

**Козлов В. В., Власов Н. А.**

# **ПСИХОЛОГИЯ ВКУШЕНИЯ И ВКУШАЕМОСТИ**

Москва • 2018

Козлов В. В., Власов Н. А.

**Психология внушения и внушаемости.**

М.: МАПН, Институт консультирования и системных решений, 2018. — 276 с.

**Рецензенты:**

академик МАПН,

доктор психологических наук, профессор Мазилев В. А.

академик МАПН

член-корреспондент РАН,

доктор психологических наук, профессор Петренко В. Ф.

академик МАПН,

кандидат психологических наук,

доктор медицинских наук, профессор Гордеев М. Н.

кафедра социальной и политической психологии Ярославского

государственного университета им. П. Г. Демидова

Совместная монография доктора психологических наук, профессора Козлова В. В. и кандидата психологических наук Власова Н. А. представляет оригинальное многогранное описание психологии внушения, ее истории, и современного состояния. Немалый интерес представляют методы и практики внушения с точки зрения современной прикладной психологии

Книга адресована психологам, психотерапевтам, культурологам, психиатрам. Книга может быть интересна и полезна не только студентам аспирантам, ученым и преподавателям, изучающим вышеназванные предметы, но и практическим психологам, использующим суггестивные методы.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>О психологии внушаемости</b> .....	4
<b>ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ВНУШАЕМОСТИ</b> .....	10
1.1. Определение, предмет и задачи психологии внушаемости .....	10
1.2. История изучения внушаемости.....	18
1.3. Внушаемость и внушение: история .....	24
1.4. Теории внушаемости .....	41
1.5. Внушаемость как свойство личности .....	53
1.6. Гипноз: от феноменологии транса к развенчанию мифов .....	57
1.7. Социально-психологические детерминанты внушаемости.....	64
<b>ЧАСТЬ 2. ВНУШАЕМОСТЬ И СОЗНАНИЕ</b> .....	97
2.1. Сознание и внушаемость.....	97
2.2. Самосознание и внушаемость .....	112
2.3. Измененные состояния сознания в контексте внушаемости .....	116
2.4. Трансовые состояния сознания как условие групповой и индивидуальной внушаемости .....	129
2.5. Направленные визуализации: теория и метод.....	136
2.6. Homo faber — за пределами внушений и предел самовнушения.....	173
<b>ЧАСТЬ 3. ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВНУШАЕМОСТИ</b> .....	185
3.1. Методы исследования внушаемости личности и групп.....	185
3.2. Методы и техники внушения при работе с личностью и группой .....	196
3.3. Приемы и технологии внушения и манипуляции сознанием.....	207
<b>ЧАСТЬ 4. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕТЕРМИНАЦИИ ФЕНОМЕНА ВНУШАЕМОСТИ В СРЕДНЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ ГРУППЕ</b> .....	221
4.1. Общее описание исследования.....	221
4.2. Методология исследования.....	226
4.3. Описание и характеристика выборки .....	231
4.4. Описание и анализ результатов исследования .....	235
4.5. Обсуждение результатов исследования .....	245
<b>Заключение</b> .....	254
<b>Библиография</b> .....	257

## О ПСИХОЛОГИИ ВНУШАЕМОСТИ

(Вместо предисловия)

Поскольку мне уже доводилось и не раз и не два писать предисловия к книгам моего доброго друга В. В. Козлова, я не особенно удивился, когда оказалось, что нужно предпослать некоторые слова к еще одному сочинению этого уважаемого и высокоценяемого мною автора. Правда, на этот раз мэтр написал труд в соавторстве с молодым коллегой и учеником, который также будет в данном тексте представлен. Правда, это произойдет немного ниже. Пока скажу несколько слов исключительно про В. В. Козлова. Чтобы читателю все было понятно, приведу пару фрагментов из хроники текущих событий. В прошлом году предисловие к книге «Психология любви» знакоило читателя, помнится, со 110-й книгой автора, к юбилею — в ноябре 2017 года — книг на счету автора было уже 112... Сейчас их, надо полагать, где-то чуть менее 120-ти... Он просто Лионель Мессе в своей области, рекорды обновляются с завидной регулярностью. Психологи-конкуренты остались далеко позади. Впереди лишь представители изящной словесности. Почему я упоминаю об этом? Потому, что Владимир Васильевич Козлов по натуре спортсмен: выше, быстрее, сильнее — это про него...

