб другому с целью захвата и поглощения его энергии. Представитель такого типа питается чужой жизненной силой и потому вполне обоснованно может быть назван *вампиром.*

Каким же способом проявляются те, кого мы так на­зываем? Простая, но вполне реалистическая классифи­кация позволит нам определить характерные особеннос­ти, присущие вампирическому влиянию.

## 4.1. Какими бывают вампиры

1. *Поведенческий тип —* провоцирование раздражения, хит­рость, вовлечение в свои проблемы, перекладывание соб­ственных обязанностей на других.

2. *Экстрасенсорно-энергетический тип* — оккультно-магические и экстрасенсорные методы.

4.1.1. Психологические типы вампира

По критерию созна­тельности вампиры могут разделяться на сознательных и несознательных.

1. *Жертва —* демонстрирует слабость, беспомощность, бо­лезненность, неудачливость. Поведенческие маневры: «больной», «моральный надлом», пессимизм, публич­ный мазохизм.

2. *Палач* — отличается сознательностью и целенаправлен­ностью действий, убежденностью в своей правоте. По­веденческие маневры: тиран, садист, деловой эксплуа­татор, властолюбец.

3. *Смешанный тип —* объединяет оба предыдущих в зави­симости от обстоятельств. Поведенческие маневры: садо­мазохист, конформист.

4. *Манипулятор.* Поведенческие маневры: «радетель», мни­мый друг.

4.1.2. Родительский вампиризм

1. Эгоистические претензии — «пиление», упреки: «Я на тебя всю жизнь работал, а ты...»

2. Жесткие запреты, табуирование (при этом родители мо­гут и не осознавать, что получают удовольствие от соб­ственной властности, питаясь детской энергией испуга и подчинения).

3. Навязывание своих установок.

4. Срывание своего раздражения на детях.

5. Провоцирование ссор, которые устраивают старые и больные родители.

4.1.3. Детский вампиризм

1. Слезы и истерики.

2. Шантаж и угрозы (уйти из дома, что-то сделать с собой).

3. Лесть, а по достижении результата — равнодушие.

4. Перекладывание своих обязанностей в тех делах, кото­рые способны выполнить и сами.

5. Требование постоянного внимания.

6. Инфантильное поведение взрослых детей.

4.1.4. Симптомы вампирического воздействия

1. Физиологические:

• головная боль и головокружение;

• ощущение давления в висках;

• учащенное сердцебиение;

• ощущение давления и боли в области сердца;

• нарушение деятельности желудочно-кишечного трак­та;

• нарушение аппетита;

• бессонница.

2. Психоэнергетические:

• усталость, утомляемость;

• снижение работоспособности;

• астения, сонливость;

• мышечное напряжение;

• снижение иммунитета;

• притупление остроты восприятия.

3. Психологические:

• снижение настроения;

• чувство зависимости, доходящее до переживания вины;

• симптом притяжения-отталкивания: хочется порвать, но безотчетно влечет;

• боязнь одиночества;

• апатия;

• ночные кошмары и сны-поединки;

• потеря уверенности в себе.

4.1.5. Признаки внутреннего вампира

Речь идет о таком вампире, который может существовать в каждом из нас, являясь частью нашей личности.

• Болезненность и при этом нежелание прилагать усилия для самоизлечения.

• Безответственность.

• Нежелание добывать жизненную энергию актуализационными способами.

• Агрессивно-пренебрежительное отношение к более сла­бым людям.

Осознавая действительный риск оказаться объектом вампирических притязаний, мы справедливо зададим­ся вопросом о том, как избежать подобных влияний.

В соответствующей литературе достаточно подробно описаны все мыслимые и немыслимые методы защиты от такого рода воздействий, поэтому я не хочу дублиро­вать уже известный материал.

Но в то же время мне представляется возможным и вполне допустимым изложить стратегию именно психо-номического подхода в ситуациях, где возможно прояв­ление психического вампиризма, о чем и будет поведано далее.

## 4.2. Стратегии отражения психических атак

4.2.1. Процесс расслаивания

• Я отпускаю себя.

• Я отпускаю себя, а это значит, что все свои мысли, чув­ства и ощущения я начинаю воспринимать как единый поток энергии, как единый поток осознания, и я позво­ляю этому потоку свободно протекать через мой орга­низм, нигде не фиксируясь и не задерживаясь.

• Я отпускаю себя, то есть я осознаю, что

• Я не есть мои мысли,

- я не есть мои чувства,

- я не есть мои ощущения,

- я не есть мой ум,

- я не есть мое имя,

- я не есть мое тело,

- я не есть мое мнение о себе,

- я не есть мнение обо мне других,

- я не есть моя биография,

- я не есть мое прошлое,

- я не есть моя ситуация,

- я не есть моя личность.

• Я полностью отпускаю себя и разотождествляюсь со всем тем потоком иллюзий, которые называют мысля­ми, чувствами, ощущениями, концепциями, предписа­ниями, суждениями, установками, понимая и осознавая, что я не есть этот поток. Понимая и осознавая, что

- я не есть то, на что я похож,

- я не есть то, что я думаю и говорю о себе,

- я не есть то, что думают и говорят обо мне другие.

Цель этого процесса формируется исходя из содержа­ния одного из постулатов психономики: «Адаптация осо­би к миру начинается с ее идентификации с кем-либо или чем-либо, иными словами, только посредством подража­ния, отождествления особь способна развиваться и при­спосабливаться к окружающей среде».

Это явление тотально распространяется на весь жи­вой мир, начиная от человека и заканчивая насекомыми. Действительно, младенец, имитируя поведение взрос­лых, тем самым получает возможность элементарным об­разом поддерживать свою жизнедеятельность, укреплять ее и развиваться дальше. Он таким способом приобрета­ет знания. Вообще же любое поведение основано на по­дражании.

Вот что пишет по этому поводу В. Бехтерев: «Подра­жание вообще глубоко коренится в органической приро­де и может быть обнаружено даже у низших организмов... Впечатление движения стремится вызывать сходные дви­жения у лица, которое получает это впечатление, так на­зываемая двигательная индукция... Вообще всякое дви­жение, всякий жест или символ возбуждает в другом соответствующее ему впечатление, которое благодаря установившимся сочетаниям стремится вызвать то же Движение, жест или символ».

«В конце концов, — говорит В. Бехтерев, ссылаясь на Г. Тарда, — подражание представляется одним из прояв­лений общего мирового закона *Repetition universelle,* вы­ражающегося: 1) колебанием физической среды, 2) раз­множением организмов и 3) подражанием в социальной сРеде... По Тарду, большая часть подражаний бессозна­тельны и непроизвольны по происхождению... Подражание делает ребенка способным к восприятию того, что было достигнуто прежними поколениями путем упраж­нений».

В данном случае нам представлены *свидетельства,* подтверждающие положительное значение подражания как способа адаптации к среде, формирования и разви­тия навыков и умений.

Но, с другой стороны, подражание также лежит и в ос­нове всякого внушения. По Бехтереву, ссылку на которого я полагаю в данном случае более чем уместной, «...к подра­жанию примыкает внушаемость, под которой мы пони­маем оживление действия или следов протекших впечат­лений не путем модели, как в подражании, а путем сло­весного символа, соответствующего данному действию или протекшим впечатлением. В этом случае словесный символ как бы заменяет образец для подражания, вслед­ствие чего внушение прививает путем слова другому лицу определенные действия или даже впечатления и их следы».

Таким образом, исходя из наблюдений и здравых раз­мышлений, мы понимаем, что отождествление помимо своего заданного значения, которое необходимо для жиз­недеятельности, способно также и причинить ущерб, ко­торый возникает в случае уподобления тому, что несет в себе отрицательную информацию и оказывает разру­шительное влияние. О подобном негативном психопро­граммировании я уже рассказывал в книге «Танец дож­дя», где и более подробно описывал его механизмы.

В данном же случае становится ясной цель процесса расслаивания, которое нейтрализует нежелательную для человека отождествленность, тем самым выводя его из суггестивного поля воздействующего.

Действительно, воздействовать можно лишь на то, что уже готово получить это воздействие, вступить хоть в какое-то взаимодействие.

В виктимологии (науке о жертвах) указывается, что в преступлении или правонарушении задействованы равно как преступник, так и жертва, которая бессозна­тельно провоцирует другого на агрессивные действия.

Если же говорить о человеческом поведении, которое предполагает нанесение того или иного психоэнергети­ческого ущерба другому, то его структура окажется схо­жей с криминальным действием. На самом деле, во-пер­вых, здесь присутствуют захватывающий (вампир), при­чем не имеет значения, каковы его внешние проявления -откровенно агрессивно-экспансивные (может быть упо­доблено ограблению) или мягкие, скрытные (воровство), и жертва; во-вторых, целью действия первого является стремление, предполагающее покушение на чужую соб­ственность, которая в данном случае есть не что иное, как жизненная энергия другого.

В качестве благотворного средства, являющегося хо­рошим дополнением к процессу расслаивания, можно использовать знаменитую «Молитву гештальтиста»:

Я делаю свое, а ты делаешь свое.

Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

А ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим.

Ты это ты, а я это я.

Использование процесса расслаивания и «Молитвы гештальтиста» формирует способность быть нейтраль­ным и потому толерантным ко всякому нежелательному психическому и идеологическому воздействию.

Техника сама по себе является универсальной и оди­наково эффективно срабатывает в отношении любой раз­новидности вампиризма.

В качестве же дополнительных приемов, действую­щих четко и практически мгновенно в ситуации, предпо­лагающей наличие психрэнергетического покушения, весьма продуктивными оказываются следующие сред­ства.

1. **Тактика деперсонификации**. Суть этой тактики заклю­чается в том, чтобы воспринимать своего партнера по общению не личностно, а отстраненно, с исследователь­ским интересом — подобно тому, как работает психиатр с пациентами, не попадая под влияние последних, ка­кие бы аффекты те ни проявляли.

Второй вариант деперсонификации предполагает сле­дующий маневр. Оппонент начинает восприниматься просто-напросто как мешок плоти, из которого через две дырочки глаз выглядывает ум, наполненный набором концепций и мнений, лишенных какой-либо ценности и истинности по причине их субъективности.

2. **Словечки — камешки**. Техника этого приема предпола­гает действие, при котором наблюдатель внимательно смотрит на рот говорящего и представляет, будто про­износимые им слова материализуются, отвердевают и, словно крохотные камешки, осыпаются на землю у ног слушающего. Состояние отстраненности и невовлечен­ности при этом возникает самопроизвольно и довольно быстро. Такое восприятие обезличивает человека, сти­рает его индивидуальность и тем самым устраняет у на­блюдающего реактивность в данной ситуации.

# ГЛАВА 5. Психические вирусы, или Паразиты сознания

Психономика предполагает рассматривать любые психи­ческие процессы прежде всего как информационные, что является наиболее удобным для построения модели, спо­собной обеспечить и оказать системное воздействие на организм. Подобная трактовка неизбежно приводит нас к необходимости изучения и введения в арсенал таких психопрактических понятий, как: Код, Программа, Сим­вол, Знак, Энергия, Информация.

То, что скрывается за этими терминами, представляет собой проявления механизмов, лежащих в основе чело­веческой деятельности.

Код — система условных обозначений, названий, сиг­налов, применяемых для передачи, обработки, хранения различной информации.

Кодирование — преобразование информации в код. Иными словами — это формирование представления ин­формации в форму, удобную для хранения, передачи или обработки.

Информация — сведения, содержащиеся в сообщении.

*Основные свойства информации:*

**• символичность** — информация всегда проявляется в оп­ределенных символических структурах, без которых ее представить немыслимо;

**• многомерность** — расположение информации на плос­кости или в пространстве (рисунки, схемы), множе­ственность признаков используемых символов (инфор­мацию могут нести не только значения букв и цифр, но и их цвет, размер, вид шрифта и т. д.).

**Символ** — отличительный знак, образ, предмет, дей­ствие, служащие условным воплощением какой-либо идеи, понятия, образа. Главная особенность символа -Условность. В этом смысле он является неким *намеком* на то, что находится *сверх* или *за* чувственно восприни­маемой очевидностью.

Повседневная жизнь человека наполнена символами, которые так или иначе воздействуют на него: напомина­ют, разрешают, запрещают, покоряют, подч'иняют, сти­мулируют, подавляют, гипнотизируют. По сути дела, *все можно считать только символом, за которым скрыто нечто другое.*

**Сигнал** — физический процесс (явление), имеющий информационное значение, установленное принятым соглашением сторон, условный знак, несущий сообще­ние о каком-либо событии. Главная особенность сигна­ла — он заметно выделяется среди других сенсорных раздражителей. Если это звук, то он должен быть гром­ким или резким, или отличным от общего шумового фона. Если это свет, то ярким, специфическим по цвету, или мигающим.

По физической природе среди сигналов различаются: механические (движение, давление), тепловые, световые, электрические, акустические.

**Знак** — чувственно воспринимаемый предмет, явле­ние, действие, выступающий как представитель другого предмета, свойства или отношения. Значение знака -представление, возникшее в сознании благодаря знаку.

**Программа** — план намеченной деятельности, пред­писание.

**Программирование** — составление программы, опре­деленной последовательности действий.

**Энергия** — способность какого-либо тела, вещества и т. п. производить какую-либо работу или быть источ­ником той силы, которая может производить работу.

**Универсально-предметный код (УПК)** — сложная иерархическая внутрипсихическая кодовая система.

Для того чтобы легче понять и осмыслить ее, рассмот­рим некоторые положения, отражающие закономерности процессов восприятия, хранения и утилизации инфор­мации.

• Процесс мышления есть внутренняя речь.

• Однако существует разница между мысленным про-говариванием и процессом внутренней речи.

• Для внутренней речи характерна не словесная структу­ра, а какая-то иная.

• Процесс внутренней речи опирается на специальные ко­довые структуры. Этот внутренний код есть УПК.

• Образы хранятся в нашей памяти посредством иерар­хических структур.

• Верхний уровень (ближайший к сознанию) содержит в себе образы, связанные с понятиями.

• Глубинный уровень хранит предельно конкретные об­разы.

• Между уровнями имеются связи, позволяющие перехо­дить от конкретных образов к обобщениям и наоборот.

• «Универсальный» в УПК означает — наднациональ­ный, не зависящий от специфики конкретного языка ха­рактер образов и связей между ними.

• Знаки языка в речи — поверхностная структура.

• Глубинная структура связана с УПК.

• Единый источник всех программ, обусловливающих по­ведение и состояние человека, есть УПК.

**Поле** — пространство, в пределах которого проявля­ется действие каких-нибудь сил.

Теперь нам остается выяснить, каким образом проис­ходит взаимодействие в психоэнергетической информа­ционной сети.

Для этого исследуем ее структуру, ибо всякое моде­лирование возможно только при наличии таковой. Дей­ствительно, какова же иерархия психического аппарата человека? Рассмотрим условные уровни, каждый из ко­торых представлен в соответствии с той функцией, кото­рую выражает.

## 5.1. Уровни психической организации и их содержание

*Декларативный —* соответствует тому, что личность про­возглашает, какую позицию занимает, какие идеалы объявляет своими, что одобряет и защищает, против чего протестует.

*Поведенческий —* отражает реальное поведение, спосо­бы реагирования в экстремальных и обыденных услови­ях, способы реагирования на ту или иную ситуацию.

*Мотивациопный —* определяется истинными целями, системой ценностей, проявляется в объяснении тех или иных поступков, совершаемых данной личностью.

*Бессознательный —* включает в себя преобладающие потребности, необъяснимые мотивациии побуждения душевной деятельности.

*Причинный —* его еще можно назвать органическим, программным или метапсихическим. Содержит в себе наследственные влияния, воздействия, полученные на самых ранних этапах развития. Его материал практиче­ски недоступен не только психологическому описанию, но и психоаналитическому зондированию. Но именно этот пласт представляет собой источник тех программ, которые обусловливают поведение человека в реальности повседневного мира. В этом смысле его можно рас­сматривать как УПК.

Рассмотрим схему, отражающую динамические про­цессы, происходящие в представленной иерархии. По сути дела, здесь нет ничего сложного.

Программа кодируется в поведение (симптом) по­средством образов. Каждый из образов — символ, знак. С другой стороны, любой образ есть концентрация энер­гии, ее носитель и заряд одновременно — потому что как только действие, соответствующее образу, начинает со­вершаться, образ исчезает. Например, если вы испыты­ваете желание сексуальной близости, то образ желанно­го объекта буквально преследует вас. Но когда доходит до дела, образ тускнеет и полностью пропадает. Это - принцип Имагоэнергетической модели, согласно которо­му образ разряжается в действие. Если же он в действие не переходит, то так и остается образом. При этом он может переместиться в зону, недоступную сознанию, но его давление и влияние при этом не прекращаются. Так, например, появляются причины для возникновения вся­кого рода навязчивых идей. Любая навязчивая идея -это неразряженный в действие образ. Действие же — не что иное, как аспект поведения. Возникает цепочка: Про­грамма — Образ — Поведение. Все действительно просто.

Что же такое вирус? Разумеется, это понятие несет в себе несколько более расширенный смысл по сравне­нию с тем, с чем мы привыкли бороться, когда подхваты­ваем грипп. Однако речь идет не только о возбудителях инфекций, когда приходится говорить о вирусах. При­мером тому служит проблема, нередко возникающая у программистов, — компьютерный вирус, и хотя он не­материален, действие его тем не менее вполне реально и Достаточно ощутимо.

Почему бы в таком случае не допустить существова­ние психических вирусов?

Посмотрим, что общего между биологическим виру­сом, который является белковым телом, и нематериаль­ным компьютерным вирусом. В обоих случаях мы на­блюдаем присутствие чужеродного агента, обуслов­ленное его внедрением, вторжением. Поведение этого чужеродного элемента агрессивно. Его действия направ­лены на деформацию системы, в первом случае — клет­ки, путем впрыскивания своей ДНК, во втором — про­граммы, путем впрыскивания новой программы.

Таким образом, выходит, что *вирус* — это чужеродный элемент, чья агрессивность превышает уровень агрессив­ности собственных элементов системы.

Психический вирус реален, а не метафоричен! Он живет своей самостоятельной жизнью, и его существо­вание обусловлено определенными закономерностями. Каковы же форма и способ его функционирования? Мы их уже определили: психический вирус — это не пере­шедший в действие образ.

Образ может являть собой совершенно причудливую и непривычную форму — например, некую геометриче­скую фигуру или вообще цветовое пятно. Форма — это всего лишь код. Другое дело, что через этот код мы можем войти в программу и, более того, воздействовать на нее.

Психический вирус существует в форме образа, недо­ступного сознанию. Этот образ является результатом внедрения в психоэнергетическую систему определенно­го агрессивного элемента, которым может явиться некая идея, чей-то поступок или какой-либо текст — в общем, все то, что оказало на субъекта свое направленное влия­ние. Оно стало частью человека, в которого проникло, но частью обособленной и чужеродной, хотя иногда и мо­жет возникать иллюзия, будто новое состояние индиви­да обусловлено его какими-то личностными мотивами. В гипнологии, например, известен факт, когда люди, по­лучившие внушение в трансе, совершают определенное действие после выхода из гипноза. После они объясняют свой поступок как результат пусть не совсем понятных, странных, но собственных побуждений.

В нашей обыденной жизни ситуации и состояния, которые возникают не сами по себе, а моделируются экс­периментальным гипнозом, встречаются весьма часто. По нескольку раз в день мы попадаем в трансовое состо­яние, или так называемый гипноид. В этот момент наше поведение мало чем отличается от обычного — оно про­является лишь за счет автоматизированных, рефлектор­ных навыков, в то время как активное восприятие дей­ствительности значительно снижается. Возникает фено­мен «тоннельного» сознания. Чтобы убедиться в этом, достаточно понаблюдать за женщинами в магазине, увле­ченными выбором покупки.

Это означает возможность проникновения в подсоз­нание человека какой-то части из того великого множе­ства потоков различных влияний, которые пронизыва­ют окружающее пространство.

Непроизвольные влияния нейтрализуются или пере­рабатываются в иной вид энергии, скажем, в импульс нервно-мышечного разряда.

Но иные влияния субъекта, которые подспудно актуаль­ны или же специально направлены, преобразуются в сим­волический код. И если этот код содержит в себе инфор­мацию разрушительную, то он безусловно являет собой присутствие вируса — наиболее агрессивного и чужерод­ного элемента. Последовательность распространения такого влияния может быть описана следующим алго­ритмом.

1. Сообщение от источника преобразуется (кодируется) в информацию (символические структуры).

2. Совокупность этих знаков (символов) посредством ка­нала связи (текст, речь, энергия) переносится к предпо­лагаемому объекту восприятия.

3. Направленная информация сенсорно или субсенсорно проникает в систему восприятия, которая может быть представлена или в качестве неких психоэнергетиче­ских структур, либо неких нейронных цепей объекта влияния.

4. Информация вступает во взаимодействие с этими струк­турами, и далее возможны варианты:

а) преобразуется в нейтральную энергию физиологи­ческих процессов;

б) заново кодируется в символ.

В первом случае организм отторгает эту информацию и обезвреживает ее. Второй же случай предполагает на­личие в системе восприятия субъекта хоть какого-то эле­мента, созвучного, комплементарного посылаемому со­общению, и тогда вся система в целом усваивает ее пу­тем переработки и хранения.

Данные положения подтверждают уже упомянутый тезис, что невозможно воздействовать на то, чего нет.

Влияние и его кодирование в четкую программу воз­можно в том только случае, если объект влияния уже содержит в себе хоть какой-то элемент, готовый воспри­нять и принять это влияние в качестве программирую­щего агента. И наоборот, если система восприятия объек­та воздействия нейтральна по отношению к направлен­ному на него влиянию, то она отторгает его, а потому не усваивает и не программируется.

В качестве иллюстрации этой идеи может послужить пример с сектами.

Сейчас много пишут и говорят о зомбнровании и обра­щении многих молодых людей в сомнительные культо­вые вероисповедания, обвиняя при этом лидеров этих организаций, всевозможных проповедников и гуру.