Полторы сотни книг, кстати, для беллетристов далеко не рекорд. Высшие достижения в этом виде соревнований принадлежат Испании. Первое место, согласно книге рекордов Гиннесса, если кто не знает, занимает Корин Тельядо, написавшая четыре тысячи книг. Это псевдоним испанской писательницы, подлинное имя которой Мария Дель Сокодро Тельядо Лопес. Как пишут, она считается после Сервантеса самым читаемым испанским писателем. В 1994 году благодаря своей творческой плодовитости писательница попала в «Книгу рекордов Гиннесса».

Второй — великий испанец Лопе де Вега — 1800 пьес в стихотворной форме. Всеобщий любимец Александр Дюма лишь пятый: написал по разным данным от 650 до 675 произведений в различных жанрах. Так что у нашего автора все впереди, хотя его данные великолепны: он молод, а темпы все увеличиваются. Bravo, Владимир Васильевич!

Право, это очень много, если учесть, что за жизнь средний читающий человек прочтет всего полторы тысячи книг... Это, подчеркиваю, читающий регулярно...

И чтобы завершить эту тему гиперпроизводительности. Рекорды рекордами, но должно быть какое-то объяснение такой продуктивности. В. В. Козлов явный трудоголик. Вернувшись после изнуряющих тренингов, он садится за компьютер и пишет свои книги. Написано им нереально много. Каждый год он издает десяток новых монографий и пособий. Я знаю, что многих это раздражает, поскольку кажется: такое невозможно. Ведь есть люди, которые пишут свою книжку по несколько лет, и их не так мало. Если показатели профессора Козлова — реальность, значит, заключают они, продуктом является халтура. И тоже — нет. Не каждому дано проводить за компьютером по 12–14 часов в сутки. И еще один важный момент, который необходимо упомянуть: он, кстати, отвечает на все вопросы. Это читатели. Так вот: продукция «от Козлова» находит читателя, реализуется полностью, книжки раскупаются как горячие пирожки. Соответственно, они переиздаются, так как потребность в них существует, рынок требует... В. В. Козлов попу-

лярный и читаемый автор, чего никак нельзя сказать обо всех профессиональных психологах, отваживающихся писать книги. Таков его «ответ Чемберлену», как любит выражаться близкий друг Владимира Козлова Виктор Федорович Петренко.

Кстати сказать, как я понимаю, для Н. А. Власова это книжный дебют: им написана пока только первая книга. Поздравим авторов с их новым достижением.

Итак, «Психология внушаемости». Авторы: доктор наук, профессор В. В. Козлов и кандидат наук Н. А. Власов, кстати, защитивший в прошлом году кандидатскую диссертацию именно по психологии внушаемости под руководством В. В. Козлова. Как говорит народная мудрость, «с кем поведешься от того и наберешься». Мы будем следить за творческим путем Н. А. Власова и увидим, как будет складываться писательская судьба начинающего автора.

Вернемся к внушаемости...

История циклична. На заре науки — я имею в виду в первую очередь социальную психологию — обсуждались проблемы внушения. Как только был сформулирован вывод, что внушение наряду с убеждением и заражением служит в обществе для распространения идей, верований, чувств, установок и т. п., развернулись исследования этих явлений. И, конечно, свой вклад в повышение актуальности изучения этих вопросов внесла французская неврологическая школа: дискуссии Ж. Шарко и А. Льебо с И. Бернгеймом, появление в 1885 в Париже Фрейда добавили градус актуальности проблемы. Внушение и гипноз шли «рука об руку» и это второй «корень» проблемы внушаемости (а по времени появления, вероятно, первый). Впрочем, здесь все зависит от точки отсчета. Историю внушаемости можно смело начинать и с шаманов. В книге В. В. Козлова и Н. А. Власова есть и про Жана Шарко, и про шаманов.

Представляется, что вот именно сейчас, во втором десятилетии XXI столетия настала пора вернуться к обсуждению вопросов внушения и внушаемости. На новом уровне. Причем, нужно отдать должное авторам: подход их максимально широк, проявления внушения и внушаемости они видят очень широко: во всех социальных катаклизмах и пертурбациях, во всех исторических процессах. И это вполне резонно, так как внушение, внушаемость и социальность неотделимы одно от другого. И в многочисленных социальных переменных, происходящих повсеместно сегодня, авторы видят след «внушаемости», в том числе и используемой искусственными профессионалами, манипулирующими массами. Так книга открывает общественно-политические и социально-исторические, политологические и политические грани рассматриваемой проблемы.

Вообще, надо сказать, что книга по своему охвату значительно шире, чем ее название. В самом начале авторы настаивают, что внушаемость и гипнабельность надо различать, но по факту в книге про гипноз не меньше, чем про внушаемость... Вообще она может быть пособием по экспериментальной социальной психологии: очень много исследований упомянуто и проанализировано в этой книге.

Есть и классики — G. Le Bon [24] и G. Tarde [27–30]... Вообще, в этой книге очень много информации. На мой взгляд, кстати, не всегда выверенной и точной. Но — с другой стороны, можно рассуждать и так: это явно не учебник, а монография, поэтому пусть она будит мысль. У тех, кто будет сомневаться, есть прекрасная возможность посмотреть и перепроверить те или иные данные — данные,

даты, персоналии, авторство и пр. Книга будит мысль, это главное. В конце концов, есть справочники и учебники, в которых все отмерено и проверено...

Не будем проследивать длительную и порой драматическую историю исследования внушаемости в истории психологии, выявления факторов, ее определяющих. Нельзя, впрочем, не отметить: многие датой рождения социальной психологии считают 1908 год. Считают на том основании, что в этом году одновременно были опубликованы две книги, посвященные социальной психологии: в Лондоне была опубликована работа Уильяма Мак-Дауголла «Введение в социальную психологию» [25], а в Нью-Йорке книга Эдварда Росса «Социальная психология» [26]. Но не только этими юбилеями важен год 1908 для социальной психологии России. В том же году выходит из печати книга великого русского психолога и психиатра В. М. Бехтерева «Внушение и его роль в общественной жизни» [1]. Как показали исследования А. Л. Журавлева, эта работа содержала обоснование социальной психологии как науки в России [2]. Конечно, на наш взгляд, относить эту работу В. М. Бехтерева к биологическому направлению (как это сделали авторы книги) не стоит, ибо специфика социального выдержана классиком достаточно строго. Видимо, сыграла роль репутация В. М. Бехтерева, как лидера естественнонаучного направления. Впрочем, мы обещали выше, что спорные и дискуссионные моменты отмечать не будем.

В чем сильные стороны книги? Как представляется, к положительным сторонам работы необходимо отнести материалы, содержащиеся в третьей части «Прикладные аспекты использования внушаемости», в которой рассматриваются такие представляющие несомненный интерес для читателя вопросы, как методы исследования внушаемости личности и групп, методы и техники внушения при работе с личностью и группой, приемы и технологии манипуляции массовым сознанием. Можно предположить, что для читателя этот материал будет не только интересен, но и полезен, поскольку описание техник дано достаточно четко.

Отметим и четвертую часть, в которой описаны результаты проведенного авторами эмпирического исследования феномена внушаемости.

Как представляется, давать подробную характеристику идей, презентированных в книге, нет нужды: книга перед читателем, любой желающий прочитает и оценит приведенные материалы самостоятельно.