Психическая обработка потенциальной паствы дей­ствительно идет мощная и серьезная. Но при этом на себя обращает внимание факт, что далеко не все посетившие проповедь или первую лекцию вовлечения тут же изъ­являют желание пополнить ряды нового духовного те­чения или сделаться поклонниками очередного учения «высшей истины». Достаточно большое количество лю­дей, соприкоснувшись с такой информацией, оставляют ее в своей памяти в лучшем случае как нечто забавное и позволившее скоротать время, но совершенно ненужное. Часть же остается и посвящает себя служению. Почему так происходит?

Потому что между первой и второй группой есть раз­ница. И заключается она в подспудном, неосознанном желании вторых, чтобы их зомбировали. Это люди скры­той мазохистической ориентации, в то время как «отцы», «святые», «духопроводники» и прочие предводители и носители «светозарных озарений» несут в себе склон­ность к садизму, явную или подавленную. И в конце концов наступает ситуация, подобная той, что описал Э. Берн: «Мужчина, который жаждет, чтобы на него на­ступали высокими каблучками, рано или поздно встре­чает женщину, которая всю жизнь спит и грезит, на кого бы наступить каблучком».

Потому, прежде чем изливать возмущение на духов­ных зазывал, имеет смысл проанализировать тех, кто на эти призывы охотно откликается. По сути дела специфи­ка подобных взаимодействий ничем не отличается от той, что существует в рекламе, где потребителя со всех сторон обстреливают самыми различными информационными влияниями, но право выбора в конечном итоге остается за потребителем. Наверное, прав был Шекспир в том, что успех слова зависит не столько от уст говоряще­го, сколько от уха слушающего. Хотя, конечно, и опыт­ный говорящий стоит многого.

## 5.2. Нейтрализация психического вируса

Обратимся к технике, способствующей нейтрализации того, что все-таки проникло в психоэнергетическую сис­тему и стало ее рабочим, хотя и чужеродным элементом. Здесь я привожу описание процесса, который применяю к пациентам с подобными проблемами.

**Первый этап.** Закройте глаза. Всякий раз, когда чело­век закрывает глаза, перед его внутренним взором воз­никает нечто такое, что воспринимается как фон.

Этот фон может быть темным, почти черным, или же разноцветным, или наполненным различными образа­ми — это зависит от состояния личности в данный момент.

Ничего не делайте. Не создавайте никаких ожиданий и никаких установок. Позвольте своему организму пре­бывать в пассивном, созерцательном состоянии. И толь­ко лишь наблюдайте за тем, что происходит... или не происходит.

Начните наблюдение с исследования своего фона. Определите, какого он цвета, какова его глубина, плос­кость или некое пространство: какова его фактура, плот­ная или же разреженная.

Такое наблюдение, когда внимание зафиксировано на фоне, и означает погружение сознания в магическую реальность вашего внутреннего пространства. Просто осознайте, что глаза наши никогда не бывают закрыты­ми. Даже в том случае, если опущены веки, глаза все равно остаются открыты, только взгляд направляется при этом не наружу, а внутрь. И вы теперь можете понять, что и сейчас вы смотрите и видите, так как поле вашего восприятия сохраняется. А это и есть психоэнергетиче­ское поле — участок воспринимаемого при опущенных веках пространства, на котором проявляются образы.

Всматривайтесь в расслаивающееся мерцание фона, осознавая, что он и является тем тоннелем, который со­единяет сознание и подсознание. В сознании — слова, в подсознании — образы.

Теперь подумайте, каким словом вы могли бы обо­значить актуальную проблему — ту, которая беспокоит вас больше всего.

Обычно на это уходит немного времени, и пациент благополучно справляется с подобным заданием, форму­лируя в одном слове или тревожащую его ситуацию, или состояние, которое воспринимается им как неблагопо­лучное.

**Второй этап.** Асейчас, продолжая всматриваться в свое психоэнергетическое поле, отчетливо и ясно повторяй­те это слово до тех пор, пока из глубины фона не про­явится какой-либо образ — или в виде цветового пятна, или в форме некой геометрической фигуры. Он про­явится достаточно явственно.

Пациент выполняет эту инструкцию, после чего мы переходим к следующему этапу.

**Третий этап.** Сделайте три глубоких вдоха-выдоха. Если сейчас этот образ не исчез и стойко удерживается в поле восприятия, значит, это то, что является вирусом.

Теперь вы знаете, что на самом деле являлось при­чиной того, что вы обозначали появившимся в вашем сознаниии словом.

Смотрите на него отрешенно, отстраненно, созер­цательно. Воспринимайте его только как форму. Раз он проявился в вашем сознании, он потерял свою силу. Вам остается лишь внимательно следить за ним и на­блюдать, как он исчезает. Однако сами не форсируйте процесс, не прикладывайте никаких усилий, оставаясь в нейтральном, невовлеченном состоянии.

После того как пациент сообщает об окончании про­цедуры, мы проводим контрольную проверку, возвраща­ясь ко второму этапу. Если выявленный образ возникает снова, то это означает, что его нейтрализация прошла неокончательно, и мы повторяем процесс до тех пор, пока образ не перестает проявляться.

# ГЛАВА 6. Психоэнергетические защиты

По сей день проявления человеческой души окутаны ми­стическим ореолом. Дабы не вступать в философские дискуссии, разыгрывающиеся между материалистами и идеалистами, сразу отметим, что с позиций современ­ной психофизиологии мистика реальна.

В гипнологии существует такое понятие, как органи­ческий язык, и оно обозначает то, что наш мозг воспри­нимает любую информацию буквально. Даже метафоры или идиоматические обороты понимаются как нечто конкретное и однозначное. Например, выражение «про­тянуть ноги» означает чью-то смерть, но в нем есть и бук­вальное значение, которое воспринимается подсознани­ем. Подобный феномен был обнаружен как раз у субъек­тов, находящихся в гипнотическом состоянии, где разум и логика уступают место такому восприятию. Если чело­веку, погруженному в транс, задать вопрос: «Ты не смог бы ответить, сколько тебе лет?», он ответит: «Смог бы», и ничего больше. Находясь в обычном состоянии, тот же человек в ответ на подобный вопрос сразу называет свой возраст.

Не следует думать, однако, что органический язык является специфическим признаком, проявляющимся только во время гипноза, — здесь он просто более демон­стративен. На самом деле он тоже активен и оказывает свое мощное влияние в любом другом состоянии, вклю­чая и бодрствование. Именно он обусловливает и реа­лизует тончайшие механизмы самопрограммирования, в том числе и негативного. Д. Гриндер и Р. Бэндлер опи­сывают пример, где женщина в шутку повторяет привыч­ную для нее фразу, не вкладывая в нее никакого серьез­ного смысла: «Мои дети — сущее для меня наказание». Она не понимает, насколько серьезно она себя програм­мирует — ведь ее подсознание воспринимает эти слова буквально. И наказание действительно приходит. Оно может явиться в любой форме — в виде ли головной боли, несчастного случая или еще чего-нибудь.

Теперь сделаем небольшой, совсем крохотный шажок в сторону другого примера. Предположим, вы в качестве игры, развлечения или эксперимента мысленно рисуете вокруг себя магический круг. Вы понимаете, что это всего лишь игра, ментальное упражнение, деятельность вообра­жения. Но подсознание-то этого не понимает! Оно все так же продолжает воспринимать буквально. Теперь остается вспомнить известный психоаналитический афоризм: «Со­знание размышляет, Бессознательное управляет».

И то, что в вашем сознании является игрой воображе­ния, в вашем подсознании становится реальностью.

Вы создали настоящий, неметафорический магический круг! Со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Итак, тайна начинает действовать.

Прежде всего полезно осознать, что различные леген­ды и предания, рассказывающие о колдунах, заклинате­лях, чародеях, не являются полным вымыслом. Разуме­ется, в них присутствует элемент фантастики, но чаще всего он касается фактора времени — таинственные пре­вращения не происходят на самом деле в считанные мгновения. Для осуществления той или иной трансфермации необходим определенный период, который может длиться дни, недели или месяцы.

Если вы используете возможности потустороннего мира, то они обязательно проявятся, хотя и не сразу, в посю­стороннем. Этот принцип, кстати, идентичен важному положению гипнологии, согласно которому — нет не­удачных гипнотизации, а есть мало времени.

Для реализации психоэнергетической операции необ­ходимо наличие одного значимого фактора — динамиза­ции и концентрации воли. Например, кто-то испытыва­ет агрессивное чувство по отношению к другому челове­ку. Сама по себе агрессия представляет мощный поток отрицательной энергии, способный пробить полевую оболочку и оказать на организм патогенное влияние. Но при одном условии: если этот поток направлен, жестко за­дан и управляем концентрированной волей. И если в мо­мент агрессивного выброса это условие соблюдается (оно может выполняться на бессознательном уровне — нега­тивная эмоция просто совпадает с тем биоритмом, когда воля человека находится в динамизированном состоя­нии), то происходит энергетическое нападение. У субъек­та нападения возникают необоснованное ухудшение со­стояния, слабость, те или иные болезненные проявления или жизненные неурядицы.

Кроме неосознанных нападений, неумышленных от­рицательных воздействий существует ряд намеренных энергетических атак, когда кто-либо активно желает вам зла и стремится его причинить вам или самостоятельно, или обращаясь за помощью к экстрасенсам и колдунам.

С целью защиты и отражения удара выработаны не менее мощные приемы, апробированные самим време­нем, а потому жизнеспособные и актуальные сегодня.

Эти приемы следует выполнять методично, в течение двух недель каждый вечер и каждое утро за полчаса до сна и через полчаса после пробуждения. При использовании этих средств необходимы некоторые навыки и опре­деленная тренировка, которые, впрочем, формируются по мере их выполнения. Не следует забывать, что вы­полняемые вами приемы являются мощными операция­ми, и поэтому стремитесь динамизировать свою волю, учитесь ощущать ее физически. Данный подход повысит эффективность ваших действий и позволит вам достичь Состояния Имагинатора.

Несколько слов об этом уникальном состоянии. Со­стояние Имагинатора — это такое состояние, когда лич­ность человека подчиняет себе все психические стихии: эмоции, импульсивность, ум, синтезирует их в содруже­ственное целое и управляет этим единством. В Состоя­ние Имагинатора входит оратор, когда выступает перед аудиторией, спортсмен перед началом соревнований, поэт в минуту вдохновения.

Состояние Имагинатора — это состояние полной уве­ренности в себе, ощущение своей силы, гармонии и влас­ти над собой. Прямо противоположное ему — состояние разбросанности, когда личность не управляет, но управ­ляема стихиями; тогда ее захлестывают такие отрица­тельные эмоции, как гнев, злоба, зависть, страх, агрессив­ность, — разрушительные энергии, способные нанести удар изнутри.

А теперь перейдем непосредственно к конкретным приемам, сделав одно примечание, — выполняйте их хладнокровно, как бы созерцательно. Хладнокровие и созерцательность — самые главные свойства Состояния Имагинатора.

6.1.1. Имагинативная защита

«Я — Пустота». Если вы чувствуете на себе отрицательное воздействие, внут­ренне расслабьтесь, представьте себя бесплотной суб­станцией, воздухом, пустотой и... подставьте себя уда­ру. Мыслите себя как пустоту и пропустите удар через себя. Он пройдет сквозь вас и рассеется в пространстве. Будьте хладнокровны и не поддавайтесь сомнени­ям. Спокойно пропустите удар через себя, не бойтесь с делать это.

6. 1.2. Экзистенциальная защита

Если вы ощутили удар, мысленно скажите себе: «Мы квиты», сохраняйте сми­ренное спокойствие и ничего не предпринимайте. Вскоре вы почувствуете, что неприятности исчезают (неприятность может быть возвратным ударом вам за ваши плохие поступки в прошлом — нечто вроде возда­яния).

6. 1.3. Поведенческая защита

Выберите себе какой-ни­будь день, не связывающий вас делами, чтобы вы мог­ли «выпасть из социума». Обрубите все контакты, ни с кем не общайтесь, не произносите ни слова, перекрой­те все возможные доступы информации (не читайте, не смотрите телевизор, не слушайте радио). В этот день откажитесь от приема пищи, пейте только воду. Делай­те как можно меньше физических движений и старай­тесь реже дышать. При этом от вас начинают идти мощ­ные возвратные удары.

Возвратный удар — это удар, выполненный операто­ром, но, будучи отраженным, возвращающийся обрат­но к оператору.

6. 1.4. Ритуальная защита

Следующий прием является од­ним из самых мощных и самым сильным из указанных здесь. К нему следует прибегать в случае недостаточ­ной эффективности трех предыдущих.

Сядьте на край стула, руки и ноги не скрещивают­ся, ступни всей поверхностью опираются на пол. Сде­лайте несколько интенсивных вдохов и выдохов, затем резко выдохните и держите паузу так долго, как толь­ко можете, пока дыхание само не «прорвется». Во вре­мя паузы сосредоточьтесь на копчике, ощутите его «расплавленность», пульсацию. В мыслях — полный ва­куум.

В тот момент, когда прорывается вдох, идут мгновен­ные возвратные удары к оператору.

Как правило, практикующий энергетические защиты выбирает один или два приема и успешно их применяет.

Опыт работы с различными людьми подтвердил, что четвертое упражнение не только мгновенно отражает удары, но в какой-то степени даже усиливает их и выяв­ляет оператора, который дает о себе знать вскоре после применения этого приема. Такой человек без видимых причин стремится заявить о себе: он или звонит вам, или, встречая вас, начинает расспрашивать вас о вашем само­чувствии или ваших делах, к чему раньше он не был скло­нен. При этом его состояние значительно ухудшается.

Вам не следует, однако, информировать его о том, что вы применяете энергетическую защиту. Держитесь хлад­нокровно, естественно, спокойно и миролюбиво, как ни в чем ни бывало.

И никогда не бойтесь подобных испытаний, ибо каж­дое из них тренирует вашу волю, учит ее концентриро­ваться и приближает вас к *Состоянию Имагинатора.*

Мы рассмотрели способы защиты от энергетических ударов. Сформированные навыки и определенная энер­гетическая наработка позволят вам теперь перейти к бо­лее активным методам и, в свою очередь, самим влиять на окружающий мир и себя.

Для этого следует изучить методы формирования Со­стояния Имагинатора, по сути своей мистического.

## 6.2. Сознание имагинатора

6.2.1. Мистическое сознание

Формирование мистического мышления несложно, если учесть, что оно изначально присуще каждому из нас. По природе своей архетипичное, оно активно действует в недрах Бессознательного, време­нами спонтанно поднимаясь на поверхность сознания со­временного человека в виде отдельных своих проявлений, в большей или меньшей степени. Часто встречающиеся распространенные фразы типа «только бы успеть... толь­ко бы получилось... только бы все было хорошо... только бы...» и т. д. представляют собой не что иное, как видоиз­мененное, неосознанное заклинание. При некоторых нев­розах или психотических состояниях наблюдается регрес­сия к так называемому магическому мышлению, кото­рое демонстрирует себя в более явной форме, реализуясь в системе ритуальных актов. Это становится более очевид­ным, когда пациент заявляет, что выполнение того или иного символического ритуала облегчает его страдание или даже временно прекращает его. И это значит, что в общем-то магия есть некая психопатология, примитив­ная форма психологической защиты — в отличие от более высокоорганизованного мистического сознания.

Для того чтобы овладеть мистическим мышлением, следует пройти определенный тренинг и войти в более тесный контакт со своим подсознанием. В этом плане наблюдается полная идентичность с основным принци­пом фрейдовского психоанализа, который звучит так: «То, что находилось в Бессознательном, должно стать принадлежностью Сознания». Сам Фрейд назвал это положение основным правилом психоанализа.

Однако психоаналитический метод внедрения в Бес­сознательное требует длительного времени и присут­ствия опытного аналитика. К тому же самому материалу можно подобраться и с другой стороны — путем практи­ки Состояния ДЭВ (динамически энергезированной воли), которая заключается в освоении суммы опреде­ленных алгоритмов.

6.2.2. Алгоритм первый. Сила мистического сознания

Осознайте, что каждое преднамеренное действие по сути своей таинственно.

Выберите какой-нибудь день, который позволит вам изолироваться от будничной суеты, разговоров, дел, телефонных звонков. Отстранитесь от всевозможных контактов и различных источников информации. Это — ваше «священное» время, на которое никто не может посягнуть. И теперь вы можете погрузиться в *интроверсию*— мир собственных ощущений, мыслей, пережи­ваний, самонаблюдений. В этом своем времени и сво­ем мире будьте очень внимательны к каждому дей­ствию, выполняемому вами, воспринимайте его как священнодействие и постоянно осознавайте себя. От­крываете ли вы дверь, или же выполняете еще какой-нибудь элементарный акт, чувствуйте до мелочей то, как вы это делаете, и воспринимайте любое простое движение как сакральное действо. А перед тем как что-нибудь сделать, мысленно проговорите про себя: «Сей­час я это сделаю. Это — моя воля», после чего обяза­тельно выполните то, что задумали, даже если в самый последний момент вы изменили решение.

*Ваша воля обязательно должна быть реализована.* Это очень важное правило. Вам следует привыкнуть к мысли, что проявления вашей воли обязательно ведут к изме­нениям в окружающем мире.

Следующей особенностью этого мистического дня будет ваше символическое восприятие. Любое собы­тие, пусть даже самое мелкое и незначительное, на­пример порыв ветра и хлопанье форточки об оконную раму, воспринимайте как некий знак, исполненный та­инственного смысла. Ни в коем случае не пытайтесь интерпретировать эти знаки, а просто фиксируйте их и думайте, что мир посылает вам некое сообщение, ка­кое — неважно, может быть, таким образом мир откры­вается вам для общения. Вы можете в таких случаях проговаривать про себя: «Это данное мне осознание». Ту же тактику вы можете использовать не только при ка­ких-то явлениях со стороны, но и при случайном взгля­де на что-то. Немного задержите свой взгляд на том объекте, на котором он остановился, и воспользуйтесь теми же формулами: «Это знак» или «Это данное мне осознание». Не называйте тот предмет, который вы со­зерцаете, и не думайте о том, для чего он предназначен. Осознайте, что он несет в себе некую скрытую ин­формацию и для чего-то именно он среди тысяч осталь­ных предметов попался вам на глаза. Однако не задер­живайтесь на нем слишком долго, ибо незаметным для себя образом вы можете заснуть и утратить контроль над собой. Впрочем, если вы уверены в том, что смо­жете не пропустить момент подобного перехода, то можете и не отказываться от него — только успейте воспроизвести формулу: «Сейчас я войду в транс (или засну). Такова моя воля», после чего «отпускайте» себя. По пробуждении, если вы заснули, полежите некоторое время с закрытыми глазами, затем отдайте мыслен­ный приказ: «Глаза открываются», и немедленно открой­те глаза. Остаток дня проведите таким же образом.

Первый раз подобное времяпрепровождение может показаться вам несколько обременительным и к на­ступлению вечера вы можете испытать такое чувство, будто целый день шли по дороге, постоянно ведущей в гору. Может измениться настроение, возникнуть чув­ство усталости или раздражительности, или же нава­лится тупое опустошение. Кто-то реагирует проявлени­ем экзальтации и ощущением «ирреальности происхо­дящего». В любом случае, как бы это ни проявлялось, ваш организм подвергся трансформации. Осознайте и примите происшедшие в вас перемены, не бойтесь ка­ких-то негативных проявлений и завершите день «риту­алом выхода». Для этого расположитесь так, как вам удобно. Поза и положение тела не имеют значения. Главное, чтобы ваше внимание не отвлекалось на до­полнительную работу. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. На последнем выдохе задер­жите дыхание настолько, насколько хватит ваших сил. При этом полностью отключитесь от каких бы то ни было мыслей, эмоций, ощущений, ассоциаций и пре­бывайте в полнейшей ментальной пустоте — до тех пор, пока вдох не прорвется сам. В этот момент быстро про­изнесите про себя «Выход» и резко откройте, «распах­ните» глаза. Вы вышли из магического дня и перемес­тились в ситуацию «здесь и сейчас». После этого продолжайте свои привычный распорядок как ни в чем не бывало.

Это упражнение выполняется раз в десять дней в те­чение месяца. Такого цикла вполне достаточно, чтобы по окончании его вы поняли, что магическое мышление ста­до доступным вам. При этом ваша личность подвергнет­ся очень мощной трансформации — за счет активизации творчества Бессознательного. Если вы проведете такую работу и не остановитесь на полпути, то обязательно по­лучите «дополнительную прибыль» в виде усиления ва­ших ментальных способностей, которое проявится в сле­дующих изменениях:

• обострение интуиции, проницательности;

• обострение наблюдательности и памяти;

• возросшее чувство уверенности в себе и своей воле, ко­торую вы будете ощущать почти материально;

• эффект расширения сознания.

Само по себе мистическое мышление даст вам воз­можность видеть в этом мире более тонкие связи и соот­ношения, улавливать нюансы, недоступные обычному восприятию. Естественно, что ваша информированность об окружающем мире значительно возрастет. Следую­щая ступень, к которой желательно перейти после пер­вого опыта с мистическим сознанием, — это формирова­ние мистического состояния.

6.2.3. Алгоритм второй

Состояние ДЭВ. Состояние сверх­человека периодически наблюдается у каждого из нас. Задача этой системы упражнений сделать его постоян­ным, чтобы оно стало характерной чертой и почти при­вычкой, а не возникало в виде случайных эпизодов.

Отличительная особенность этого состояния — со­бранность и гармония всех душевных, ментальных и физических сил организма, когда «Я» управляет стихи­ями и согласует их. Под стихией понимается любое яв­ление, которое возникает независимо от нас и так или иначе влияет на нас. Ветер, солнце, вода, земля, эмо­ции, мысли (да, да, эмоции и мысли тоже) — стихии. Стихия сама по себе нейтральна, не исключая эмоций, но действие ее двойственно — она может как разрушать, так и созидать. Нет сил хороших или плохих — все зависит от того, каким образом они используются. Так, солнце несет жизнь и смерть одновременно. Глоток во­ды спасает гибнущего в пустыне, и та же вода топит или обрушивается ливнями, смывающими урожаи. Мысли могут воскресить, могут и убить. И наше Эго — всего лишь поплавок в океане этих таинственных сил. Очень часто этот поплавок оказывается захлестнутым стихи­ями — личность страдает от обилия стрессов, психи­ческих блоков, неразрешенных проблем. В старину та­кое состояние объяснялось влиянием дьявола, сим­волика которого изображалась в виде перевернутой пентаграммы.