В заключение скажем несколько слов об авторах книги.

Никита Анатольевич Власов родился 3 марта 1985 года в г. Москве. В 2002 году окончил медико-биологическую школу «Вита». В 2002–2007 годах обучался в Российском государственном медицинском университете (сейчас — Российский национальный исследовательский университет им. Н. И. Пирогова) на факультете клинической психологии.

С 2008 года преподаватель кафедры Общей психологии и педагогики РНИМУ им. Н. И. Пирогова. В 2011–2016 годах работал медицинским психологом в Московском научно-практическом центре наркологии. В 2012–2013 годах психолог Центральной врачебно-лётной экспертной комиссии гражданской авиации РФ. С 2008 года занимается частной психологической практикой. С 2013 года работает преподавателем Института психотерапии и клинической психологии и психотера-

певтом консультационного центра «Псиград». С 2016 года является психологом школьных олимпиадных сборных по предметам «История» и «Обществознание».

Защитил кандидатскую диссертацию по специальности 19.00.05 — социальная психология в 2017 году под научным руководством профессора Козлова В. В. по теме «Социально-психологические детерминанты внушаемости в средней группе». Автор более 50 научных работ в российских, европейских и американских журналах, в том числе в соавторстве с профессором В. В. Козловым [11–19].

Специалист в области различных моделей краткосрочной психотерапии — гипноза, нейролингвистического программирования (НЛП), краткосрочной стратегической психотерапии, метода десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ) и когнитивно-поведенческой терапии. Обучался на отечественных и зарубежных (Италия, США и др.) программах по психотерапии (более 1500 часов). С 2015 года обладатель Европейского сертификата психотерапевта (с правом практики на территории Евросоюза).

Владимир Васильевич Козлов — основатель научной школы интегративной психологии. Специализируется в области социальной психологии, кризисологии, психологии сознания, психологии личности, психологии творчества, методологии психологии. Является одним из основателей российской традиции трансперсональной психологии, которому принадлежат базовые монографии и учебники по этой парадигме психологии. Еще укажу, что В. Козлов член редколлегии и главный редактор в 12 российских и зарубежных журналах. Под его научным руководством защищено 137 кандидатских и 35 докторских диссертаций. Автор более 900 научных публикаций, в том числе 115 монографий и учебных пособий [3–10], [20–22].

Хочется пожелать читателям приятного чтения, а авторам дальнейших творческих успехов.

В. А. Мазиллов, доктор психологических наук, профессор

#### Библиографический список:

1. *Бехтерев В. М.* Внушение и его роль в общественной жизни. СПб, 1908
2. *Журавлев А. Л.* Роль В. М. Бехтерева в становлении отечественной социальной психологии // История отечественной и мировой психологической мысли: ценить прошлое, любить настоящее, верить в будущее: Материалы международной конференции по истории психологии «V Московские встречи», 30 июня — 03 июля 2009 г. / Под ред Журавлева А. Л., Кольцовой В. А., Олейника Ю. Н. М.; Изд-во ИП РАН, 2009, с. 39–46
3. *Козлов В. В.* Интегративная психология. Интегративная психология. Теория и психотехника. Методическое пособие. Ярославль — 2004. 120 с.
4. *Козлов В. В.* Движение за развитие человеческого потенциала. Ярославль, 2017

5. *Козлов В. В.* Проект «Изобилие». Как стать богатым, здоровым и счастливым. Ярославль, РПФ «Титул» 2015. 261 с.
6. *Козлов В. В.* Рабочая книга практического психолога: пособие для специалистов, работающих с персоналом. (Учебно-методическое пособие). М. Изд-во Института психотерапии. 2002—640 стр.,
7. *Козлов В. В.* Методология и методы социально-психологических исследований. Учебное пособие УМО вузов России. М.: Москва — Санкт-Петербург, 2003—378 с.
8. *Козлов В. В.* Групповая работа. Стратегия и методы исследования. М., «Психотерапия». 2007—224 с.
9. *Козлов В. В.* Интегративная психология. М., 2007
10. *Козлов В. В.* Манифест интегративной психологии//Социальная психология XXI века. Ярославль, 2004, с. 10
11. *Козлов, В. В.* Теории внушаемости в современной психологической науке: сборник материалов «Психология XXI столетия. Новые возможности» / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов.— Новосибирск, 2014.— С. 115–117.
12. *Козлов, В. В.* Биосоциальная основа феномена внушаемости: современный анализ / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // *Psixologiya*.— 2015.— № 1.— С. 11–17.
13. *Козлов, В. В.* Делегирование ответственности как механизм внушаемости в большой группе: сборник материалов «Психология XXI столетия» / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов.— Ярославль, 2015. С. 142–145.
14. *Козлов, В. В.* Игровое и сценарное взаимодействие как элементы ролевого механизма внушаемости в большой группе / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // *Психология и психотехника*. 2015.— № 8 (83).— С. 761–770.
15. *Козлов, В. В.* Конформизм как механизм внушаемости в большой группе / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // *Psixologiya*.— 2015.— № 3.— С. 20–25.
16. *Козлов, В. В.* Психическое заражение как механизм внушаемости в большой группе / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // *Вестник интегративной психологии*. 2016.— № 14.— С. 31–34.
17. *Козлов, В. В.* Психоаналитическая теория внушаемости: современный анализ / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // *Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова*.— 2015.— № 4.— С. 113–116.
18. *Козлов, В. В.* Транзактное взаимодействие как механизм внушаемости в большой группе / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // *Психология и психотехника*.— 2015.— № 2 (77).— С. 135–140.
19. *Козлов, В. В.* Эмпатия как механизм внушаемости в большой группе / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // *ЧФ: Социальный психолог*.— 2016.— № 1.— С. 307–315.
20. *Козлов, В. В.* Онтология шаманизма: монография / В. В. Козлов, А. А. Карамышев.— М.: Институт консультирования и системных решений, 2012.— 336 с. *Козлов, В. В.* Личность и сакральный ритуал: история и современность: монография / В. В. Козлов, А. Ю. Марин.— М.: Институт консультирования и системных решений, 2013.— 272 с.
21. *Козлов В. В., Мазиллов В. А., Фетискин Н. П.* Социально-психологическая диагностика личности и малых групп. М.: МАПН, Изд-во Института психотерапии, 2018. 716 с.
22. *Мазиллов В. А., Слепко Ю. Н., Козлов В. В.* Интеграция науки и интеграция сообщества: 25 лет деятельности МАПН // *Методология психологии*. Вып. 6. М., Ярославль, 2017
23. *Майков В. В., Козлов В. В.* Трансперсональный Проект: Психология, Антропология, Духовные Традиции. Том 2 Российский трансперсональный проект. Москва, 2007.
24. *Le Bon G.* *Psychologie des foules*. P.: Alcan, 1895
25. *McDaugall W.* *Introduction to Social Psychology*. L.: Methuen, 1908
26. *Ross E. A.* *Social Psychology*. N.Y.: Macmillan, 1908
27. *Tarde G.* *Les lois de l'imitation* P., 1890
28. *Tarde G.* *La foule criminelle* P, 1892
29. *Tarde G.* *Logique sociale* P., 1895
30. *Tarde G.* *Études de psychologie sociale*. P., 1898

# ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ВНУШАЕМОСТИ

## 1.1. Определение, предмет и задачи психологии внушаемости

То, что тебе внушили, остается с тобой навсегда.  
Единственное, что можно сделать, — научиться с этим как-то жить.

*Джонатан Коу*

**Определение внушаемости.** Феномен внушаемости широко распространен в реальности и свойственен в той или иной степени всем людям, даже если они сами и отрицает это. Социальное значение внушаемости велико, ведь существование общества во многом базируется на этом явлении. Что же это такое — внушаемость?