Эта фигура схематически напоминает голову козла, с которым ассоциировался образ князя тьмы. Однако любая метафора и сказочный сюжет всегда основаны на строжайшем реализме. Модель любого состояния очень удобно укладывать в графические символы. Они емко и концентрированно передают суть идеи. Поче­му сатану рисовали именно в виде перевернутой звез­ды, с точки зрения психофизиологии будет ясно не­сколько позже. Для этого нам необходимо исследовать символику прямой пентаграммы, несущей позитивное начало.

Эту фигуру мы можем встретить в самых различных эзотерических школах, принадлежащих различным эт­носам, — от китайской натурфилософии до каббали­стических откровений. И везде она в принципе означает одно и то же — единство и гармоничное взаимодейст­вие основных космических стихий. Кроме того, звезда представляет собой схематический контур человека, изображение которого известно из знаменитого рисун­ка Леонардо да Винчи. Вершина звезды соответствует голове, горизонтальные лучи — раскинутым рукам, диа­гональные — ногам. Вершина символизирует «Я» индивида, остальные пронумерованные точки означают че­тыре стихии, или четыре космических первоэлемента, взаимодействие и комбинация которых дает, поучению мистицизма, основу всему существующему миру — это Земля, Вода, Воздух, Огонь. Данные элементы име­ют свои качества, которые определяют свойства каждо­го из них.

• Воздух — влажный и теплый.

• Вода — влажная и холодная.

• Огонь — сухой и теплый.

• Земля — сухая и холодная.

В свою очередь эти элементы составляют и суть ор­ганизма как микрокосмоса и определяют его жизнедея­тельность. Исходя из этого принципа, мы сразу обна­ружим самую непосредственную взаимосвязь того, что еще древние определили лозунгом: «Человек— Все­ленная», подчеркивая их единство и изначальную гар-'монию.

Стало быть, каждый из этих элементов имеет и свое i психофизическое представительство. Та или иная пси­хическая функция соответствует определенному эле­менту.

• Воздух — Сметь.

• Вода — Знать.

• Огонь — Желать.

• Земля — Молчать.

Указанные качества зашифрованы в символических знаках животных, упоминание которых мы можем встретить в Апокалипсисе апостола Иоанна: Орел, Человек, Телец, Лев. Каждое из этих существ выражает волю той или иной стихии и соответствующей психической функ­ции — Орел смел, Человек знающ, Телец молчалив, Лев пылок.

1. Кто *смеет,* тот заглушает в себе сознание опасности и устремлен к активности.

2. Кто полностью доволен собой и своим знанием, не проявляет ни активности, ни желания к приобрете­нию новых знаний.

3. Кто *молчит,* тот себя не проявляет, но все впитывает и принимает к сведению.

4. Кто *желает,* тот и активен, и восприимчив.

Теперь, исходя из сказанного, мы условно разделим первоэлементы на внутренние и внешние. С точки зре­ния мистического мышления это может выглядеть не слишком обоснованно, ибо «то, что вовне, то и во мне», но сохраняющаяся инерция рационального сознания вполне допускает подобную условность. Для человека, восприятие которого работает вне традиций эзотери­ческих концепций, подобный путь представляется прак­тически более удобным.

Внешние первоэлементы — это силы природы, из­начальные энергии которых проявляются в окружаю­щей среде.

Внутренние первоэлементы — это свойства и каче­ства организма, проявляющиеся в виде функций или систем. В данном случае можно говорить о внутреннем воздухе, внутренней воде, внутреннем огне, внутрен­ней земле. Кстати, подобные элементы встречаются постоянно — их использует и беллетристика для обо­значения тех или иных психофизических состояний. Внутренний воздух может быть адекватен ментальности, интеллекту. Внутренняя вода — интуитивности. Внут­ренний огонь— эмоциям. Внутренняя земля — воле и интроверсии.

Состояние Целостности достигается, когда «Я» уп­равляет всеми этими элементами так, что они начина­ют действовать слаженно, укрепляя силу личности. Ес­ли мы вновь обратимся к пентаграмме, то увидим, какие психические процессы могут быть выражены в звезде.

Четыре угла расположены ниже одной верхней точ­ки, где и сосредоточено Эго, управляющее стихиями. Поэтому мистическое состояние выражается еще фор­мулой 1+4. Отсюда становится понятным психофизический смысл перевернутой пентаграммы, которая олицетворяет собой власть стихий над человеком, превращающих его в марионетку. Такая позиция соот­ветственно может быть описана формулой 4+1. Теперь посмотрим, что может произойти, когда тот или иной элемент становится доминирующим в структуре лич­ности.

Воздух, подчиняющий себе личность, отрывает ее от земли. Такие люди полностью уходят в сферы своих ин­теллектуальных построений, теряя ориентацию в ре­альности. Подобная тенденция постепенно ослабляет эмоциональные контакты, и человек подвергается все более глубокой шизоидизации. Таких людей раньше называли «странными», «чудиками», «не от мира сего». Обычно их сторонились и не доверяли им, полагая, что «здесь дело не совсем чисто».

Преобладание Воды легко может смешать интуи­цию с фантазией и инфантильной чувствительностью. В этих чертах можно легко себе представить возник­новение истерического психоза. Таких уже напрямую и в открытую обвиняли в сношении с дьяволом, и не без оснований — они потрясали воображение не только средневекового обывателя, но и ученых мужей того вре­мени, которое в качестве примитивной регуляции об­щественного порядка прибегало к инквизиторским ме­тодам. Неуемные фантазии вперемежку со страстным галлюцинированием приводило истериков на костер, в «очищающем» пламени которого они еще умудрялись петь, хохотать и выкрикивать свои последние закля­тия, что и неудивительно — подобные состояния часто сопровождаются потерей болевой чувствительности.

Доминирующий Огонь сжигает личность, подавляя ее страстями и импульсами. Переполненные неуправ­ляемыми влечениями, такие мити карамазовы и рого­жины в готические времена также попадали в фокус неусыпного ока великих инквизиторов. Чрезвычайная эмоциональность, раскаленная до предела надрывная эффективность рано или поздно заставляют человека совершать опасные для него самого или для окружающих поступки. Его поведение становится деструктив­ным. Чаще всего — это или половые психопаты, сек­суальные маньяки, подверженные самым различным перверсиям, или истероиды с безудержными тенден­циями к демонстративности. Повезет тому, кто при этом обладает гениальностью маркиза де Сада, но, как показывает история, подавляющему большинству та­ких людей все же не везло, и они заканчивали свой путь или в петле или на горящих поленьях.

Когда Земля является властителем души, последняя замыкается в своем внутреннем молчании и становит­ся неподвижной. Аутизм не является чертой, которая бы привлекала окружающих. На людей скрытных, живу­щих обособленно, смотрят с некоторым подозрением. Их таинственность неизменно порождает догадки, а те в свою очередь — сплетни. Совершенно очевидно, что в далекие времена такой человек запросто мог спрово­цировать вопрос: «А чем это он занимается там у себя?», и вызвать недвусмысленный ответ: «Не иначе как всту­пает в сношения с дьяволом». Людская молва всегда жестока и безапелляционна — тем и страшна. И вот уже подозреваемого по чьему-то доносу волокут на дыбу, где бедняга и сознается во всех своих мыслимых и не­мыслимых грехах.

Как бы то ни было, но указанные здесь примеры, не­смотря на их кажущуюся метафоричность, раньше слу­жили вполне достоверным диагностическим критерием, на котором основывалась примитивная психиатрия, хотя она и не называлась таковой.

Однако отцы церкви, сами того не ведая, в большин­стве своем были прекрасными психиатрами. Не распо­лагая современной терминологией, они располагали ин­туицией и опытом, что позволяло им проводить перво­классную психотерапию на самом высоком уровне — примером тому служит практика экзорцизма.

С точки зрения современной психиатрии каждый че­ловек располагает определенным набором характерологических черт, которые могут быть описаны и уложены в условные классификационные рамки. В том случае, ког­да какая-то черта начинает превалировать и становится слишком выраженной особенностью поведения, говорят об акцептуации личности. Если же данная особенность приобретает черты крайне резкие, гипертрофированные, то речь идет уже о таком явлении, которое в настоящее время принято называть термином «психопатия».

У любого субъекта возникают минуты мнительности, склонности к уединению, повышения или понижения ак­тивности, снижения настроения или его колебания; иног­да эти минуты могут растягиваться в часы или даже дни, но не более того. Ее величество Норма включает меха­низмы компенсации, которые быстро приводят к вос­становлению равновесия сдвинутого душевного гомео-стазиса. Если же компенсирующие механизмы недо­статочно сильны или деформированы, то этот акцент становится практически постоянным, и уже по жизни шагает армия мучеников — психастеников, шизоидов, аутистов, циклоидов, истероидов, эпилептоидов.

Тот же методологический принцип мы наблюдаем и в Мистической Традиции — если все элементы более или менее согласованы, то таковой является и личность — гармоничной, стабильной, то есть нормальной. Если же один из элементов является преобладающим, то это при­водит ко всякого рода проблемам, причину которых раньше усматривали в дьявольском влиянии (анома­лия), а сейчас усматривают в нарушении деятельности психодинамических структур (аномалия). В обоих слу­чаях — аномалия. Точки зрения — спиритуально-теологическая и психиатрическая — принципиально совпадают.

Существует еще один нюанс в отношении взаимодействия тех же элементов друг с другом и с Эго. До сих пор речь шла о возможном доминировании одного из них. Но как быть с тем, когда они все в равной степени сильны, наделены властью и одновременно выходят из-под кон­троля «Я»? В таких случаях уже говорили об одержимо­сти. Сейчас вместо одержимости используется другой термин, который точно отражает сущность процесса, происходящего внутри такой личности. И хотя термин *Шизофрения* (см. с. 38) ввел в XX веке швейцарец Блеплер, можно предположить, что слово это ненароком ис­пользовал и кто-нибудь из древних греков.

Во всяком случае, и в магии, и в психиатрии суть подхода к подобному состоянию одинакова — она интерпре­тируется как расщепление, рассогласование, дискоординация душевных процессов. Интересно также отметить, что как истинные одержимые плохо поддавались лече­нию, так и современные шизофреники в основе своей являются хроническими больными.

Проведенная параллель между психиатрией и Мисти­ческой Традицией обнаруживает их несомненное сход­ство, и это дает нам основание считать, что методы, при­меняемые некогда мастерами мистической практики, обладали набором качеств, которые могут вполне отве­чать требованиям психогигиены, психопрофилактики и психотерапии. В этом же ключе можно говорить и о сле­дующем алгоритме.

6.2.4. Алгоритм третий. Состояние Имагинатора

Выбе­рите один из мистических дней (но не первый) и выпол­ните ряд следующих упражнений.

Пентаграмма. Вспомните рисунок Леонардо да Вин­чи и примите такую же позу: чуть шире плеч расставь­те ноги, руки отведите в стороны. Голова держится пря­мо. Глаза открыты. Постарайтесь мигать как можно реже. Взгляд прямой и неподвижный. Если вы выполня­ете упражнение утром, то повернитесь лицом к восто­ку, если днем, то — к югу, вечером — к западу, ночью *—* к северу.

После того как вы выполните основную стойку, сде­лайте три глубоких вдоха-выдоха и закройте глаза. Почувствуйте свое тело все целиком. Затем перенесите свое сознание в центр лба. Сконцентрируйтесь в этой точке и идентифицируйте ее со своим «Я». Подумайте о том, что точка «Я» наполняется волей и силой. Если вы ощутите легкую пульсацию или тяжесть в этом месте — хорошо, хотя специально стремиться к каким-либо сен­сорным эффектам и не следует.

Спустя некоторое время, после того как вы почув­ствовали или осознали, что ваша концентрация уда­лась, перенесите свое сознание в ладонь правой руки и сосредоточьтесь, просто сосредоточьтесь на таких понятиях, как *сметь* и *интеллект.* Думайте об этих своих качествах Воздуха. Думайте о силе своего интеллекта и его способности действовать, несмотря ни на что.

Как только вы почувствуете, что готовы перейти к сле­дующему звену, перенесите сознание в правую ступню. Мысленно культивируйте в себе качества Воды — *зна­ние* и *интуицию.* Думайте об этих качествах, но не за­бывайте концентрироваться на правой ступне.

Затем сконцентрируйтесь на левой ступне: Земля — *молчание — воля.*

Следующий шаг — левая ладонь: Огонь — *жела­ние — эмоции.*

После этого сделайте глубокий вдох и на выдохе вновь переместитесь в точку «Я». Теперь с высоты этой точки мысленно представьте себе одновременно четы-; ре точки, на которых вы поочередно концентрирова­лись. Думайте только о том, что они под вами, внизу. Ни одной из них не отдавайте предпочтения. Все стихии уравновешены и подчинены единой воле вашего «Я».

После того как вы убедитесь, что это вам удалось, выполните *ритуал пентаграммы.*

Оставаясь в той же позиции, вновь перенесите со­знание к левой ступне. Мысленно проведите линию из этой точки к вершине головы, оттуда опустите линию к правой ступне, затем диагонально подведите ее к ле­вой ладони. Из левой ладони направьте луч в правую ла­донь и наконец возвратитесь к левой ступне.

Вы мысленно нарисовали пятиконечную звезду. Ви­зуализируйте каждую линию и всю пентаграмму в це­лом в горящем синем огне. Если визуализация вам не удается, тогда просто думайте о том, что вы соответ­ствующим образом начертили пентаграмму ярко-сине­го цвета.

По окончании упражнения сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза.

Благодаря проделанным манипуляциям вы актуа­лизировали в себе *Новое Состояние.* Изъясняясь оккультно, вы привлекли к своей работе астральные силы, которыми до известной степени и в определенном объ­еме можете теперь управлять. Говоря языком психо­физиологии, вы посредством ассоциированного об­раза дали позитивную программу своему подсоз­нанию. Вспомним предыдущую главу — для вашего сознания это одно и то же.

После того как вы выполнили это упражнение в один из мистических дней, сделайте недельный перерыв и просто понаблюдайте за собой в этот период. Какие у вас будут появляться мысли, ассоциации, чувства, ощу­щения, сновидения? Не пытайтесь их оценивать тем или иным образом — просто наблюдайте и фиксируйте. По прошествии этой паузы можете приступить к ежеднев­ному выполнению процедуры, тем более что она не зани­мает много времени. По мере ее выполнения ваша тре­нированность с каждым разом будет возрастать, и в кон­це концов, вы сможете проделывать это упражнение в считанные секунды, что немаловажно для современно­го человека — ведь время далеко не последний фактор в его жизни.

Следующей ступенью в достижении и укреплении мистического состояния является практика кристалли­зации своего «Я». Об этом приеме рассказано в книге П. Успенского «Четвертое измерение», где он ссылается на своего духовного наставника Г. Гурджиева, который утверждал, что это очень древнее упражнение сохрани­лось без изменений и выполнялось в монастыре на Афо­не. «Монах стоит на коленях или в какой-то другой позе и, подняв согнутые в локтях руки, произносит громко и протяжно слово «Я» и выпрямляется, одновременно он прислушивается к тому, где звучит это слово. Цель упраж­нения заключается в том, чтобы чувствовать «Я» в лю­бой момент, когда человек думает о себе, и переносить «Я» из одного центра в другой».

К сказанному я хотел бы добавить еще кое-какие ком­ментарии и детализировать упражнение.

Само по себе слово обладает громадной энергией, че­му свидетельствуют молитвы, инвокации (заклина­ния) и внушения. Действие слова, изначально магиче­ское, способно творить истинные чудеса. Однако на каж­дом шагу мы убеждаемся в обратном — часто можно услышать жалобы, что не помогло ни то, ни другое, ни третье. «Сколько я себе ни внушал, ничего не выходит!» В чем же здесь дело? Все дело в том, что когда слово про­износится механически, оно мертво. Большинство людей произносят «я», но при этом совершенно себе не пред­ставляют его смысла, внутренней сути. Эти люди прос­то не знают, о чем идет речь. Поэтому в таких устах «я» — всего лишь звук. Тогда не приходится удивляться, по­чему формула «я здоров» или «я счастлив» оказывает­ся недееспособной — просто человек, который ее без­думно произносит, не имеет представления ни о том, что такое «Я», ни о том, что такое «здоров», ни о том, что та­кое «счастлив». То же самое можно сказать и в отно­шении любой молитвы и заклинания. Действенность последних возможна в том случае, если они будут «ум­ными» — то есть такими, каждое слово которых произ­носилось бы с полным осознанием и вниманием. И ко­нечно же, все начинается с «Я». «Я» — это ось личности, ее первооснова. С «Я» начинается и алфавит. Это первая буква в алфавите — вспомним «Аз», «Буки», «Веди». И вспомним священное «Аз есьм». Именно поэтому столь важным оказывается то древнее упражнение, ко­торое я называю *кристаллизацией Я.* Предлагаю его в своей модификации, хотя суть и структура его остаются неизменными.

6.2.5. Алгоритм четвертый. Кристаллизация Я

Обратите внимание, что когда вы произносите слово «Я» вслух, оно резонансно отдается в той или иной части тела — у кого-то в голове, у кого-то в груди или в животе. Здесь нет метафор (в данном случае понятие метафоры ас­социируется с понятием суггестии). Это явление со­вершенно физиологично — звук не может не резониро­вать.

Внимательно проследите за тем, в каком органе за­звучит ваше «Я». Затем раскиньте руки в стороны, слег­ка приподняв их вверх, и громко, но при этом резко вы­крикните снова «Я». При этом постарайтесь предста­вить, в какой точке пространства отозвалось ваше «Я». Сделать это будет уже несколько сложнее, чем в пер­вом случае, но при достаточной концентрации внима­ния вполне возможно.

Третий этап упражнения заключается в синтезе экс­трапроекции (вне тела) и интропроекции(в теле)ваше­го «Я». Также расставив руки и настроившись на сен­сорную восприимчивость своего тела, громко, но уже протяжно произнесите «Я». При этом оно у вас растя­нется в в плавное «а — а — а...» В это время представ­ляйте себе, какточка «Я» из пространства входит в ваше тело и сливается с внутренней точкой «Я». Это — син­тез. Постарайтесь эмоционально как можно интенсив­нее пережить новое состояние.

Когда вы научитесь «вещественно», «материально» ощущать свое «Я», вы овладеете им. После этого при­ступайте к освоению тем же способом любых других слов, которые вы собираетесь использовать для со­ставления своих индивидуальных молитв, инвокаций или самовнушений.

Заклинания в разных школах Традиции звучат по-разному, хотя производят один и тот же эффект. Это го­ворит о том, что не существует единого универсально­го текста заклинания. Важна не формулировка, но то состояние, в котором она произносится. Отсюда следу­ет, что более ценной для вас может оказаться ваша соб­ственная молитва, если она составлена по указанному выше принципу. Если у вас религиозная ориентация и вы не мыслите языка вне Божественного слова, под­вергните последнее тому же психосенсорному синте­зу, что и по отношению к «Я». Где *это* звучит внутри вас, в каком месте *это* отзывается вне вашего тела? Что происходит, когда *это* и *это* сливаются?

Если вы проработали все алгоритмы, то можете ска­зать о себе, что в достаточной степени освоили основы мистической науки. Теперь вы можете:

• владеть мистическим мышлением;

• в любое время активизировать состояние ДЭВ;

• находить местопребывание своего «Я» и свободно управ­лять им;

• составлять индивидуальные инвокаций, молитвы или формулы самовнушения, используя их потенциал с мак­симальной эффективностью.

Наработанные навыки обеспечат вам успех в приклад­ной магии, необходимые процедуры которой мы и рас­смотрим ниже.

## 6.3. Таинственная психотехника

Известные упражнения, применяемые в нейро-лингви-стическом программировании (НЛП), гештальт-терапии И других психотехниках, получили свое начало еще в Ми­стической Традиции. Это еще раз подчеркивает их не­преходящую терапевтическую ценность.

6.3.1. Праксис[[1]](#footnote-1). «Энергетические круги»

*(метод ресурсного круга в терминологии НЛП).*

Мысленно нарисуйте на полу три круга. Один — в ко­тором вы стоите — нейтральный. Другой — слева от вас — негативный. Третий — справа от вас — позитив­ный.

Сконцентрируйтесь на проблеме, от которой бы хо­тели избавиться. Как только концентрация достигнет нужной степени, сделайте глубокий вдох, закройте гла­за и на выдохе шагните в негативный круг, где вы попа­даете в негативную ситуацию и переживете крайне не­гативные эмоции, связанные с этой ситуацией. Пере­живайте и саму ситуацию, и сами эмоции. Как только переживания достигнут максимальной интенсивности, глубоко вздохните и выдохните, откройте глаза и вый­дите из круга, сделав стряхивающее движение. В нейт­ральном круге вы почувствуете себя спокойно. Постой­те так некоторое время, отдохните. Вспомните ситуа­цию из своей жизни, когда вы чувствовали в себе силу, уверенность, внутреннюю собранность, активность и в то же время спокойствие (мистическое состояние). Как только вы почувствуете, что такая ситуация открывается вам, шагните в позитивный круг, выполняя те же техни­ческие детали, что и на предыдущем этапе. Вы оказа­лись внутри этой положительной ситуации. Пере­живите ее и связанные с ней эмоции. Как только пе­реживание достигнет максимальной интенсивности, выйдите из круга, но при этом не стряхивайте с себя эмоции, как в первом случае, а возьмите их с собой. Чтобы их удержать и закрепить, поставьте их на «якорь». Для этого коснитесь правой рукой запястья левой руки. При этом сработает рефлекторный механизм, который позволит вам воспроизвести данное эмоциональное состояние, как только вы выполните этот жест.

Немного отдохните в нейтральном круге. Затем сно­ва шагните в негативный круг и вновь окажитесь в отрицательной ситуации. Но при этом используйте тот эмоциональный потенциал, который вы извлекли из круга позитивного. Оживите «якорь», т. е. снова косни­тесь правой рукой запястья левой, и вы сможете, нахо­дясь в отрицательной ситуации, актуализировать поло­жительный опыт.

Перейдите из негативного круга в нейтральный и за­кончите упражнение.

Эта процедура чрезвычайно эффективна в разреше­нии ситуационных, психологических и психосоматиче­ских проблем.

**NB.** Поскольку это упражнение пришло из Мистиче­ской Традиции, рассмотрим вначале мистическую точку зрения.

Любая проблема, будь то болезненное состояние или неудачи, возникающие в жизни, есть следствие неблаго­приятных астральных влияний, причины которых могут быть самыми разнообразными — это или «сглаз», «пор­оча», т. е. энергетическое воздействие, идущее от недобро­желателя, или карма, которая учитывает грехи личности в прошлых воплощениях и наказывает за них в настоя­щей жизни.

Как бы то ни было, в астральном плане появляются те или иные аберрации, которые со временем реализуются в плане физическом. Существует одно оккультное поло­жение, согласно которому то или иное событие сначала происходит в астрале, а затем уже повторяется в мире фи­зическом. Это одно из гениальных откровений оккультиз­ма объясняет очень многое. К примеру, человек заболева­ет гриппом 10 октября. Следуя вышеуказанному поло­жению, на самом деле 10 октября появились только симптомы, а заболел этот человек несколькими днями раньше, например 5 октября. Разница лишь в том, что за­болеванию подверглось его не физическое, а астральное тело (событие вначале произошло в астральном плане), а спустя некоторое время «больной» астрал вызвал соот­ветствующие изменения на физическом уровне.

Когда мы вычерчиваем ресурсные круги, мы оживля­ем астральные клише — в одном случае с патогенной информацией (негативный круг), в другом — с благо­приятной (позитивный круг). После чего астральное клише с записью отрицательной программы мы стира­ем и тем самым освобождаемся от проблемы на физи­ческом уровне.

Психофизиологическое объяснение вышесказанного заключается в том, что человеческому организму прису­ще такое фундаментальное свойство, как ресурсность, которое выражается в способности к накоплению опыта. С другой стороны, любой индивидуальный опыт может быть как положительным, так и отрицательным. То или иное событие в нашей жизни вызывает определенную нашу реакцию, осознанную или неосознанную. Ни са­ма ситуация, ни реакция на нее не проходят бесследно, а как бы записываются в виде информационных кодов и хранятся в Бессознательном. Этот процесс начинается в детстве, и все последующие события так или иначе вос­производят эти первоначальные паттерны реагирова­ния. Сама по себе ситуация не может быть ни стрес­совой, ни благоприятной, таковой она становится от нашего отношения к ней, которое далеко не всегда дик­туется рациональными соображениями. Оценивая ситу­ацию, мы невольно пытаемся вспомнить из нашей жиз­ни подобную ей и воспроизвести наши действия, чтобы более уверенно сориентироваться в настоящем. В этот самый момент наш мозг невольно утилизирует тот или иной опыт. И если актуализированный опыт оказывает­ся положительным, то ситуация, оцениваемая нами в на­стоящем как проблемная, может быть успешно решена. Если же организм пребывает в состоянии, где домини­рует отрицательный опыт, ситуация, как правило, становится стрессогенной и представляющей реальную угро­зу здоровью.

Упражнение через символические проекции позволя­ет войти во взаимодействие с этими опытами и усилить влияние положительных ресурсов.

О «якоре» уже шла речь во время описания самой про­цедуры. Как уже говорилось, его действие основано на рефлекторно-ассоциативных механизмах. Это фрагмент переживания, который способен воспроизвести все пе­реживание в целом.

В наше время принято противопоставлять две точки зрения — мистическую и психологическую, представляя их чем-то вроде тезиса и антитезиса. Но если существу­ют тезис и антитезис, то возможен и синтез. С позиций синтеза эти два мировоззрения говорят об одном и том же всего лишь разными описательными средствами. По­смотрим, так ли это. Еще раз вернемся к мистическому положению относительно природы событий, происходя­щих в жизни человека.

То или иное событие вначале совершается на астраль­ном уровне, а затем реализуется на физическом. . Сравним его с психоаналитическим подходом: то, что случается в жизни человека, уже случилось в его Бессоз­нательном.

Уравновесим грамматически эти два высказывания и получим следующее:

• то, что случается в жизни человека, уже случилось в его Бессознательном;

• то, что случается в жизни человека, уже случилось на его астральном уровне.

Противоречия снимаются сами собой. И действитель­но, «астрал» — бессознателен, ведь это мир эмоций, же­ланий, воображения, импульсивный уровень. Он насы-Щен образами и картинами, которые управляют нашим

поведением. С точки зрения мистической во сне мы по­падаем в астральный мир. По заверению психоаналити­ков во сне мы попадаем в мир Бессознательного. Уж не об одном ли и том же мире идет речь?

Эти комментарии в принципе подходят и к остальным упражнениям, которые будут рассмотрены ниже.

6.3.2. Праксис. Удаление отрицательного фантома и создание положительного

*(традиционная терминология). Метод субмодалъного взмаха (терминология НЛП).*

Удобно расположившись, закройте глаза. Представьте себе экран и спроецируйте на нем черно-белое изоб­ражение — или в виде большой фотографии, или в виде картины. Это ваш автопортрет, собирательный образ всех ваших отрицательных качеств, болезненных со­стояний и т. д. Он является символом всего того, от чего бы вы хотели избавиться.

Некоторое время созерцайте его. Быть может, вы на­рисуете дополнительные детали, которые могли бы за­вершить этот образ.

Затем в правом нижнем углу изображения спроеци­руйте совсем крохотную цветную картинку — тоже ваш портрет, но вобравший в себя все мыслимые вами по­ложительные качества, например здоровье, силу, волю. Вы можете убедиться, что создать второй образ значи­тельно труднее, будто какое-то внутреннее сопротив­ление мешает это сделать. Не обращайте внимания на трудности и продолжайте работать. Если визуализация вам плохо удается, то просто думайте о том, что вы соз­даете картинку, и «знайте», что она есть. Возможно, вы ее недостаточно четко видите из-за того, что у вас силь­нее развит не зрительный, а другой вид воображения.

Как только вы почувствуете, что цветной образ соз­дан, начните его мысленно увеличивать. С каждым вдо­хом он растет в размерах, покрывая собой черно-белое изображение. Когда размеры вашего положительного портрета почти достигнут краев отрицательного, сде­лайте сильный глубокий вдох и представьте себе, как выросшая картинка покрывает собой оставшиеся се­рые кромки и полностью занимает все пространство вашего мысленного экрана. В этот момент откройте глаза. Продолжайте с открытыми глазами ощущать этот новый портрет — на расстоянии примерно в мет­ре от себя. Теперь представьте себе, что он начинает плавно двигаться навстречу вам. Расстояние все бли­же и ближе... Вот он почти касается вас. И тогда вновь глубоко вздохните и поглотите этот портрет, втяните его внутрь себя. Осознайте, что он вошел в вас и те­перь находится внутри вашего существа. Свободно вы­дохните и откройте глаза.

Это упражнение имеет и другой вариант, который, впрочем, незначительно отличается от данного. Разни­ца заключается втом, что вы не втягиваете в себя порт­рет, асами входите в него. Делаете шаг навстречу и сливаетесь с ним. В обоих вариантах суть одинакова — слияние с новым созданным образом.

**NB.** Как уже было сказано, мистическая точка зрения объясняет существование тех или иных проблем тем, что они уже были созданы прежде всего на астраль­ном уровне. Иными словами, ваш астральный двойник несет в себе отрицательную информацию, которая на физическом уровне реализуется в виде патогенных про­грамм. Черно-белое изображение представляет собой проекцию этого отрицательного астрального двойника. Цветной портрет — рождение, развитие и победу поло­жительного астрального двойника, несущего позитив­ную информацию. В некоторых школах Традиции упот­ребляется понятие *фантом,* синонимичное астральному двойнику.

Следуя психологическому объяснению, каждый чело­век бессознательно формирует образ самого себя. Эта внутренняя картина личности управляет поведением и реактивностью организма. Если бессознательный образ позитивен, то таковыми же оказываются и модели взаимодействия индивида с окружающим миром. Негатив­ное представление о самом себе, проецируясь вовне, спо­собствует формированию адекватных состояний, для которых характерно наличие тех или иных проблем.

Например, человек мнительный и робкий бессозна­тельно «видит» себя таковым. Внутри своей психики он несет сформированный образ психастеника. Пока этот образ не будет удален, проблемы останутся на том же уровне. Стратегия упражнения направлена на то, чтобы, войдя в контакт с подсознанием посредством символи­ческих проекций, изменить интропсихическую картину своего эго-состояния.

Не стоит удивляться, когда это упражнение оказыва­ет целебный эффект в отношении психосоматических симптомов, как это, например, бывает в случаях астмы. Любой субъект, страдающий тем или иным заболевани­ем, также бессознательно создает внутреннюю картину болезни, так называемую аутопластическую картину за­болевания, которую прочно ассоциирует со своим обра­зом. Стирание такого образа означает стирание инфор­мации, согласно которой подсознание считает, что дан­ному индивиду болеть или выгодно, или необходимо.

6.3.3. Праксис. «Огненный круг»

Этот праксис можно прово­дить индивидуально и в группах, причем число участ­ников не ограничено.

Для начала представлю вам индивидуальный вариант. Встаньте прямо, ощутите свой прямой позвоночник, мысленным взором скользните по нему от копчика до темени и обратно несколько раз. Затем соедините руки, наложив левую на правую, образовав кольцо. Представьте, как в левой руке зарождается энергети­ческий вихрь и в виде яркого золотистого потока про­носится по кольцу, все быстрее и быстрее. В это время вообразите свое тело как полый резервуар, где пылает мощное пламя, в котором сгорают все ваши недуги, неприятности, накопившаяся усталость. Вы сможете даже «услышать» гул этого очистительного огня, сжигающе­го всю вашу грязь. И эта грязь некоторое время спустя вырывается через темя в виде столба черного дыма, ко­торый преобразуется в черное облако. Вы его мыслен­но отсылаете в стихию мусора, подальше от себя, на ка­кую-нибудь свалку. После этого цикл повторяется: ог­ненное кольцо, очистительное пламя внутри тела, но на этот раз вверх вырвется уже серый дымовой сноп, скап­ливающийся в серое облако, которое вы отсылаете вслед за черным.

Цикл снова повторяется. В конце его из темени вы­ходит струйка белого, «чистого» дыма, и белое облако уплывет в открытое пространство, где и рассеется.

После того как вы выполнили это упражнение, отдох­ните, расслабьтесь, ощутите свою обновленность и «очищенность».

Групповой вариант технически ничем не отличается от индивидуального, разница лишь в том, что в данном случае участники берутся за руки и образовавшуюся цепочку замыкают в кольцо. Затем, после условленно­го сигнала, один из участников «запускает» с левой руки золотистый импульс, который, переходя на его правую половину тела и правую руку, передается в левую руку следующего партнера. Таким образом энергетический поток пробегает по всему кольцу, составленному из участников, с каждым новым оборотом проносясь все быстрее и быстрее. В теле каждого горит целительный огонь. Затем по сигналу все одновременно выпускают вверх черный сноп дыма. После чего упражнение, по­вторяя циклы, доводится до конца и, когда окончатель­но исчезает белое облако, цепь размыкается.

Смысл группового варианта заключается еще в том, что, кроме энергетического очищения, появляется ощу­щение сопричастности и единения друг с другом, со­знание расширяется, открывается понимание других людей на интуитивном уровне.

### 6.3.4. Праксис. «Микрокосмическая орбита»

Праксис стабили­зирует и уравновешивает энергию во всем организме.

Сядьте, расслабьтесь, руки и ноги не скрещиваются, спина прямая. Язык соприкасается с верхними зубами. Сконцентрируйтесь на точке, расположенной в середи­не промежности. Затем сделайте медленный глубокий вдох, во время которого представьте, как из этой точки выходит красный шнур, поднимается вверх по позво­ночнику, переползает через голову и останавливается в области переносицы. В этом месте неорбходимо за­держать дыхание на несколько секунд, после чего сле­дует выдох, а шнур спускается с переносицы по сред­ней линии и доходит до исходной точки, завершая круг. Затем цикл повторяется. Одновременно при вдохе мыш­цы анального отверстия сжимаются, анус как бы втя­гивается внутрь, а при выдохе мышцы ануса расслаб­ляются.

Начальная длительность упражнения — пять минут. Затем время увеличивается до пятнадцати минут (че­рез неделю ежедневного выполнения), потом до полу­часа (в течение месяца). После такого тренировочного курса вам будет достаточно нескольких секунд, чтобы стабилизировать свою энергию, — буквально несколь­ко вдохов и выдохов поднимут вашу сопротивляемость к воздействию психических вирусов и иных стрессоген-ных факторов.

# ГЛАВА 7. Прикладной психоанализ, или Школа влияния

Вселенная бесконечна, разум ограничен, нов своей огра­ниченности весьма преуспел и достиг известного мастер­ства. Мы нуждаемся в том, чтобы по возможности с боль­шей четкостью очерчивать границы того или иного яв­ления, пытаясь определить его начало и завершение.

Завершения того, чем мы с вами собираемся занимать­ся, нет и не предвидится, но начало, и довольно великое, существует. Связано оно с именем Зигмунда Фрейда, основоположника психоанализа — открытия, ставшего фундаментом, на котором зиждется вся современная на­ука о психическом мире человека.

Фрейд считал, что его метапсихология является тре­тьим учением, нанесшим самый сокрушительный удар по нарциссизму (эгоцентрической самовлюбленности) че­ловечества. Первым было утверждение Коперника о том, что Земля вовсе не пуп Вселенной, а ее далекая провин­ция. Вторым — теория Дарвина, заявившая о родстве, и не самом далеком, так называемого царя природы со сво­ими человекообразными собратьями. И наконец, Фрейд с подачи этих интеллектуальных монстров забивает ре­шающий гол в самую сердцевину, поразив нравствен­ность возмутившегося человечества. Оказывается, Хомо Сапиенс далеко не Сапиенс. И то, что мы называем со­знанием и интеллектом, отнюдь не главное в человече­ской психике. Как раз наоборот — таинственные, неуло­вимые силы определяют наше поведение. Эти силы при­надлежат миру Бессознательного — изначальному, но бесконечному, недоступному, но постижимому. Один психоаналитический афоризм выражает это положение в лаконичной и отточенной форме — формуле: *сознание размышляет, бессознательное управляет.*

В чем же проявляет себя это загадочное Бессознатель­ное (в качестве синонима этому понятию в современной литературе можно встретить термин Подсознание)?

Бессознательное — это пространство наших:

• снов;

• фантазий;

• импульсов;

• побуждений;

• влечений;

• запретных желаний;

• инстинктов;

• оговорок.

Бессознательное — это то, что мы думаем на самом деле, но не подозреваем об этом. То, что мы думаем на самом деле, скрыто от нас самих за семью печатями.

Психоаналитический метод срывает эти печати и по­зволяет нам пробраться в тайну тайн человеческой лич­ности.

Современный психоанализ (в зависимости) от цели подразделяется на лечебный и прикладной. Функции пер­вого следуют из самого названия и вполне ясны. При­кладной психоанализ, который представляет для нас с вами непосредственный интерес, начинался также с ра­бот Фрейда, посвященных культуре, религии, социоло­гии — то есть области общественной жизни, где исследователь впервые попытался интерпретировать известные явления с точки зрения психоаналитической.

Поэтому мы проникнем в психомеханику человече­ских взаимоотношений, с тем чтобы, используя эту же психомеханику, научиться оказывать максимально эф­фективное влияние на других людей и себя самого.

Начнем с того, что человеческое поведение детерми­нировано и не признает никаких случайностей, хотя на первый взгляд нам в глаза бросается совершенно обрат­ное: наша обыденная жизнь переполнена вроде бы слу­чайностями — случайно встретил, случайно не встре­тил, случайно забыл, случайно оговорился и т. д. (нет смысла продолжать этот бесчисленный ряд, вы сами в своей жизни можете отыскать множество подобных «случайностей»). Тем более следует запомнить важные положения:

• случайностей нет;

• всему есть строгая предопределенность и закономерность;

• за каждой случайностью в поведении ищите скрытый мотив.

Фрейд в своей работе «Психопатология обыденной жизни» приводит несколько примеров, где внешне не­винные банальности оказались фатальными.

В первом случае — в семье молодых супругов, счаст­ливых, нежных и преданных, жена случайно теряет об­ручальное кольцо. Она огорчена, но вскоре кольцо нахо­дится — под столиком в спальне. Вроде бы можно тако­му пустяку не придавать значения, но дотошный Фрейд придал и предсказал, что брак окажется неудачным. Че­рез некоторое время брак расстроился.

В другом случае — в разговоре с пациенткой Фрейд обратил внимание, что та, постоянно расхваливая досто­инства своей супружеской жизни, то и дело снимала и надевала на палец свое обручальное кольцо. Нетрудно догадаться, какое предположение Фрейд высказал и на сей раз. Как и в предыдущем случае, оно оказалось про­роческим.

В чем же здесь дело?

Мистика ни при чем.

Все упирается в те неумолимые механизмы, согласно которым действуют психодинамические силы.

На уровне сознательном, то есть уровне общеприня­том и допустимом, обе ситуации можно считать благо­получными, но Бессознательное как в первом, так и во втором случае сопротивляется браку. Если Сознание уговаривает: «Все замечательно, все прекрасно», то Бес­сознательное стоит на своем: «Извини, ты мне друг, но истина дороже. Ты просто или не хочешь, или боишься признаться, что этот альянс тебе противен, просто отвра­тителен и ни о какой любви не может быть и речи».

Однако голос, идущий из глубин, старательно заглуша­ется, а если он становится слишком настойчивым, начина­ются репрессии. Наше Эго держит в своем распоряжении доходящий до бюрократического совершенства цензурный аппарат, который работает четко и неукоснительно. Цензу­ра всегда на страже и не пропустит в светлое Сознание ни одну крамольную мысль из темных бессознательных недр. Поэтому, пока на поверхности тишь да гладь, в наших смут­ных глубинах поднимается настоящая буря.

В принципе человек более совершенен, чем челове­чество, и индивидуум более разумен, чем общество. Прежде чем объявить революцию, организм неодно­кратно предупреждает своего обладателя: «Внимание! Неблагополучие!» И если хозяин достаточно рассуди­телен, то неблагоприятная ситуация разрешается впол­не лояльно.

Вся беда в том, что мы разучились, а скорее всего, не научились распознавать эти сигналы, игнорируем предо­стерегающие знаки и дожидаемся взрыва.

Бессознательное о своих намерениях сигнализирует именно посредством подобных символических знаков, которые воспринимаются или как невинные мелочи, или как досадные случайности.

Теперь возвратимся к примерам.

Действие: Женщина теряет кольцо.

Расшифровка: Кольцо — символ супружеского сою­за, верности, любви, преданности.

Интерпретация: Женщина теряет символ супруже­ского союза, верности, любви, преданности.

Вопрос: Почему?

Ответ Бессознательного: Потому что в данном слу­чае я не принимаю этого и отвергаю данного мужчину. Я могло бы сказать об этом и прямо, но цензура не про­пускает. Как мне еще заявить о своих притязаниях? Приходится прибегать к эзопову языку.

Стратегия: Поиск социально приемлемого варианта и осуществление действия через него.

Как видим, несмотря на все свои монопольные пози­ции, цензура оказывается ослабленной. Она заботится о том, чтобы Бессознательное не прорывалось в Сознание. Ну что ж, раз так — оно и не прорывается. Но в таком слу­чае оно просачивается и начинает говорить с нами не на­прямую, а действительно эзоповым языком. Оно в лю­бом случае заявляет о себе, только используя окольные маневры. Этими обходными путями и являются как раз те «мелочи», которым мы не придаем значения.

Если бы Шерлок Холмс был не детективом, а психо­аналитиком, он все равно бы произнес свою знаменитую фразу: «Мой дорогой Ватсон, в нашем деле нет и быть не может мелочей. Вся наша работа строится на этих мело­чах, которые гораздо важнее видимых улик».

Поэтому приучите себя обращать внимание прежде всего на несущественные внешне, малозаметные детали в поведении людей и мысленно задавайте себе вопрос: «Что за этим скрывается?» Не бойтесь в первое время пе­регибать палку и стать похожим на двух персонажей из анекдота, где встречаются два психоаналитика, и один из них думает: «А что, если я скажу ему не "Здравствуйте, кол­лега", а "Доброе утро". Интересно, как он отреагирует?» — и говорит: «Доброе утро». «Что вы имеете в виду?» — тут же последовал ответ другого психоаналитика.

Со временем ваше восприятие натренируется и пове­дение будет естественным.

Пусть этот принцип — принцип детерминированно­сти — войдет в ваше подсознание. Постоянно используя его, вы начнете видеть то, чего не видят другие.

Начните как можно скорее, прямо сейчас.

Вспомните случаи из своей жизни, когда вы:

• опаздывали на какую-нибудь встречу или свидание;

• забывали о своих обещаниях, ссылаясь на суету, текуч­ку или просто свою забывчивость и рассеянность;

• говорили «да», а делали «нет», и наоборот;

• теряли чьи-то подарки;

• присваивали «случайно» чью-нибудь безделушку.

Вспомнили?

А теперь прокрутите в своей памяти те же самые яв­ления, только происшедшие не с вами, а с теми людьми, с которыми вы общались или общаетесь.

Вам откроется новый мир, и вы обнаружите массу но­вых и интересных подробностей. Но не забывайте при этом держать в голове принцип детерминированности.

Если человек:

• опаздывает — значит, он бессознательно не слишком стре­мится к встрече;

• забывает — значит, он бессознательно не желает по­мнить.

Кстати, о забывании и забывчивости. Когда сознание получает какую-то не очень приятную или не очень значимую информацию, оно стремится освободиться от нее. И это логично. Ведь когда вы сталкиваетесь с теми или иными проблемами, вы не прыгаете от восторга, а думае­те, как бы избавиться от них, вытолкнуть их из своей жизни. Наше сознание не глупее нас с вами и, получив порцию проблемной информации, вытесняет ее из своих законных владений. Информации ничего не остается де­лать, как отправиться туда, где ее охотно примут, то есть в область Бессознательного. Подобный процесс получил соответствующее название — Вытеснение. А информаци­онный материал, который подвергся подобному остра­кизму, есть вытесненный в Бессознательное.

Таким образом, мы не забываем, а вытесняем.

Если я забыл подписать важные для вас бумаги, из-. вините, — рассеянность, суета и обстоятельства тут ни при чем. Просто я вытеснил это событие в силу моего подсоз-!• нательного нежелания делать то, что я должен сделать.

У вас назначена деловая встреча, предположим, на три часа дня. Ваш партнер опаздывает на несколько минут или в это время, если вы встречаетесь на его территории, он занят чем-то другим, сделайте соответствующие вы­воды. Вы уже знаете, что это может обозначать.

## 7.1. Перенос (Трансфер)

Каждый психотерапевт, знакомый с психоанализом, мо-; жет рассказать о том, как меняется поведение пациента во время лечения. Оно может проявляться как выраже-I ние позитивное, вплоть до влюбленности и даже любви, или же принять негативные формы, доходящие порой до откровенной агрессивности.

Эти изменения поведенческих реакций называют пе­реносом, или трансфером, и представляют собой неосоз­нанную направленность в ту или иную сторону потока психодинамических сил.

Пациент сам не понимает, почему он «влюбляется» в терапевта или же начинает его ненавидеть.

Со временем у него формируется понимание того, что с ним происходит, как правило, за счет разъяснений терапевта, который прекрасно осведомлен о механиз­мах, управляющих индивидуальными взаимоотноше­ниями.

Однако явление трансфера возникает не только в пси­хотерапевтической ситуации. Фрейд его рассматривал как неотъемлемую часть любого опыта человеческого об­щения. Оказывается, что люди строят свои взаимоотно­шения в настоящем, воспроизводя эмоционально значи­мые аспекты и впечатления своего прошлого.

Дело в том, что наш мозг способен создавать и удер­живать некие информационные матрицы, состоящие из наборов воспоминаний о тех людях, которые в прошлом оказали на нас то или иное влияние. Эти внутренние вос­поминания называются объективными представления­ми, и восприятие любого нового человека сообразует­ся с этими объективными представлениями. Мы бессоз­нательно оцениваем людей, используя тот опыт памяти, в котором заложены представления о наиболее значи­мых фигурах, которые когда-то оказали на нас опреде­ленное воздействие. Новый человек изучается посредством мыслей и чувств, которые раньше были направлены на друга, родного человека или врага. Таким образом, получается, что наше настоящее представляет собой про­екцию наших более ранних реакций, но этот механизм лежит за пределами сознания. Он формирует то, что опре­деляется как трансфер. С его помощью мы «переносим» свое отношение, которое проявляли когда-то к важным для нас личностям, на новый объект. Этим новым объ­ектом может стать психотерапевт, начальник, подчи­ненный, деловой партнер, приятель, муж, жена, любов­ница.

Исходя из сказанного, нетрудно догадаться, что перенос может быть:

• положительным (позитивный трансфер);

• отрицательным (негативный трансфер).

В том случае, когда незнакомый человек вызывает у нас неосознанное чувство симпатии и доверия, можно говорить о положительном переносе. Если же, находясь рядом с кем-то, мы ощущаем в себе дискомфорт и стремление поскорее избавиться от подобного общения, то, скорее всего, наша личность в данном случае пребывает в ситуации негативного переноса.

Если вы обратите пристальное внимание на этот факт, то вам нетрудно будет вспомнить подобные случаи из вашей жизни, когда вы начинали испытывать внешне немотивированную неловкость, или внезапное ощущение усталости, или легкую тревожность при встрече с опреде­ленным человеком, несмотря на то что он мог проявлять признаки доброжелательности, открытости. Это значит то, что данный субъект бессознательно напомнил вам того человека, который раньше, может быть в далеком детстве, напугал вас или заставил пережить некий отри­цательный опыт.

Попробуйте некоторое время рассматривать ситуации, занимая психоаналитическую позицию, и многие скрытые вещи станут для вас очевидными. Знание динамики пе­реноса позволит вам улавливать и более тонкие нюансы в межличностных взаимоотношениях. Этот навык можно сравнить с той способностью, о которой высказался ког­да-то великий ученый Кювье: «По одной только косточке мамонта я сумею восстановить полный облик всего животного». По одной только кажущейся незначительной детали вы можете определить психологию вашего парт­нера и его отношение к вам, чтобы использовать это для усиления эффективности своего воздействия.

7.1.1. Признаки положительного переноса

• Прямое выражение заинтересованности.

• Преобладание «открытых» жестов (когда руки и ноги не скрещиваются и партнер часто демонстрирует свои открытые ладони).

• Партнер внимательно слушает вас и невольно копирует ваши жесты.

• Ваш партнер вовремя или раньше условленного време­ни приходит на встречу.

• Ваш партнер вовремя платит вам деньги.

• Ваш партнер оказывает или пытается оказывать вам знаки личного внимания.

• Ваш партнер делает вам подарки.

• Ваш партнер склонен рассказывать о себе, о тех или иных моментах своей личной жизни, делится своими впечатлениями.

7.1.2. Признаки отрицательного переноса

• Партнер опаздывает на встречу.

• Партнер не вовремя, а позже условленного платит деньги.

• Партнер не выполняет или не выполняет вовремя свои обещания.

• Выражает сомнения относительно продуктивности кон­такта с вами.

• Предпочитает «закрытые» жесты, часто уводит в сторо­ну взгляд.

• Может не явиться на встречу, мотивируя свое поведе­ние «непредвиденными обстоятельствами».

• Мало рассказывает о себе, не склонен делиться с вами личными воспоминаниями и впечатлениями.

Употребляемое здесь слово *Партнер* является уни­версальным понятием и в зависимости от ситуации об­щения может подразумевать вашего:

• делового партнера;

• пациента;

• приятеля;

• интимного партнера;

• начальника;

• подчиненного.

В дальнейшем мы также будем пользоваться этим сло­вом, и каждый из вас может вкладывать в него свой смысл, исходя из актуального для вас контакта.

Теперь вы знаете динамику переноса, его проявления и, используя полученную информацию, способны под новым углом зрения увидеть ситуации, которые могли когда-то или могут в настоящее время показаться вам проблемными.

Вспомните, когда ваш партнер:

• опаздывал;

• не являлся вовсе;

• заставлял вас ждать;

• забывал о своих обещаниях или о ваших просьбах;

• не платил вовремя деньги.

Какие интерпретации вы можете предложить по поводу данных событий?

Этот вопрос касается и других ситуаций.

• Ваш партнер вовремя являлся на свидание.

• Платил деньги в назначенный срок.

• Аккуратно выполнял ваши просьбы или охотно шел на­встречу вашим пожеланиям.

• Делал вам подарки.

• Оставлял свой домашний телефон.

Теперь попробуйте восстановить в своей памяти эти же самые действия, только принадлежащие не другому человеку, а лично вам. Таким образом вы узнаете о своем переносе и о своем истинном отношении к вашему парт­неру. Если в ситуации общения вы занимаете формаль­но доминирующую позицию (например, вы являетесь руководителем или психотерапевтом), то ваши подсоз­нательные намерения, направленные на человека, с которым вы взаимодействуете, образуют то, что приня­то называть *контрпереносом,* который, естественно, так­же может быть как положительным, так и отрицатель­ным.

Умение определять свой контрперенос так же важно, как и умение определять перенос вашего партнера. Это значительно облегчит процесс вашего общения и даст вам дополнительную психологическую силу. Для того чтобы вы достаточно уверенно и свободно чувствовали себя в любой ситуации, усвойте следующий алгоритм метапринципов.

1. Во время делового общения занимайте внутреннюю по­зицию психоаналитика-наблюдателя. Вживитесь в эту роль. Играйте ее.

2. На своего партнера смотрите как на потенциального па­циента (этим самым вы нисколько не унизите его, ведь точно так же и священник воспринимает свою паству, что нисколько не ущемляет достоинства людей). Это означает, что вы:

• проявляете по отношению к нему корректность;

• тщательно отслеживаете его поведение, основываясь на знаниях динамики переноса и контрпереноса;

• сохраняете внешний нейтралитет;

• постоянно анализируете признаки, характерные для того или иного вида переноса.

3. Анализируйте тончайшие нюансы своих ощущений, что может вам помочь разобраться не только в своем состоя­нии, но и в состоянии вашего партнера. Эта тенденция может со временем у вас выработать способность к «СВУ» — *сверхчувственному восприятию —* явлению, о котором, как о психической телепатии, немало писа­ли психоаналитики. Это означает, что по своим ощу­щениям вы можете догадаться о скрытых намерениях вашего партнера. Многие преуспевающие бизнесмены говорят о своей интуитивности, которая зачастую ока­зывается полезнее рассудочных выкладок.

Отдельно отработайте последний пункт алгоритма ме­тапринципов. Упражнение «Здесь и Сейчас» поможет вам сформировать у себя тонкое чувство момента.

Прямо сейчас, когда вы читаете эти строки, ничего не меняя, «заморозьте» ту позу и состояние, в котором вы находитесь, и ответьте на два вопроса:

• Что я чувствую именно сейчас?

• О чем я думаю именно сейчас?

Не критикуйте свои мысли и дайте им полную свободу.

Ваше сознание лишь зеркально отражает их спон­танный поток.

Теперь измените свою позу на прямо противополож­ную и ответьте на следующие вопросы:

• Изменились ли мои ощущения?

• Что я чувствую теперь?

Другое упражнение похоже на это, но использует эле­мент внезапности.

Заведите будильник на определенное время и убе­рите его из своего поля зрения. Было бы неплохо, если бы вы вообще забыли о нем. Продолжайте заниматься своими обычными делами. Как только прозвенит зво­нок, застыньте в той позе, в которой вас застал сигнал. Оцените, насколько вы расслаблены или напряжены, удобно вам или нет, отметьте напряженные участки на своем теле. И задайте себе вопросы:

• О чем я думаю именно сейчас?

• Что я чувствую именно сейчас? Вкратце запишите свои результаты.

Выполняйте эти упражнения ежедневно в течение двух недель. Они не составят для вас никакого труда и отнюдь не покажутся скучными, тем более что их можно отраба­тывать и в игровой форме.

Способы усиления трансферных реакций. Если вы хотите активизировать поведенческие реакции со сторо­ны вашего партнера, не прибегайте к специфическим тех­никам, таким как гипнотическая индукция или нейро-лингвистическое программирование. Вы можете исполь­зовать способы усиления трансферных переживаний иначе.

• Сохранять внешнюю пассивность и нейтральность — в этом случае вы становитесь как бы «экраном проек­ций» для другого человека.

• Проявлять заинтересованность личной жизнью партне­ра, неназойливо интервьюируя его о его прошлом опы­те, детских воспоминаниях, значимых эмоциональных отношениях.

• Построить свое поведение таким образом, чтобы ваш партнер невольно сравнивал вас с кем-либо, кто раньше оказал на него определенное влияние, — для этого вы можете даже иногда спрашивать его о том, не напоми­наете ли вы ему какого-то другого человека.

• Стараться больше слушать и меньше говорить — один из важнейших принципов, так как он позволяет в мак­симальной степени проявиться эффекту «экрана проек­ций».

# ГЛАВА 8. Практика сопротивления и защиты

Довольно часто мы сталкиваемся в жизни с таким явле­нием, как сопротивление — собственное и чужое. Оно представляет собой бессознательную силу, препятству­ющую тем или иным действиям, ведущим к изменениям или личности, или ситуации, которые могут оживить те или иные неприятные ощущения.

Представьте себе следующий пример.

Вы получаете письмо от своего друга и, обрадованные этим фактом, собираетесь ответить. Но при этом вы от­кладываете свое решение, оправдывая себя множе­ством накопившихся дел, или усталостью, или своей «проклятой забывчивостью». Однако все-таки усилием воли вы заставляете себя написать пару страниц, но оказывается, что у вас нет конверта. Купив через неде­лю конверт, вы забываете написать на нем адрес, а на­писав адрес, несколько дней держите письмо в карма­не, так как нигде не находите почтовых ящиков. В конце концов вы отправляете свое ответное послание и об­легченно вздыхаете.

Если вы достаточно внимательно, пристально и от­кровенно проанализируете свои действия и чувства, вы поймете, что человек, которого вы называете другом, на самом деле глубоко вам неприятен. Вы этого *не* знаете, но ваше Бессознательное знает об этом и стремится ока­зать сопротивление, чтобы не вызвать у вас всплеск от­рицательных эмоций или тревожности.

Мы неохотно вспоминаем неприятные события в на­шей жизни или напрочь о них забываем — срабатывает процесс вытеснения, что также обусловлено сопротивле­нием.

Попробуйте провести простой эксперимент. Вспом­ните время или событие, которые были психологичес­ки болезненными, — может быть, смерть близкого друга или родственника, или глубокое унижение, или ситуа­цию, когда вас побили или застигли на месте преступ­ления.

Отметьте, прежде всего, отсутствие интереса к тому, чтобы ясно вспомнить это событие, сопротивление про­тив того, чтобы говорить о нем. Возможно, у вас появит­ся сомнение в необходимости проделывания подобного упражнения или вы внезапно вспомните о неотложных делах.

Все ваши «посторонние» мысли и сомнения интерпре­тируйте как сопротивление. Чтобы преодолеть сопротив­ление, зачастую достаточно осознать его. Осознав свое со­противление, продолжите работу воспоминаний. Кроме почти материального ощущения сопротивления вы добье­тесь того, что освободитесь от значительной части своих внутренних конфликтов и внутреннего напряжения.

Нетрудно заметить, что сопротивление, как и вытес­нение, выполняет определенную защитную функцию. Однако подобные функции не исчерпываются лишь эти­ми двумя механизмами и насчитывают в своем арсенале гораздо больше приемов, к которым прибегает наша пси­хика. Эти приемы получили название Эго-защит. У всех у них одна универсальная цель, уже указанная выше, — препятствие оживлению неприятных чувств и снижение тревожности.

Сюда относится целый ряд.

• Отрицание.

• Реактивное образование (формирование реакции).

• Обратное чувство.

• Подавление.

• Рационализация.

• Идентификация с агрессором.

• Аскетизм.

• Изоляция аффекта.

• Регрессия.

• Расщепление.

• Проекция.

• Интроекция.

• Всемогущество.

• Девальвация.

• Примитивная идеализация.

• Прожективная идентификация.

• Перемещение.

• Сублимация.

8.1.1. Отрицание

Это попытка игнорировать реальное со­бытие, которое беспокоит личность. В качестве примера может послужить политический лидер, оставивший свой пост, но продолжающий вести себя по-прежнему — буд­то он выдающийся государственный деятель. Способ­ность неправильно вспоминать события — также форма отрицания.

8.1.2. Реактивное образование

*Э*то подмена поведения или чувства прямо противоположным действительному же­ланию. Человек может проявлять излишнюю чистоплот­ность в качестве защиты от желания быть все время гряз­ным. Главная черта реактивного образования — преуве­личение и экстравагантность. Реактивные образования Можно видеть в любом преувеличенном поведении.

8.1.3. Обратное чувство

*Э*то изменение направленности 1 импульса — например, упреки в свой адрес вместо того, чтобы выразить разочарование кем-то другим.

8.1.4. Подавление

Сущность этой защиты состоит в удале­нии чего-то из сознания и удержании на расстоянии от сознания. Следствием подавления могут быть истери­ческие симптомы, астма, артрит, язва, вялость, фригид­ность, страхи, импотенция.

8.1.5. Рационализация

*Э*то нахождение приемлемых при­чин или оснований для неприемлемых мыслей или дей­ствий. Рационализация скрывает наши мотивы и делает наши действия морально приемлемыми.

«Я делаю это исключительно для твоего добра». -Я хочу сделать это тебе. Я не хочу, чтобы это было сдела­но мне. Я даже хочу, чтобы ты немного пострадал.

«Мне кажется, что я люблю тебя». — Меня привлекает твое тело: я хочу, чтобы ты расслабилась и почувство­вала притяжение ко мне.

8.1.6. Идентификация с агрессором

Проявляется в имита­ции того, что может оказывать отрицательное давление. Если кто-то маскирует свой страх перед каким-то авто­ритетом, он может усвоить его манеру в гипертрофиро­ванном или карикатурном виде.

8.1.7. Аскетизм

Чаще всего используется для контроля над интенсивностью сексуальных влечений. Как прави­ло, он демонстрируется с видом полного превосходства.

8.1.8. Изоляция аффекта

Это отделение вызывающей тре­вожность части ситуации от остальной душевной сферы. Ее нормальным прототипом является логическое мыш­ление.

8.1.9. Регрессия

*В*озвращение на более ранний уровень развития или к способу выражения, который более прост и более свойствен детям. Каждый взрослый человек, даже хорошо приспособленный, время от времени прибегает к этой защите, чтобы «спустить пар». Люди курят, .напиваются, переедают, выходят из себя, кусают ногти, ковыряют в носу, читают рассказы о таинственном, хо­дят в кино, портят вещи, мастурбируют, жуют резинку, ведут машину быстро и рискованно, спят днем, дерутся, мечтают, восстают против авторитетов и подчиняются им, прихорашиваются перед зеркалом, играют в азарт­ные игры, ищут «козла отпущения».

8.1.10. Расщепление

*П*редставляет собой разделение поло­жительных образов человека от негативных. В какой-то момент партнер может получить довольно высокую оценку, а сразу же после этого может наступить значи­тельное снижение оценки, и наоборот. Подобный субъект может заявить о том, что все его друзья и союзники пре­дали его и превратились во врагов, а в следующее мгно­вение сделать обратное заявление.

8.1.11. Девальвация

Умаление партнера, сведение его зна­чения к минимуму вплоть до презрительного отношения.

8.1.12. Примитивная идеализация

*О*братная реакция, про­являющаяся в преувеличении силы и престижа другого человека.

8.1.13. Всемогущество

*П*преувеличение собственной власти и силы.

8.1.14. Прожективная идентификация

Представляет собой проекцию на другого человека с последующей попыткой взять над ним контроль. Например, кто-то может про­ецировать свою враждебность по отношению к другому человеку и со страхом затем ожидать нападения на себя с его стороны.

8.1.15. Проекция

Это приписывание другому человеку, жи­вотному или объекту качеств, чувств или намерений, ко­торые исходят от самого приписывающего.

• «Все мужчины и женщины хотят одного и того же» (Я много думаю о сексе).

• «Никогда нельзя верить никому» (Я не чураюсь иной раз обмануть кого-нибудь).

8.1.16. Иптроекция

*Э*то стремление присваивать убежде­ния и установки других людей без критики и делать их своими собственными. Такой субъект очень часто гово­рит не от себя, а от лица коллектива, микросоциума и т. д. Вместо местоимения «Я» он, как правило, использует ме­стоимение «Мы».

8.1.17. Перемещение

*Э*то смена объекта чувств, их перенос с того объекта, который послужил источником отрица­тельных эмоций, на совершенно другой объект — более безопасный.

Например, подчиненный, который разгневан на сво­его начальника, придя домой, начинает изливать свой гнев на членов семьи.

Если кто-то начинает рассказывать своему партнеру о любви, ненависти, гневе, раздражении по отношению к другим людям, это очень часто может интерпретировать­ся как выражение своих чувств именно к данному парт­неру.

8.1.18. Сублимация

Представляет собой так называемую зрелую или успешную защиту. Она представляет собой процесс, посредством которого энергия, первоначально направленная на агрессивные цели, перенаправляется к другим целям — интеллектуальным, художественным, культурным, проявляясь в форме творческого самовы­ражения.

Внимательно изучите эти защиты, начиная с самого себя. Определите, какие из них характерны для вас и ка­кие присущи окружающим. Осознав свои непродуктив­ные защиты, вы можете избавиться от них и направить высвобожденную вследствие этого энергию на более кон­структивные цели, усилив свою сублимацию.

Стремитесь применять только что полученную инфор­мацию в своем общении — она даст вам дополнительный ключ доступа к подсознанию партнера и сделает ваше восприятие людей более глубоким и тонким.

Психоаналитический метод позволит вам «просвечи­вать» самые темные душевные слои тех людей, с которыми вы вовлечены во взаимодействие, и — благодаря своему «психическому рентгену» — вы сможете более эф­фективно контролировать ситуацию в свою пользу, об­ладая несомненным преимуществом.

## 8.1. Что мы говорим на самом деле. Язык тела и жестов

Существует известный афоризм, принадлежащий Воль­теру: «Язык имеет большое значение еще и потому, что с его помощью мы можем прятать свои мысли». Схожую мысль высказал и «король дипломатов» У. Гладстон: «Слова придуманы для того, чтобы люди могли друг дру­гу лгать».

Практически каждый из нас разговаривает на двух язы­ках с самого детства, один из которых осознается и кон­струируется как речь, в то время как другой передает информацию Бессознательного, наши скрытые побуждения и мотивы. В данном разделе мы постараемся в кон­центрированной форме овладеть знанием этого второго языка — языка тела и научиться эффективно использо­вать новое знание.

Умные люди всегда придавали жесту огромное значе­ние, полагая, что он способен незаметным образом ока­зывать весьма заметное влияние. Каждое движение мож­но расшифровать и свободно прочитать тайное послание нашего собеседника, которое он может самым тщатель­ным образом от нас скрывать.

Даже если мы тщательно продумаем самую изощрен­ную ложь, наши непроизвольные жесты выдадут нас. В то же время, зная значение каждого жеста и сознательно используя его, мы может сигнализировать подсозна­нию партнера о наших намерениях и тем самым оказывать на него скрытое воздействие, что позволит нам иметь лишний козырь для овладения ситуацией.

Подобно тому, как изучение любого языка невозмож­но без словаря, полагаю, что наиболее осмысленной фор­мой постижения языка жестов было бы составление по­добия краткого справочника, где вы без всякого для себя труда сможете найти определенные соответствия.

В основу словаря положен принцип психофизическо­го параллелизма, или аналоговый принцип, который за­ключается в том, что психическое отражается в физиче­ском и наоборот — физические изменения влекут за со­бой психические движения.

Аналоговый принцип универсален и является эффек­тивной моделью, позволяющей точно определять и ква­лифицировать тончайшие нюансы в поведении любого человека.

Для того чтобы восприятие *кинесики —* науки, изучаю­щей отражение поведения человека в его внешних проявле­ниях, было максимально удобным, примем за аксиому сле­дующее положение: «Характер человека — это его жесты».

8.1.1. Открытые позиции

Открытые позиции — свидетель­ство психологической открытости, желания общения и продуктивных контактов. Проявляются в нескрещен­ных и незамкнутых позициях рук и ног.

*Руки.* Открытые ладони — честность, откровенность.

Ладонь, повернутая вверх, — просящий жест. С такой позицией легче добиться выполнения просьбы, так как она не демонстрирует давления со стороны того, кто просит.

Ладонь, повернутая вниз (смотрит в пол), — власт­ность. Со стороны того, кто использует подобную пози­цию, ощущается психологическое давление.

*Рукопожатия.* Ладонь, повернутая вверх (ладонь сни­зу — под ладонью партнера), — готовность подчиниться, бессознательный сигнал тому, чье доминирование при­знается.

Ладонь, повернутая вниз (ладонь сверху — на ладони партнера), — стремление к доминированию, попытка взять под контроль ситуацию.

Ладонь ребром вниз (вертикальное положение) — по­зиция равенства.

Способ нейтрализации доминирующей позиции: если ваша ладонь оказалась внизу, сделайте шаг навстречу и приблизьтесь к партнеру. Когда вы приблизитесь, ваше положение ладоней, естественно, изменится и автомати­чески перейдет в вертикальное положение.

Рукопожатие «перчатка» (две ладони обхватывают одну ладонь собеседника) — стремление показать свою искренность, дружелюбие, доверительность.

*Ноги.* Носок ноги — показатель заинтересованности -своим направлением указывает на того, в ком человек за­интересован или находит привлекательным.

Широко расставленные ноги.

• В позиции стоя: агрессия, в том числе и сексуальная. Уверенность. Готовность к действиям. Активность.

• В позиции сидя: уверенность. Внутренняя расслаблен­ность. Демонстрация сексуальности.

8.1.2.Закрытие позиции

Закрытие позиции говорит о пси­хологической закрытости, тенденции к отгороженности от ситуации. Проявляется в виде скрещенных рук и ног.

*Руки.* Руки, перекрещенные на груди, — попытка спря­таться, отгородиться от ситуации. Негативная реакция.

Скрещенные на груди руки со сжатыми в кулаки ла­донями — усиленный жест скрещенных рук. Враждебное отношение. Возможность психической атаки.

Скрещенные руки с пальцами, плотно обжимающи­ми предплечья (обхватывание рук), — негативно-подав­ленное отношение к ситуации.

Скрещенные руки с позицией больших пальцев, вертикально направленных вверх, — чувство защиты (перекрещенные руки), уверенность (демонстрация больших пальцев).

Одна рука перехватывает другую руку — вертикаль­но идущую вдоль тела — в области предплечья, локтя или плеча: более легкая форма перекрещенных рук.

Руки свободно опущены, но одна как бы пожимает другую — попытка сохранить эмоциональное спокой­ствие. Одной рукой человек делает жест, будто поправ­ляет пуговицу на рукаве другой руки, браслет часов, ман­жету, — скрытая нервозность.

Человек двумя руками держит букет цветов, сумочку (женщины), чашку с чаем и т. п. — попытка скрыть внут­реннее напряжение, нервозность.

Переплетенные пальцы, сцепленные руки — негатив­ное отношение.

Пирамида (ладони направлены друг к другу, кончики пальцев смыкаются) — уверенность, уверенное отноше­ние к чему-либо.

Руки за спиной: одна обхватывает другую в области ладони — самоуверенность, властность, чувство превос­ходства.

Одна рука обхватывает запястье другой — попытка самоконтроля.

Одна рука перехватывает верхнюю зону предплечья другой руки — попытка самоконтроля, но выраженная сильнее, чем в предыдущем случае.

Роль большого пальца — демонстрация агрессивнос­ти, силы, напора, чувства превосходства.

Руки в карманах, большие пальцы снаружи — уверен­ность, самомнение, атакующий жест. У женщин агрес­сия, доминирующий характер.

Большие пальцы, торчащие из задних карманов, -доминирующий характер.

*Ноги.* Перекрещивание ног (жест нога за ногу) — за­щита, тенденция к замкнутости.

В целом жест интерпретируется в зависимости от кон­текста ситуации. К примеру, во время длительной лек­ции слушатель в зале может использовать подобную по­зицию для удобства.

Перекрещенные ноги и перекрещенные руки — не­одобрение, неприятие, усиленная защита.

Американская позиция «четверка» (лодыжка одной ноги лежит на колене другой ноги) — активность, уве­ренность, самоуверенность.

Перекрещенные ноги и сплетенные пальцы рук на ко­ленях — самососредоточение, замкнутость (вспомните известный портрет Ф. Достоевского).

Перекрещенные лодыжки — защита, напряжение, не­гативное отношение, нервозность, страх.

8.1.3. Динамические позиции

Динамическими я называю такие позиции, которые не могут квалифицироваться как закрытые или открытые, так как они отражают психи­ческое состояние иного спектра отношений, хотя внеш­не могут представлять имитацию закрытых или откры­тых жестов.

*Голова.* Голова держится прямо или чуть приподня­та — нейтральная позиция.

Голова чуть приподнята, веки немного прикрыты или уголки глаз прищурены, взгляд направлен вниз — высо­комерие, пренебрежение, превосходство.

Голова немного наклонена в сторону — проявление интереса.

Голова чуть опущена, взгляд исподлобья — неодобри­тельное отношение к ситуации, настороженность.

Руки за голову в сочетании с позицией ног в виде «чет­верки» — стремление демонстрировать владение ситуацией, самоуверенность, чувство превосходства.

*Зрачки.* Расширенные — волнение, удовольствие, про­явление интереса, в том числе сексуального.

Суженные — негативная реакция, неприятие.

*Взгляд.* Направлен в центр лба и не опускается ниже глаз собеседника — деловой взгляд.

Распределяется между глазами и ртом — светский взгляд.

Скользит от глаз вниз по телу и обратно — интимный взгляд.

Взгляд искоса:

• в сочетании с улыбкой — заинтересованность,

• в сочетании с опущенными бровями — враждебность.

Частое моргание — признак защиты, растерянности.

*Руки и лицо.* Почесывание подбородка — размышле­ние и оценка.

Захватывание носа в щепоть чуть пониже переноси­цы в сочетании с закрытыми глазами — сосредоточение.

Рука у щеки — щека опирается на сложенные в кулак пальцы, а указательный палец выпрямлен по направле­нию к виску — размышление, задумчивость.

Указательный палец касается носа, остальные прикры­вают рот — подозрительность, скрытность, недоверие.

Касание или потирание носа — лживость со стороны того, кто это делает.

Указательный палец касается щеки, а остальные рас­полагаются под подбородком — критическая оценка.

Рука поглаживает шею — недовольство, отрицание, гнев. Защитный жест.

Потирание уха — нетерпение, желание перебить. Нер­возность.

Лицо чуть склонено вбок и опирается на ладонь или ку­лак — «телефонная поза» — внутренний монолог. Скука.

*Тело.* Посадка на стул верхом — демонстрация превос­ходства или агрессии.

Одна нога приподнята и на что-то опирается, тело чуть согнуто и подано вперед — жест собственника, победи­теля.

Руки упираются в поясницу, ноги широко расставле­ны — демонстрация агрессии и сексуальной агрессии.

8.1.4. Парные взаимодействия

*Закрытые образования.* Те­ла двух собеседников располагаются друг против друга, взгляды их направлены друг на друга — проявление вза­имного интереса, желание быть только вдвоем.

*Открытые образования.* Двое собеседников стоят под некоторым углом по отношению друг к другу, как бы об­разуя некоторое пространство, куда беспрепятственно может войти третий, — позиция, допускающая участие еще одного или нескольких собеседников.

*Включение в разговор и исключение партнера из разго­вора.* Включение: в случае присоединения третьего парт­нера к закрытой позиции находящиеся в ней собеседни­ки разворачивают свои тела под углом по отношению друг к другу и к нему, невербально приглашая последне­го присоединиться к разговору.

Исключение: в случае попытки присоединения тре­тьего партнера к закрытой позиции находящиеся в ней собеседники поворачивают только головы по отношению к нему. Но направление тел остается прежним, что свиде­тельствует о том, что третий партнер нежелателен в дан­ной беседе.

8.1.5. Сексуальные жесты

Сексуальные жесты — представ­ляют собой проявление сексуального интереса по отно­шению к кому-либо и бессознательную (а иногда и вполне осознанную) попытку продемонстрировать свою за­интересованность к нему или к ней.

Мужские сексуальные жесты.

• Рука поправляет галстук, воротник, дотрагивается до горла или касается волос.

• Большие пальцы заткнуты за ремень.

• Носок ноги повернут в сторону той женщины, которая вызывает сексуальный интерес.

• Интимный взгляд.

• Руки на бедрах.

• Ноги широко расставлены независимо от того, сидит мужчина или стоит.

Женские сексуальные жесты.

• Вскидывание головы.

• Приглаживание или касание волос (волосы являются довольно ярким сексуальным символом).

• Обнажение запястий.

• Раздвинутые ноги (стоя или сидя).

• Слегка приоткрытый рот и влажные губы.

• Интимный взгляд.

• Перекрещенные ноги.

Еще раз хочу напомнить, что жесты, являясь проек­цией бессознательных движений, способны оказывать такое же бессознательное воздействие. Поэтому, если вы хотите выразить то или иное свое стремление, вы може­те для этого использовать жест, но уже вполне осознан­но. Ваш партнер его воспримет должным образом и со­ответственно прореагирует.

Так, например, сексуальные жесты не только отража­ют сексуальную заинтересованность, но и служат хоро­шим средством для привлечения к себе внимания и воз­буждения ответного интереса. Если вы начнете тонко и изящно применять эти жесты, то про вас будут гово­рить, что вы обладаете «сексуальным магнетизмом», не подозревая об истинных причинах вашей «продуман­ной» привлекательности. А это весьма существенно. Даже если вы не ставите перед собой задачи найти под­ходящего полового партнера, очень важно использовать данный козырь, ибо сексуальная привлекательность все­гда способствует повышению эффективности делового контакта в силу оживления и активизации трансферных реакций.

# ГЛАВА 9. Грамматика психопрограммирования

Вся наша жизнь соприкасается с теми или иными влия­ниями, которые неосознанно оказывают на нас или так­же неосознанно оказываем мы сами на других. И далеко не последнее место среди этих естественных воздействий занимает гипнотическое запечатление. На самом деле мы не подозреваем о том, что прибегаем к столь действенно­му методу, но прибегаем мы к нему довольно часто, если не сказать — ежедневно.

В нашем сознании укоренился стереотип о гипнозе как о тотальном сне, в котором люди своим поведением напоминают сумасшедших. А гипнотизер представляет-; ся эдаким монстром, властвующим над толпой, малей­шего небрежного жеста которого достаточно для того, чтобы сотни и тысячи людей подчинились безропотно его приказу. В реальности все происходит иначе.

Так называемый демонстрационный гипноз, который практикуется на сцене, в большом зале, использующий всевозможные трюки (именно то, что мы часто наблю­даем по телевизору), является по сути своей статисти­ческим и представляет собой наиболее примитивную форму воздействия. От человека, который занимается подобной практикой, требуется не искусство, а как можно большее количество народа, ибо чем больше присут­ствующих находится в зале, тем больше вероятность того, что среди них находятся люди высокогипнабельные, которые легко и быстро впадают в транс, или со­мнамбулы, которые впадают в транс от одного только взгляда гипнотизера. Кроме того, среди человеческого скопления автоматически возникает феномен индук­ции — явления «психического заражения», что способ­ствует возникновению коллективного транса. Это закон толпы, а потому подобный метод и определяется как статистический.

Возьмите группу людей, скажем, человек двадцать, придайте своей физиономии грозный вид и заявите своей аудитории о том, что сейчас начнете их гипнотизировать. По крайней мере пятеро из них войдут в состояние глубокого транса, еще столько же — расслабятся и получат удовольствие, остальные же никак не прореагируют. Если вы соберете группу в сто человек, умножьте свои результаты в пять раз. Двадцать человек окажутся состоянии выраженного измененного сознания, двадцать-сорок испытают те или иные экстраординарные ощущения, остальные проявят относительную нейтральность. Причем лично вам совсем никак не придется напрягаться. Вам достаточно будет театрально помахать руками и произнести фразу с сакральными нотками в злосе: «А теперь закройте глаза, глубоко вдохните, слушайте мое молчание, сосредоточьтесь на своих ощущениях, я заряжаю вас положительной энергией» или же сказать: «Я воздействую на ваше подсознание и даю ему установку». После этого можете спокойно отдыхать до окончания сеанса. Говорю это как гипнотизер, имеющий опыт работы с большими аудиториями и группами. То, что может оказаться полезным для вас, представляет несколько иную форму работы с подсознанием партнера.

В том понятии, которым будем пользоваться мы, гип­ноз можно представить как довольно сильное средство достижения некоторой специальной цели. Что бы вы ни делали, продаете ли вы автомобиль или заключаете кон­тракт, вы можете вызвать у людей более интенсивные реакции. При этом ваше поведение остается естествен­ным, разве что только стиль общения станет более утон­ченным.

## 9.1. Магия ритма

Можете ли вы представить (или вспомнить), как танцуе­те с партнером, не обращая никакого внимания ни на него, ни на мелодию? Если да, то вы очень ясно осознае­те, что это не танец, а кошмар. Вместо того чтобы пере-г: жить поток удовольствий, вы ввергаете себя в пучину мучений. И причина здесь заключается в том, что вы не подстроились к своему партнеру, не вошли с ним в еди­ный резонансный ритм. Ваше с ним общение оказалось неконгруэнтно.

Если вы хотите эффективно общаться, научитесь быть конгруэнтным и научитесь подстраиваться. Быть кон­груэнтным — значит быть равным партнеру, созвучным ему, быть соучастником того таинства, которое называ­ется общением.

Если вы конгруэнтны, вас лучше понимают и с вами чаще соглашаются, даже если вы говорите спорные вещи. Потому что конгруэнтность вызывает симпатию и дове­рие подсознания того, с кем вы общаетесь, а мы уже зна­ем, что именно оно управляет всеми нашими душевны­ми процессами.

Для того чтобы образовать конгруэнтную позицию, нужно соответствующим образом подстроиться — соз­дать *раппорт,* понимаемый в эриксоновском гипнозе как непрерывное поддержание обратной связи.

Подстройка (присоединение) — приспособление сво­его поведения к способу поведения другого. Эволюци-онно подстройка представляет собой мощный механизм выживания в процессе естественного отбора. В мире животных во время брачной игры имеет больше шан­сов на успех прежде всего тот самец, который лучше подстраивается к самке. Во время массовой миграции птиц можно обнаружить, насколько синхронизирован их полет.

Понаблюдайте за влюбленными парами. Они букваль­но «отзеркаливают» друг друга. Если люди находятся в тесном эмоциональном контакте, они склонны имити­ровать движения, жесты, позы, поведенческие реакции друг друга. Все это способствует созданию уникального образования, которое действует как единое целое. Неда­ром про такие случаи говорят, что люди понимают друг друга с полуслова, а то и вовсе без слов.

Начиная подстраиваться, придерживайтесь опреде­ленного алгоритма. В первое время вы можете ощущать неудобство, неловкость, некоторые затруднения, но по мере тренировки ваши навыки автоматизируются, и вы станете применять их легко, свободно, естественно.

9.1.1. Алгоритм подстройки

1. Старайтесь занимать такие же позы, в которых на­ходится ваш партнер.

2. Изучите ритм его движений и жестов. Действуйте в точно таком же ритме, повторяйте те же движения и жесты.

3. Исследуйте речевые особенности собеседника:

• громкость голоса;

• темп;

• интонации.

Используйте в своей речи такие же:

• громкость;

• темп;

• интонации.

Не занимайтесь явным копированием, иначе это может дать обратную реакцию — партнер подумает, что вы его передразниваете, и вы потеряете с ним контакт. Придер­живайтесь общей тенденции: если, к примеру, он сидит в закрытой позиции, займите тоже закрытую позицию, но в другой форме. Видя, что он сидит с перекрещенными на груди руками, вам не обязательно делать точно такой же жест, вам достаточно соединить лишь пальцы. Лучше все­го отзеркаливайте мелкие движения: рук, мимики и т. п. Мелкие движения менее осознанны, и таким образом ваш партнер не заметит вашей имитации.

Придерживайтесь духа, но не буквы. Синхронизируя ритм, не старайтесь быть тенью. Если у вашего партне­ра зачесался нос, не следует тут же теребить свой. Лег­кого и непроизвольного касания пальцем своего лица, как будто вы поправляете волосы, будет вполне доста­точно.

Что касается речи, то здесь соблюдайте те же принци­пы, что и в предыдущих случаях. Выискивайте особен­ности и тонкие нюансы, но не дублируйте детали.

Данный алгоритм подстройки определим как алго­ритм подстройки первого порядка, так как существуют более тонкие, а потому более действенные методы при­соединения. Но сначала освойте этот способ. Думайте о нем и осознавайте его в виде схемы подстройки:

• позы,

• жесты,

• речь.

Перед тем как освоить следующие технические при­емы подстраивания, нам необходимо познакомиться еще с одним важным понятием — таким, как репрезентатив­ные системы.

## 9.2. Репрезентативная система

Репрезентативная система (система представлений, мо­дальность, сенсорный канал) — это система, посредством которой субъектом воспринимается и утилизируется информация, поступающая из внешнего мира.

В зависимости от доминирования того или иного спо­соба поступления и переработки информации репрезен­тативные системы могут быть представлены в трех ос­новных категориях:

• визуальная (восприятие посредством зрительных обра­зов);

• аудиальная (восприятие посредством слуховых впечат­лений);

• кинестетическая (восприятие посредством ощущений).

Каждый индивидуум, обладая всеми тремя модально­стями, предпочитает с максимальной нагрузкой исполь­зовать все-таки одну. Систему, которой отдается пред­почтение, можно назвать основной.

9.2.1. Определение основной репрезентативной системы

Для того чтобы определить основную репрезентативную систему, используйте вербальные ключи доступа, то есть те слова, которыми пользуется ваш партнер. Отслежи­вая его речь, постарайтесь уловить, какие существитель­ные, глаголы, прилагательные он чаще всего использует, какие характеристики восприятия передают его обозна­чения.

Для визуальной системы наиболее адекватными сло­вами и словосочетаниями окажутся такие, как:

• видеть,

• видение,

• рассматривать,

• с моей точки зрения,

• под углом зрения,

• в фокусе,

• ярко,

• смутно,

• смутно вижу суть вопроса,

• перспективы,

• никаких перспектив.

Если перед вами аудиал, то скорее всего в его речи вы найдете следующий набор:

• слышать,

• звучать,

• я вас слушаю,

• я прислушиваюсь,

• шумный,

• громко,

• мелодично,

• тихо.

Человек с основной кинестетической модальностью в разговоре с вами чаще будет употреблять описания сен­сорных переживаний:

• чувствую,

• ощущаю,

• схватываю,

• схватываю суть проблемы,

• зажатый,

• скованно,

• свободно,

• удобно,

• остро,

• остро ощущать.

Итак, основная репрезентативная система — это такая система, средствами которой человек пользуется наибо­лее часто.

Кроме основной существует ведущая репрезентатив­ная система. Она отражает деятельность мозга в данный момент, в ситуации «здесь и сейчас». Для ее определе­ния используются невербальные (несловесные) ключи доступа, которые представляют собой наблюдение за движениями глаз.

Дело в том, что в разговоре человек постоянно соверша­ет движения глазными яблоками. Вы сами не раз замечали, что в общении взгляд собеседника постоянно перемещает­ся и никогда не остается неподвижным. Такие перемеще­ния получили название *паттерн* (от англ, pattern — сетка). Подобные движения отражают информационные взаимо­действия, происходящие в нейронных цепях.

В зависимости от вектора направления эти паттерны можно упорядочить в определенную структуру, пред­ставленную ниже.

9.2.2. Движение глаз

• Вертикально вверх (как бы под лоб).

• В левый верхний угол.

• В правый верхний угол.

• По горизонтали — вправо и влево.

• В левый нижний угол.

• В правый нижний угол.

• Глаза смотрят вперед (расфокусированный взгляд).

Эти движения позиции очень важны, так как именно в них проявляется ведущая система представлений. В сле­дующей таблице вы обнаружите характерные соответствия.

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Движения глаз** | **Ведущая репрезентативная система** |
| Вертикально вверх | Визуальная (вспоминание образа) |
| В левый верхний угол | Визуальная (вспоминание образа) |
| В правый верхний угол | Визуальная (конструирование об­раза) |
| Расфокусированные глаза | Визуальная (образ) |
| По горизонтали | Аудиальная (внутреннее слушание) |
| В левый нижний угол | Аудиальная (внутреннее слушание) |
| В правый нижний угол | Кинестетическая (фиксация ощу­щений) |

Если хотите потренироваться в определении невер­бальных ключей доступа, задайте несколько вопросов, об­ращенных в прошлое, людям, которых вы хорошо знаете.

Помнишь ли ты, когда в последний раз был в лесу?

Можешь ли ты вспомнить:

• свою входную дверь;

• первого учителя;

• первый поцелуй;

• первую зарплату или гонорар.

При этом наблюдайте за глазами партнера и отмечай­те про себя его паттерны.

Если, перед тем как ответить на ваш вопрос, он обра­тил свой взгляд вверх или вверх и влево, это значит, что он увидел внутреннюю картину.

Если вы заметили, что глаза его движутся по горизон­тали или в левый нижний угол, то он вначале услышал внутренне то, о чем идет речь.

Если взгляд оказался скошенным вправо и вниз, то он, видимо, постарался вызвать в своей памяти ощущение.

Теперь, располагая информацией о репрезентативных системах как о значимых информационных каналах, вы можете узнать еще одну причину столь часто встречаю­щегося малоэффективного общения.

Нередко люди, включенные в процесс общения, нару­шают конгруэнтность тем, что буквально разговаривают на разных языках. Это происходит оттого, что они не учи­тывают индивидуальные системы представлений.

К примеру, руководитель, принадлежащий к визуаль­ному типу, предлагает подчиненному с кинестетической ориентацией: «Давайте рассмотрим данную проблему. Как вы ее видите?» И тем самым ставит последнего в ту­пик, так как тот предпочитает не «видеть», а «чувство­вать». Если вы — начальник и хотите выжать из своего подчиненного максимум возможностей, используйте его основную и ведущую репрезентативные системы. В дан­ном случае лучше спросить: «Как вы подойдете к данной проблеме?» В этом случае вы получите такой поток продук­тивной информации, что будете сами немало удивлены.

Распространенную ошибку можно обнаружить и сре­ди врачей, задающих традиционный «медицинский» воп­рос: «Что вы чувствуете?» Если пациент не кинестетик, а визуалист или аудиалист, он вам сообщит только часть данных о себе, в то время как вашей задачей является со­брать как можно больше сведений о клиенте.

Теперь мы подошли к алгоритму подстройки второго порядка, где вы:

• определяете основную репрезентативную систему парт­нера;

• определяете ведущую систему партнера;

• используете языковые средства, характерные для его ос­новной репрезентации;

• повторяете за ним движения глаз.

**Пример.** X — ваш партнер, Y — вы (вы — визуалист). X. Я чувствую, что сегодня наш разговор может оказать­ся не очень продуктивным. (Глаза вниз вправо.)

Y. Тем не менее мы можем попробовать преодолеть некоторую скованность и более свободно подойти к проблеме. (Глаза вниз влево — как бы отзеркаливая паттерны партнера.)

X. Вы полагаете, кто-то из нас зажат?

Y. Во всяком случае, нам ничто не мешает уцепиться за лишнюю возможность попробовать поискать.

X. Что ж, давайте попробуем. (Глаза вниз вправо.)

Y. Давайте. (Глаза вниз влево.)

Данный пример показывает, как, используя подстрой­ку, мы можем построить конгруэнтность и выправить ситуацию, которая начиналась как неблагоприятная.

Этот же пример, но без присоединения, может закон­читься неудачно.

**Пример.** X — ваш партнер, Y — вы (вы — визуалист).

X. Я чувствую, что сегодня наш разговор может ока­заться не очень продуктивным. (Глаза вниз вправо.)

Y. Я не вижу никаких препятствий! (Глаза вверх впра­во.) Мне кажется, что мы могли бы договориться.

X. Полагаю, что сегодня было бы не очень удобно об­суждать это.

Y. Но ведь это очень перспективное дело. (Глаза вверх вправо.)

X. Не знаю, не знаю. (Глаза вниз вправо.)

Разница между первым и вторым диалогом (они взя­ты из реальной жизни) свидетельствует о разнице в ре­зультатах.

Если мы обратим внимание на дыхание партнера -его ритм, глубину, частоту и постараемся дышать точно так же, как это делает он, то присоединение окажется полным. И все это мы можем обобщить в описанном ра­нее алгоритме подстройки.

9.2.3. Алгоритм подстройки

1. Позы.

2. Жесты.

3. Речь.

4. Основная репрезентативная система.

5. Ведущая репрезентативная система.

6. Вербальные ключи доступа.

7. Невербальные ключи доступа.

8. Дыхание.

**Как определить, насколько эффективно ваше при­соединение к партнеру.** Подстройка позволяет вам уста­новить максимально конгруэнтное взаимоотношение с вашим собеседником и тем самым повысить эффектив­ность контакта. Но не только. Благодаря ей вы занимае те более сильную и выгодную позицию, которая даст вал возможность контролировать ситуацию. В этом случае вы способны добиться от партнера желаемых результа­тов и ожидаемых реакций, о которых раньше не могли и подумать.

Однако подобное достижение срабатывает при одном условии — полном присоединении. Со временем вместе с приобретенными навыками у вас выработается психо­логическое чутье, и вы сможете улавливать тонкие ню­ансы в личностных изменениях. Но для начала действуй­те в соответствии с формулой, которая поможет вам бы­стро сориентироваться в той или иной ситуации.

Присоединение произошло, если:

• вы меняете позу, и ваш партнер, невольно подстраива­ясь к вам, занимает такую же;

• ваш партнер начинает имитировать ваши же жесты и речь.

Если вы убедились в том, что два этих параметра сра­ботали, то можете сделать вывод, что вы интересны, к вам испытывают внутреннюю симпатию и вы имеет шанс на успех.

Свое оптимальное положение вы можете усилить с по­мощью такого приема, как ведение.

9.2.4. Ведение

Ведение — это описание той реакции, кото­рую вы хотите вызвать у вашего партнера с переключе­нием вектора внимания в его внутреннюю реальность. Иными словами, ведение представляет собой такой спо­соб взаимодействия, когда ваш оппонент, не осознавая того, склонен принимать вашу сторону без какой-либо критики или сопротивления.

Когда вы проверяете, насколько эффективным оказы­вается ваше присоединение, и при этом убеждаетесь, что оно эффективно, то вы уже «ведете» своего партнера. Постарайтесь удерживать это ведение, фиксируя его го­товность менять свое поведение в зависимости от ваше­го. И здесь осознайте важное правило: если ваш партнер неосознанно имитирует («отзеркаливает») ваши позы, жесты, особенности речи, то этим самым он бессозна­тельно подчеркивает свое согласие с вашим поведением. А соглашаясь с вашим поведением, он всегда согласится с вашими мыслями, словами, предложениями и установ­ками. Именно в этот момент постарайтесь осуществить свои намерения, которые могут быть связаны с тем ли­цом, в котором вы заинтересованы.

Если перед вами деловой партнер, с которым вы рань­ше испытывали проблемы, то в данной ситуации уверен­но рассчитывайте на разрешение этих проблем. Вы тер­пели неудачи с подписанием или оформлением контрак­та? В данной ситуации вас ждет успех — не сомневаясь и не колеблясь, оформляйте и подписывайте важные для вас бумаги.

Трудный пациент с большей готовностью воспримет и усвоит внушение, которое раньше не оказывало ника­кого воздействия.

Строптивая жена или муж охотно согласятся с теми вашими идеями, которые некоторое время назад вызва­ли бы только раздражение или откровенное сопротив­ление.

Подчиненный быстрее выполнит поручение, а началь­ник легче пойдет навстречу вашим пожеланиям.

Не прибегая к драматическим эффектам, вы загипно­тизировали этих людей.

## 9.3. «Якорь», или практика рефлекторного закрепления

Человек занимается своими повседневными делами, он включен в процесс той или иной деятельности, но вдруг совершенно неожиданно для себя начинает испытывать наплыв удивительно приятных переживаний, недоуме­вая по поводу их появления. Чуть позже он осознает, что рядом звучит музыка, которую он слышал когда-то, быть может несколько лет назад. Память непроизвольно воз­вращает его в ту ситуацию, когда он чувствовал себя сча­стливым, безмятежным, беспроблемным. И именно в тот момент он слышал эту мелодию. Прошло время. Его чув­ства остались в прошлом, возможно, даже забылись, но в текущие минуты настоящего он непроизвольно извлек их из кладовой своей памяти и вновь пережил. Сработал механизм, который называется «якорем».

Таким образом, якорь можно определить, как способ­ность одного из элементов переживания вызвать все пере­живание в целом.

У каждого из нас существует множество бессознатель­ных якорей, управляющих нашими состояниями и эмо­циями. Их можно использовать как осознанный прием, способный оказать мощное психическое действие. Это тонкая и изящная техника, которая требует определенных навыков, но стоит потратить время, чтобы приобрести их. Вам понадобится способность наблюдать и использовать подходящий момент. Если вы выучитесь улавливать плавные и естественные изменения в состоянии людей, то сможете проводить якорное запечатление.

Пригласите своего возможного партнера на приятную вечеринку, где можно хорошо провести время, и испод­воль наблюдайте за ним. Когда он окажется в особенно радужном расположении духа, слегка прикоснитесь к его запястью, как бы невзначай, но при этом тщательно за­помните все детали своего прикосновения. Когда вы ока­жетесь в рабочей обстановке и речь зайдет о важных для вас вещах, вспомните свое прикосновение и воспроизве­дите его, только с той же силой, интенсивностью, скоро­стью, как вы это проделали в первый раз. Ваш партнер автоматически войдет в то состояние, которое вы запе­чатлели якорем (ваше прикосновение — не что иное, как якорь). Теперь вам остается лишь использовать его. Ког­да человек расположен к вам и при этом испытывает яв­ные положительные эмоции, он всегда охотнее идет вам навстречу.

Этот прием часто используют психотерапевты. Если на одном сеансе, когда клиент особенно легко и охотно шел на контакт или расслаблялся, звучала определенная музыка, то при следующей с ним встрече достаточно включить ту же запись, чтобы получить идентичный ре­зультат.

Кроме кинестетических (прикосновение) и аудиаль-ных (например, музыка), можно использовать и визуаль­ные якоря, о которых мы сейчас и поговорим.

9.3.1. Якоря во время переговоров

Во время переговоров положите на стол несколько приятных картинок или фотографий и, когда ваш партнер проявит те или иные положительные эмоции, сделайте так (но не открыто, без демонстраций), чтобы он обратил внимание на приготов­ленные вами картинки. В следующий раз, когда возник­нет необходимость в том, чтобы активизировать его же­лательное для вас настроение, вновь ненавязчиво проде­монстрируйте ему эти же картинки. Бессознательно он отреагирует и при помощи вашего якоря вернется в то позитивное переживание, которое когда-то испытал спонтанно.

Мы как бы вскользь воздействуем на подсознание и получаем его рефлекторный ответ, на чем, в сущности, и основана действенность системы якорей.

9.3.2. Ломка стереотипа. Мгновенный гипноз

Предполо­жим, я подхожу к... и говорю: «Привет, меня зовут...», и протягиваю свою руку. В тот момент, когда субъект про­тянул свою руку навстречу, я уже получил бессознатель­ную реакцию. Теперь я хочу отыскать способ усиления этой реакции и ее последующего использования. Напри­мер, я могу взять партнера за запястье и повернуть его ладонь так, чтобы она оказалась у него перед глазами, а затем сказать: «Посмотрите на вашу руку». И таким об­разом он получит новую программу взамен той, которую я прервал.

Наше сознание постоянно окружает себя стереотипа­ми, стандартами, штампами. Оно само их создает, ис­пользуя как защитную тактику, своеобразный адаптацион­ный механизм, амортизирующий требования реальности и приспосабливающий к ним личность. Любая информа­ция, идущая извне, обрабатывается, сортируется и клас­сифицируется по признаку приемлемости или неприем­лемости, и уже после этого она подается в другие отделы психики, в.едающие ответными реакциями, то есть пове­дением. Деятельность обыденного сознания бюрократич­на. Когда снаружи спокойно, сознание также спокойно, оно работает в своем монотонном режиме. Но достаточ­но сигнала из внешней среды, который бы врывался дис­сонансом в монотонный, привычный ритм, и косное сознание пасует, теряется, ныряет за советом в иные ин­станции психического аппарата, более глубинные, сокро­венные, ведающие интуицией, опытом, памятью. И пока оно ищет ответа на вопрос, как воспринимать неожидан­ную ситуацию, человек автоматически входит в состояние транса. (Вспомним, транс — это состояние, когда со­знание погружено внутрь.) Это состояние длится секун­ду, но данного времени достаточно для информационно­го воздействия в виде внушения или программирования. Если оператор натренирован в наблюдательности и ре­акции, он успеет вложить необходимую установку.

Как же сломать стереотип?

Существует множество самых различных поведенче­ских маневров, но чем банальнее прием, тем, как прави­ло, эффективнее он срабатывает. Вся техника ваших действий строится на парадоксе — то есть вы делаете или говорите не то, что от вас ожидается, ломая тем самым логику развивающихся событий. Таким образом, вы ло­маете стереотип. Сознание вашего недоумевающего со­беседника оставляет свой пост стража, открывая свое незащищенное «Я», на которое вы сможете воздейство­вать. В подобных случаях всегда старайтесь вызвать аф­фект недоумения.

Вот простейший пример, с которым мы сталкиваемся ежедневно, — приветствие при встрече.

- Здравствуйте.

- Здравствуйте.

- Как дела?

- Ничего. А у вас?

- Тоже ничего.

- Рад видеть.

- Я тоже.

- Ну всего...

- Всего...

Штамп ежедневного общения, ни к чему не обязыва­ющий. Сознание спокойно — ритуал совершен, все идет своим чередом. Теперь представьте себе реакцию собе­седника, если вы несколько измените свои реплики.

- Здравствуйте.

- Здравствуйте.

- Как дела?

- Отвратительно.

- ?! — в этот момент следует пауза. Аффект недоуме­ния. Сознание растеряно — как же так? Стереотип нару­шен. Что делать? Эффект обманутого ожидания. Транс. Через секунду ваш собеседник вернется в реальность, но пока он выпал из нее, эта секунда — ваша.

Начинайте с простых экспериментов, подобных это­му, и вначале тренируйте только наблюдательность и ре­акцию. Затем переходите к более изощренным приемам и, если вы почувствуете, что у вас достаточно острая на­блюдательность, мгновенная реакция и добрые намере­ния, — начинайте воздействие.

Вам, вероятно, приходилось наблюдать гипноз на сце­не. Вспомните, как гипнотизер отбирал внушаемых лю­дей для того, чтобы продемонстрировать феномен ка­талепсии руки, когда конечность деревенеет и неподвиж­но застывает в той позе, которую ей придал гипнотизер. У зрителей подобное действие вызывает аплодисменты, восторг и безграничную веру в возможности «кудесника и мага».

Подобную процедуру вы можете проделать в считан­ные секунды с любым человеком, независимо от уров­ня его внушаемости и гипнабелыюсти — используя тех­нику разрыва стереотипа. Одним из приемов этой тех­ники является прерванное рукопожатие. Попробуйте в то время, когда вы здороваетесь с кем-нибудь, в по­следний момент быстро и резко убрать свою руку. Вы тут же увидите, как его рука застыла в каталептическом трансе. При этом вы не произнесли ни единого слова внушения. И тем не менее вам удалось вызвать в чис­том виде гипнотический феномен. В этот миг ваш собе­седник находится в состоянии измененного сознания. Цензура его сознания ослаблена, и его психика усвоит любую установку.

Те же самые состояния вы вызовете, если, к примеру, быстро вырвете сигарету из руки курящего в тот момент, когда он собирается сделать затяжку.

Вы выпиваете в компании друзей. Уже произнесен тост. Люди поднесли рюмки ко рту. В это мгновение вы издаете резкий выкрик «Стоп» или делаете еще что-ни­будь шокирующее. По крайней мере в течение секунды ваши приятели застынут в неподвижной позе. В это вре­мя они погружены в транс, который вы вызвали своим неожиданным действием.

Во всех приведенных случаях вы сломали стереотип.

Люди устроены так, что они стремятся к определен­ности. Стереотип помогает создать эту определенность. Это естественный процесс и естественный механизм, по­тому что ситуация неопределенности вызывает состоя­ние тревожности, осознанной или скрытой.

Когда мы ломаем стереотип, мы разрушаем прогнози­руемую определенность и тем самым лишаем человека его привычной психологической защиты. Таким обра­зом, мы приводим его в состояние кратковременного транса, который в данном случае всегда выполняет роль защиты, сформированной и закрепленной еще в процес­се эволюции. Ведь и в мире животных одни спасают свою жизнь бегством, другие тем, что впадают в транс. Послед­няя форма поведения, в свою очередь, ломает стереотип агрессора, который действовал по жестко заданной про­грамме: убегающий — преследуемый, настигающий -преследователь. В данном случае программа разрушает­ся благодаря инстинктивному трансу, который вводит жертву в состояние неподвижного ступора. И преследу­ющий хищник таким образом выпадает из системы ори­ентации.

У людей, как правило, подобное состояние длится недолго — от секунды до нескольких секунд. Сознание, которое вначале как бы ныряет в глубины психики за возможной инструкцией относительно того, как оце­нить создавшуюся ситуацию и выбрать ту или иную стратегию поведения, возвращается обратно, восстанав­ливает в своих правах цензуру, критические барьеры и дает возможность субъекту осознать то, что произошло. Поэтому программу или внушение следует закладывать до того, как произошел момент осознания, то есть в крат­кий промежуток транса.

Для создания разрывных коммуникаций можно ис­пользовать отсутствие переходов, генерируя тем самым сильные реакции.

Кроме описанных примеров существуют и более «мяг­кие» формы изменения шаблонов, которые не требуют применения шоковых методов.

Например, изменение стиля в одежде или прическе может в первые минуты «озадачить» вашего партнера, а вам дать шанс использовать эти минуты.

В основе ломки стереотипа лежит неожиданное дей­ствие, которое в силу своей внезапности нарушает про­гнозирующую деятельность психики, работающую на предсознательном уровне. Стремитесь к тому, чтобы ваши действия вызывали положительные эмоции. Пусть луч­ше это будут приятные неожиданности, чем те, которые могут вызвать всплеск тревожности и заставить вашего партнера выстроить защитные барьеры и избрать по от­ношению к вам тактику отчужденности и насторожен­ности.

Используйте в арсенале своих средств:

• приятные известия;

• маленькие подарки;

• изменения в своей внешности.

Избегайте «полицейских» методов с внезапным по­явлением третьего человека в комнате, который садит­ся за спиной вашего партнера, и т. п. Они непродуктивны и проигрышны. Не оказывайте прямого психологи­ческого давления. Может оказаться, что у вашего парт­нера более сильная психика, и тогда давление придется испытать вам самим.

Я напоминаю, что изящный артистизм психотехни­ческого моделирования не имеет ничего общего с грязью психических манипуляций.

# ГЛАВА 10. Контакт с подсознанием

Гипноз — это психическое воздействие, цель которого - достижение транса.

Транс — такое состояние, когда фокус внимания на­правлен внутрь себя. В трансе размываются барьеры между сознанием и подсознанием, что позволяет лично­сти установить контакт, прямой и непосредственный, со своим подсознанием.

При достижении подобного контакта человек приоб­ретает мощную силу: открываются новые способности, повышается творческий потенциал, решаются проблемы, которые ранее казались неразрешимыми. Ибо подсозна­ние — наиболее творческая часть личности, постоянно находящаяся в действии, способная удерживать колос­сальную информацию, а с энергетической точки зре­ния — это психическая энергия в чистом виде. Пробуж­дается интуиция, развивается сенсорная система, чело­век обретает способность получать непосредственное знание, так как вся информация, имеющаяся в мире, со­держится в подсознании.

Найдите общий язык, установите дружескую связь со своим подсознанием, и вдохновение никогда не по­кинет вас.

И если вы научитесь вхождению в транс, ваше подсоз­нание очень быстро станет вашим союзником.

Освоим одну из самых эффективных техник самогип­ноза.

Начинать следует с подготовительных упражнений, которые, на первый взгляд, могут показаться вам просты­ми, но именно они разовьют экстрасенсорные данные и ва­шу наблюдательность.

«Поймайте» себя в том положении, в котором вы на­ходитесь в данный момент времени (сидите, стоите или лежите), и начните описывать все, что вы видите, слы­шите, чувствуете. Практика подобного упражнения зна­чительно расширит сферу ваших психических возмож­ностей.

После отработки этого приема приступайте к следую­щему этапу. Выберите удобную позу, в которой бы вы чувствовали себя наиболее комфортно и расслабленно. Пусть ваш взгляд остановится в какой-нибудь точке и зафиксируется на ней. Затем сделайте три глубоких вдо­ха и выдоха и опишите в трех предложениях то, что вы видите, затем найдите три предложения для описания того, что вы слышите, после чего тремя предложениями передайте свои ощущения (вначале описывать можно вслух, но затем лучше мысленно).

Выполнив эту процедуру, начните цикл заново, но уже найдите по два дополнительных предложения, ко­торые смогли бы описать соответственно то, что вы ви­дите, слышите, чувствуете.

Цикл снова повторяется, но с использованием уже одного предложения на каждый сенсорный канал (сен­сорный канал — система, воспринимающая информа­цию; существуют три основных сенсорных канала, в зависимости от доминирующего способа восприятия информации об окружающем мире, — зрительный, слу­ховой, чувствительный).

Описанная техника хорошо укладывается в следую­щей таблице.

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | I | II | III |
| Вижу | 3 | 2 | 1 |
| Слышу | 3 | 2 | 1 |
| Чувствую | 3 | 2 | 1 |
|  | 1 - (3-3-3) | 11 - (2-2-2) | 111 - (1-1-1) |

Как правило, уже при переходе II в III отмечаются признаки легкого транса. Веки тяжелеют, глаза закрыва­ются и усиливается расслабление.

А вот более подробное описание признаков транса (оно вам пригодится, когда вы будете гипнотизировать других).

• Расширение зрачков.

• Фиксация взгляда.

• Неподвижность позы.

• Мышечное расслабление.

• Замедление дыхания.

• Снижение частоты пульса и сердечных сокращений.

• Расслабление мышц лица; лицо разглаживается, в осо­бенности щеки, лоб, губы.

• Снижение реакции на внешние шумы.

• Появление спонтанных двигательных реакций (подра­гивание рук, дрожание век, вздрагивание).

Когда вы почувствуете изменения в своих ощущени­ях и своем восприятии, осознайте, что вы вошли в состо­яние легкого транса, сделайте еще три глубоких вдоха и выдоха и мысленно скажите себе: «Теперь моя личность готова к встрече с подсознанием». После этого только наблюдайте за собой и не проявляйте никакой активности. Вы — щепка на волнах. Будьте пассивны и подчини­тесь воле волн. И вы обнаружите, ощутите момент, когда ваше подсознание откроется вам. И тогда вы сможете за­дать ему любой интересующий вас вопрос и получить ответ, дать определенное задание, не сомневаясь, что в кратчайший срок оно будет выполнено. С этих пор под­сознание — эта мощная и грозная сила — ваш ближай­ший союзник и помощник.

В дальнейшем, когда вы отработаете эту модель само­гипноза и погружения в транс, вы, вероятно, выработае­те свои индивидуальные приемы и техники, которые бу­дут работать столь же эффективно. Возможно, вам захо­чется поэкспериментировать, — действуйте, вы на верном пути.

## 10.1. Нейроречь или язык психопрограммирования

Для того чтобы ваша речь оказывала эффективное воз­действие, вовсе не обязательно быть Демосфеном. С дру­гой стороны, не следует ее недооценивать. При правиль­ном подходе и знании приемов ее можно использовать как довольно сильное средство влияния на психику дру­гого человека. Специалисты в области гипноза это хоро­шо понимают и свои беседы конструируют, используя определенные закономерности. Основные из этих пра­вил мы и рассмотрим.

10.1.1. Переходы

Организуйте свою речь так, чтобы она была как можно более плавной, без запинок и резких толчков. Откажитесь от телеграфного стиля, и пусть ваши слова текут свободно и мягко. Подобный эффект достигается благодаря использованию переходов.

Переход определяется как система вербальных средств, представляющая собой способ переведения человека из данного состояния в состояние транса — начиная с описа­ния данного состояния и кончая описанием того состоя­ния, в которое вы хотите его перевести. Этот процесс осу­ществляется с помощью переходных слов: «если», «ког­да», «если... то», «и» и т. п.

Используйте союзы и союзные слова. Именно они придадут вашей речи оттенок закругленности и гибкос­ти, что достаточно быстро позволит вашему партнеру войти в гипнотическое состояние. Подобный факт объяс­няется тем, что, когда вы не делаете резко паузы между предложениями, сознание другого собеседника не успе­вает контролировать вашу информацию и снижает свои критические функции. Таким образом, вам не придется тратить время на лишние убеждения и аргументы. Ваша речь сама по себе будет оказывать гипнотическое воздей­ствие.

Для большей наглядности приведу пример из психо­терапевтической практики. Во время гипнотического се­анса можно использовать следующие формулы внуше­ния.

«Вы сидите в кресле. Вы смотрите на меня. Вниматель­но слушайте мой голос. Только мой голос. Он действу­ет на вас успокаивающе. Вы расслабляетесь. Вы рас­слаблены. У вас появляется сонливость».

Эти формулы срабатывают в некоторых случая, но гораздо эффективнее оказывается другой текст, который действует безотказно и вызывает позитивный результат независимо от степени гипнабельности.

«Вы сидите в кресле, и вы слышите меня, и вы смотри­те на меня, и вы можете ощутить, что начинаете рас­слабляться».

Применение переходных слов позволило нам прове­сти психотерапевтическую процедуру более свободно и с наименьшим сопротивлением клиента.

В условиях производственного совещания вы можете использовать тот же прием.

Представьте, что вы собрали своих подчиненных и хо­тите, чтобы ваша конференция принесла вам максимум полезных результатов. Перед вами два возможных вари­анта подачи материала. Выберите тот, который вам по­кажется более эффективным.

**Вариант 1**. «Мы здесь собрались для решения важной проблемы. Каждый из нас должен проявить предель­ную активность и внимание. Будьте серьезны. Настрой­тесь на деловой лад. Нам необходимо интенсивно про­работать содержание нашей задачи».

**Вариант 2.** «Итак, мы здесь собрались для решения важной проблемы, которая позволит каждому из нас проявить предельную активность и внимание. Если вы будете серьезными и настроитесь на деловой лад, то, я думаю, мы сможем интенсивно и эффективно прорабо­тать содержание нашей задачи».

Если вы затрудняетесь в выборе, то советую восполь­зоваться вторым вариантом, в который включены пере­ходные слова. В этом случае ваше воздействие на ваших сотрудников окажется более ярким и убедительным.

Полагаю, вам не будет трудно натренироваться в постро­ении переходов. Вы достаточно часто общаетесь с людьми, и во время своих встреч в разговоре используйте союзы и союзные слова, одновременно наблюдая за их влияни­ем. Люди обязательно будут реагировать на ваши язы­ковые средства в том ключе, который желателен для вас.

10.1.2. Поглощение неопределенности

Формула: X или X, или X, или X, но У.

X — утверждения, описывающие действия, которые ваш партнер может начать, прекратить, продолжить или изменить.

У — определенное утверждение о желаемом действии (утверждение ведения).

**Пример.**

1. Я не знаю, будете ли вы продолжать смотреть на пол,(X)

2. или вы посмотрите на меня, (X)

3. или, возможно, измените свою позу на более удоб­ную, (X)

4. или начнете дышать еще более расслабленно, (X)

5. но я знаю, что ваше подсознание может начать по­гружение в транс, и это хорошо для вас. (У).

10.1.3. Утверждение дополнительности

Формула: X + (-Х) iY.

X — описание того, что партнер осознает в данный ломент (утверждение присоединения).

(-Х) — описание переживания, противоположного гому, которое испытывает партнер в данный момент.

У — ведущее утверждение в этом случае: «И ваше под­сознание может использовать оба этих переживания».

**Пример.**

• Что вы осознаете сейчас?

• Я осознаю, что я напряжен.

• Вы ощущаете напряжение. (X).

• Но вы также способны ощущать спокойствие. (-Х).

• И ваше подсознание может пользоваться обоими состояниями. (У).

10.1.4. Диссоциация сознания и бессознательного

Это очень сильное средство воздействия, которое позволит вам войти в контакт с глубинными частями психики вашего партнера и использовать их в качестве союзника для до­стижения вашей цели.

Для того чтобы эффективно провести диссоциацию, осознавайте каждого человека, с которым вы общаетесь, как существо, состоящее из двух субличностей. Одна суб­личность представляет собой подсознание и расположена к тесному взаимодействию с вами. Вторая сублич­ность отражает осознательный компонент, который мо­жет подвергать ситуацию сомнениям, анализу и спосо­бен оказывать сопротивление.

Своим поведением дайте понять партнеру, что вы вос­принимаете его в этих двух ипостасях и апеллируете прежде всего к первой — той, которая олицетворяет со­бой более творческую и спонтанную сторону личности. Стремитесь к тому, чтобы собеседник также осознавал в себе эти две субличности. В этом случае вы добьетесь от него живых реакций.

Особенно полезен метод диссоциации в тех случаях, когда вы ощущаете сопротивление или некоторую оза­боченность со стороны вашего партнера.

Сейчас мы рассмотрим модель, которую следует взять за основу и применять в тех или иных модификациях, в зависимости от контекста общения.

Данный прием может быть представлен следующей моделью: *Ваше сознание — Переход — Ваше подсознание.*

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ваше сознание** | **Переход** | **Ваше подсознание** |
| 1. прислушивается к тому, что я говорю, | и | может начать погруже­ние внутрь на любую глубину |
| 2. возможно, хочет узнать, что прои­зойдет дальше, | в то время как | Может начать активизи­ровать процесс воспо­минаний |
| 3. может быть со­средоточено на той или иной мысли | по мере того как | может начать свое пу­тешествие в мир собственных пережи­ваний |
| 4. может сомне­ваться, | но | тем временем приобретать позитивный опыт, который вы мо­жете эффективно использовать |
| 5. может насто­роженно наблю­дать за проис­ходящим | между тем как | в это время активизи­рует свой творческий потенциал и мобилизу­ет защитные силы организма |
| 6. слишком стара­ется | в то время как | свободно и спонтанно создает те или иные образы,которые могут вам показаться не совсем обычными |
| 7. озабочено тем, что происходит в данную минуту | по мере того как | открывается глубинным знаниям и мудрости |

Например, когда мне приходится работать со слишком напряженным пациентом, который проявляет выражен­ное сопротивление, я говорю: «Ваше сознание, скорее все­го, в данный момент напряжено и проявляет некоторый негативизм в оценках, но ваше подсознание, как наиболее творческая часть личности, с готовностью постигает пред­лагаемую информацию, что способствует внутреннему глубинному расслаблению вашего организма».

Через некоторое время я замечаю, что клиент занима­ет менее жесткую позицию и вскоре расслабляется.

Однажды меня пригласили в качестве консультанта в одну фирму, которая испытывала определенные про­блемы в связи с переговорами со своими партнерами. Для того чтобы вызвать эффективный результат, пришлось прибегнуть к методу диссоциации, что выража­лось примерно следующим образом: «Я вполне осознаю некоторую степень вашей настороженности и элементы сомнения, так как подобная реакция является вполне ло­гичной в данных условиях, в то время как, мне кажется, на более глубоких уровнях мы бы могли обрести опреде­ленный взаимовыгодный интерес и поискать общие точ­ки соприкосновения».

После этого переговоры пошли более свободно, рас­кованно и закончились вполне продуктивно. Хочу под­черкнуть, что, применяя диссоциацию, вовсе не обяза­тельно выделять словами «Ваше сознание» и «Ваше под­сознание». Здесь важнее соблюдать принцип, который вы применяете, демонстрируя свое понимание того, что ждете ответа именно от той части личности другого че­ловека, которая способна начать с вами творческое взаи­модействие.

10.1.5. Инкорпорация

Никогда нельзя знать заранее, как по­действует на партнера то или иное ваше поведение. Что-нибудь вдруг может повлечь за собой его непредвиден­ную реакцию или переживание. Такая ситуация называ­ется *абреакцией.*

Инкорпорация — включение в описание непредвиден­ных и неожиданных обстоятельств и абреакций, напри­мер неожиданных реакций партнера или сильных посто­ронних раздражителей.

Если в ходе вашей беседы произошло что-то, чего вы не ожидали, не следует делать вид, что ничего не случи­лось. Подобное ваше поведение вызовет состояние внут­ренней разорванности у вашего клиента, и он может по­терять к вам доверие. Утилизируйте все неожиданные моменты и представьте их в позитивном контексте.

К примеру, во время ваших переговоров к вам в каби­нет врывается сотрудник, которому показалось, что он получил слишком мало денег, и желает во что бы то ни стало немедленно и кардинальным образом решить с вами эту проблему.

Подобная ситуация на самом деле встречается доволь­но часто. Однажды в ней оказался директор одной орга­низации, которая занимается международным туризмом. Что же он сделал? Инкорпорировал. Отрицательный момент он трансформировал в положительный.

— Вот, — обратился он к своему деловому партнеру из Греции, когда взмыленный сотрудник внезапно ворвал­ся в кабинет, что, мягко говоря, несколько смутило ино­странного гостя, — посмотрите, как могут действовать иногда люди, когда им кажется, что у них что-то не вы­ходит, или они чувствуют себя обделенными. В них про­буждаются огромные силы и яростный темперамент. Поэтому человек должен испытывать в чем-то дефицит, чтобы не терять свою активную форму. Этот человек, — он показал на вошедшего, — излишне активен. Если это в вашем вкусе, то он или кто-нибудь другой его типа возглавит нашу первую делегацию в Афины, если же нет, то мы отправим более спокойного лидера.

На подобный поворот событий грек прореагировал «О'кей» и согласился обдумать этот интересный вариант. Переговоры, в которые вмешалось досадное недора­зумение, благодаря именно этому недоразумению сдела­лись более оживленными и продуктивными.

Вы можете использовать так называемую переработ­ку содержания — вы воспринимаете реакцию и обобщае­те ее в более широком контексте, в котором и реакция, и само переживание становятся положительными. Вы воспринимаете поведение таким, каково оно есть, не вме­шиваясь и не искажая его. Просто «вкладывайте» его в та­кие рамки, которые позволят использовать данное пове­дение конструктивно.

Если вы предполагаете, что ваш собеседник пережива­ет нечто неприятное, то после присоединения вы говорите: «Как приятно, вспоминая неприятные переживания, ощущать удовлетворение от того, что все это уже в прош­лом и никогда более не повторится». Или: «Некоторые переживания очень неприятны... но понимание того, что такие неприятные переживания образуют основу... ва­ших возможностей в настоящем... делает очень прият­ным (с изменением интонации) воспоминание о том, как неприятны... были некоторые из ваших бывших пережи­ваний».

Возможен и такой вариант: «Так называемые негатив­ные переживания вашего прошлого часто образуют осно­ву для широких возможностей в настоящем — если слы­шать, видеть и чувствовать эти переживания по-новому».

Действуя подобным образом, вы достигаете необхо­димого положительного раппорта с подсознанием чело­века, так как вы подтверждаете своими действиями одну из важнейших функций подсознания — защиту.

Поэтому не стоит бояться абреакций, ибо, как выяс­нилось, они дают возможность выйти на мощные поло­жительные переживания.

И вообще, изменяя людей, каждый раз определяйте все, что можно воспринять как неудачу, наоборот, — как возможность роста.

10.1.6. Трюизм

Трюизм представляет собой общее утвержде­ние, иными словами — банальность. Такие заявления: «Все люди способны испытывать ощущения» или «Зимой, как правило, бывает холодно» и являются трюизмами.

В практике коммуникаций трюизмы используются как средство перехода он конкретного явления к обобщению.

Очень важно в этой ситуации было перевести внима­ние от неожиданно вошедшего человека, который созда­вал реальную угрозу конфликта, к более общему поло­жению о том, что «таковы все люди, ибо в каждом из нас жива человеческая природа». С трюизмом нельзя не со­гласиться — в этом его сила.

Для того чтобы натренировать свое мышление в при­менении трюизмов и обобщений, периодически выпол­няйте упражнения следующего плана. Выберите пер­вый попавшийся вам предмет и постройте по отноше­нию к нему уровни обобщения. Например, стол.

Стол — Предмет — Вещество — Материя — Бытие.

А теперь двигайтесь по этим уровням обобщения в об­ратную сторону.

Стол — Письменный стол — Конкретный письменный стол... Когда вы будете довольно свободно выстраивать подобные элементарные цепочки, вы столь же свобод­но и легко перейдете к более сложным понятиям. Пробуй­те применять полученные навыки в ситуациях. К при­меру, у вас сегодня запланировано совещание, а вы не подготовили доклад или отчет. Как вы поступите в этом случае?

Один известный менеджер использовал инкорпора­цию и трюизм. Он заявил своим партнерам:

«Жизнь меняется с каждой секундой (трюизм). Тот отчет, который я приготовил к сегодняшнему дню, завт­ра безнадежно устареет, а потому, мне кажется, нет смыс­ла тратить на него столь драгоценное время, которое, как известно, деньги. Поэтому я хотел бы выслушать от вас те или иные соображения по поводу прибыли, если, разумеется, они окажутся конкретными. После чего мы соберемся через три дня, за которые я успею внести актуальные поправки в свой отчет».

10.1.7. Алгоритм вариабельности

1. Общее утверждение (трюизм).

2. Конкретизация этого утверждения по отношению к ва­шему партнеру в данный момент времени.

3. Первое специфическое проявление утверждения.

4. Второе специфическое проявление утверждения.

5. Третье специфическое проявление утверждения.

6. Общее определенное утверждение, что у партнера проявится ожидаемая реакция.

**Пример.**

• Каждый человек способен испытывать ощущения,

• и вы можете испытывать ощущения в различных час­тях своего тела,

• и вы можете осознать свои ощущения в левой руке,

• или же отдать себе отчет в ощущениях в области лба,

• или же ощутить свои ноги,

• но я знаю, что возникающие у вас ощущения для вас полезны.

10.1.8. Внушение отрицанием

«Не обязательно слушать мой голос, чтобы...» «Не обязательно настраиваться на смысл сообще­ния, чтобы...»

10.1.9. Построение тождества

Формула: Чем больше (-Х), тем больше X. (-Х) — сообщение с негативным значением. X — сообщение с позитивным значением.

**Пример.**

«Чем больше сопротивление сейчас, тем более вы­раженным окажется расслабление».

10.1.10. Переформирование

Переформирование — очень важ­ный аспект продуктивной коммуникации, так как он поз­воляет в считанные секунды изменить оценку ситуации на прямо противоположную. Сравните два высказывания.

1. «День — это лишь светлый промежуток между двумя темными ночами».

2. «Ночь — это лишь темный промежуток между двумя светлыми днями».

Какие примеры можете придумать вы? Если вдруг от вас «уплыл» выгодный контракт и вы оценили это как нечто негативное, осознайте данную ситуацию как возможность, данную вам для того, чтобы вы могли накопить силы для осуществления более важ­ных дел, или лишний повод для того, чтобы в чем-то усо­вершенствовать себя.

10.1.11. Выбор без выбора

Часто этот прием применяется по отношению к детям:

«Ты пойдешь спать прямо сейчас или когда уберешь игрушки?» — Во взрослом общении может представлять собой один из вариантов как жесткого, так и мягкого стиля, в зависимости от контекста и интонационного строя. «Вы хотите обсудить проблему на своей или на моей территории?»

Вопрос формулируется таким образом, что не допус­кает отрицательного ответа.

10.1.12. Допущение

Допущение представляет собой страте­гический прием, близкий к предыдущему. Его можно описать формулой: «Прежде чем X—Y». «Прежде чем вы отправитесь в командировку, дайте себе возможность от­дохнуть».

10.1.13. Право выбора

Здесь, как и в предыдущих приемах, существует лишь иллюзия выбора, которая маскирует ваше намерение или установку.

«Вы можете выполнить это задание или самостоятель­но, или взять помощников, но я знаю, что вы выполните его безупречно».

«Вы можете понять все, что с вами произошло, или же вам это будет понятно только частично. Вы можете отда­вать себе отчет о том, что вы узнали, или же оставаться в неведении. Или, возможно, вы ничего не поняли. На са­мом деле это не важно. Важно то, что с вами что-то про­изошло».

10.1.14. Аналоговое обозначение

Аналоговое обозначение — это невербальное подкрепление вербальных средств. Оно может быть или жестом, которым вы хотите подчеркнуть особо значимую информацию, или изменением интонации. В любом случае вы таким образом фиксируете вни­мание собеседника на наиболее значимом аспекте того, что вы рассказываете. Аналоговое обозначение способно стать якорем, если вы придадите ему функцию закреп­ления.

10.1.15. Вопросы — ярлыки

Вопросы типа «Не правда ли?», «Не так ли?» делают вашу речь более убедительной и, по сути, своей мягкой и деликатной формой прикрывают утверждения, не допускающие возражений. Обладая гипнотическим свойством, они оказывают на сознание такое воздействие, что последнее снижает бдительность критического восприятия. Чтобы эффект был сильнее, вначале ставьте вопросы-ярлыки рядом с трюизмами -высказываниями, с которыми нельзя не согласиться. По­степенно, когда вы перейдете к предложениям, которые могут вызвать спорную реакцию, сознание (в силу своей инерционности) вашего собеседника согласится и с ними.

10.1.16. Процессуальные инструкции

Простейший способ утилизировать любое поведение заключается в том, что­бы дать человеку ряд свободных от конкретного содер­жания инструкций, суть которых сводится к следующим заявлениям: «научиться чему-либо», «измениться, стать другим» и т. п. Такие инструкции называются процес­суальными.

Они имеют ряд важных преимуществ. Одно из пре­имуществ состоит в том, что вам нет нужды знать, о чем в точности вы будете говорить. Нет необходимости узна­вать подробности личной жизни клиента — вполне при­емлемый набор процессуальных инструкций, свобод­ных от конкретного содержания, можно сформулиро­вать и без этого.

Другое важное преимущество состоит в том, что про­цессуальные инструкции весьма активно привлекают внимание слушателя, потому что последний сам напол­няет их тем содержанием, которое вы опускаете.

Третье преимущество: используя общие выражения, вы никогда не ошибетесь.

Например, выражение: «Так оно и должно быть» — есть один из простейших способов усилить любую проявля­ющуюся реакцию. Это позволяет осуществить подстрой­ку к любому переживанию и, в результате, ее усилить.

10.1.17. Номинализация

Это обобщенное обозначение, свобод­ное от конкретного содержания. Представляет собой вы­ражение, которое глагольную форму переводит в суще­ствительное. Например, можно сказать: «Вы поймете...» А можно выразиться: «Вы обретете понимание». Во втором случае вы имеете дело с номинализацией. Номинализация выглядит осмысленно, но на самом деле ничего не значит. Но, если вы хотите, чтобы чье-то подсознание выполнило то или иное действие, исполь­зуйте ее. Еще раз сравните два высказывания, и вам ста­нет понятен механизм воздействия номинализации. Ког­да вы произносите: «Вы поймете», ваш собеседник ждет от вас предложения, чего он, собственно, должен понять, и в таком случае вы вынуждены выложить конкретную информацию, с которой можно и не согласиться. Если же вы говорите: «Вы обретете понимание», то подсозна­ние вашего собеседника наполняет эту фразу своим соб­ственным контекстом, и он не требует от вас никаких до­полнительных пояснений.

Вы только что познакомились с очень эффективны­ми гипнотическими приемами, которые способны ока­зать сильное воздействие. Их ценность заключается в том, что они применяются в процессе обычной, естественной беседы, где о гипнозе пет ни одного слова. Они вмонтиро­ваны в ткань вашего поведения столь искусно и изящно, что остаются незамеченными. Начните их применять, и вы быстро убедитесь в их эффективности. Все эти техни­ки созданы и разработаны крупнейшими коммуникатора­ми, и их ценность заключается в том, что они работают.

# Заключение

Вы только что закончили чтение этой небольшой книги и получили определенное представление о том специфи­ческом материале, который в ней изложен. Автор пред­ставляет себе читательскую аудиторию и понимает, что мнения ее окажутся неоднозначными, как неоднознач­ны сами люди. У кого-то она вызовет острую критику, несогласие, для других она станет учебным пособием и мощным стимулом к дальнейшей работе над собой.

В ваших руках оказался довольно мощный метод, по­зволяющий влиять как на себя, так и на других. Употреб­ляйте полученные знания только во благо. Этим самым вы поможете прежде всего себе. Помните одну очень глу­бокую мудрость: не вредите другим, и вы не навредите себе. Если вы пренебрежете этой заповедью и попытае­тесь обратить данную вам силу во зло, вас ожидает неми­нуемая расплата — вспомните о возвратных ударах, ко­торые обязательно настигнут вас, как только вы наруши­те этот закон тонких равновесий. Как врач, я прекрасно понимаю, насколько важно соблюдать этот диалектиче­ский принцип (и даже не столько из моральных, сколько из чисто рациональных соображений). И именно как врач, специализирующийся в области психиатрии и психоте­рапии, я могу сказать о мощнейшей силе той информа­ции, которую вы усвоили.

Пусть она послужит вам в качестве точки опоры для вашего психологического роста, развития творческих данных, укрепления здоровья, укрепления жизненной позиции и достижения успехов.

Не теряйте время на сведение счетов, участие в склс ках не позволяйте обыденности властвовать над вамп. Неустанно ищите свой Путь, всеми силами стремитесь к нему, и тогда Жизнь сама поведет вас в нужном направ­лении. Вы будете надежно защищены.

Успехов вам, и до следующей встречи!

1. Praksis — действие *(греч.).* [↑](#footnote-ref-1)