Внушаемость может быть определена как способность человека некритично воспринимать информацию, исходящую извне. Иными словами, это характеристика личности, заключающаяся в когнитивной податливости какому-либо информационному воздействию, производимому другим человеком, группой людей или неодушевленными предметами (книги или СМИ). Внушаемость как свойство личности будет рассмотрена нами ниже.

Феномен внушаемости исторически находился в фокусе изучения целого ряда наук: психологии, социологии, политологии, медицины, педагогики, юриспруденции, антропологии и философии.

Психология как наука изучает психику, неотъемлемым компонентом которой является внушаемость. Различные отрасли психологии исследуют указанный феномен по-разному:

- как свойство личности (общая психология, психология личности);
- как психобиологическую особенность функционирования головного мозга (нейропсихология, психофизиология);
- с позиций возрастного развития и воспитания (возрастная психология, педагогическая психология);
- как свойство личности, различающееся у разных людей (дифференциальная психология);
- как психосоциальный фактор (социальная психология);
- как политический фактор (политическая психология);
- как патологический феномен (патопсихология).

Социология как наука изучает общество, составляющие его системы, закономерности функционирования и развития различных социальных институтов. Внушение оказывает влияние, как на малые, так и на большие группы людей, поэтому

внушаемость находится в ее фокусе именно с точки зрения взаимодействия различных общественных структур.

Предметом политологии является политика, т.е. особая сфера жизнедеятельности людей, связанная с властными отношениями и государственно-политической организацией общества. Внушение является одним из способов управления людьми, манипуляции их сознанием, поэтому внушаемость напрямую связана с предметом данной науки.

В фокусе изучения медицины находятся этиология и патогенез различных заболеваний человека. Различные отрасли данной науки исследуют указанный феномен под разными углами: как особенность морфологии и функционирования головного мозга (нейрофизиология, неврология); как фактор психической патологии (психиатрия, наркология); как лечебный фактор (психотерапия).

Педагогика изучает обучение и воспитание человека. Поэтому внушаемость здесь может рассматриваться как основа для получения новых знаний и усвоения ценностей, обусловленных обществом.

Предметом юриспруденции являются свойства государства и права. В рамках судебной системы внушаемость может рассматриваться как фактор, влияющий на виновность человека в том или ином правонарушении и на тяжесть совершенного им преступления.

В фокусе изучения антропологии находится человек в целом, его происхождение и развитие в природной и культурной средах. Внушаемость здесь, то есть в культурной (социальной) антропологии, может изучаться с позиций культуры и религии, в том числе как свойство личности, связанное с измененными состояниями сознания.

Философия изучает общие характеристики реальности, ее познания и фундаментальные принципы бытия. Внушаемость в рамках данного направления может быть рассмотрена с точки зрения искажения реальности, а также с позиций «бытия-в-мире».

Множество различных точек зрения на природу данного явления затрудняют формулирование его единого определения, а также создание одной стройной методологии изучения данного явления. Вместе с тем, известно, что множественность позиций описания любого феномена часто приносит более значительные плоды, нежели описание, находящееся в русле одной дисциплины. Отсюда можно сделать вывод, что междисциплинарный характер такого явления, как внушаемость, усложняет процесс его изучения, но делает его более глубоким и всесторонним с точки зрения научного познания.

Обобщив данные, полученные в различных науках, можно выделить три основных подхода к пониманию внушаемости: «медицинский», «социологический» и «психологический».

«Медицинский» подход к пониманию внушаемости трактует данное явление как податливость гипнозу<sup>1</sup>, т.е. как индивидуальную способность воспринимать внушения гипнотизера без критики [29]. Пациент здесь является пассивным, под-

<sup>1</sup> В научной литературе нет единого мнения о том, является ли гипноз процессом работы с трансовым состоянием пациента или самим этим состоянием. Допустимы как формулировки типа «Эриксон занимался гипнозом», так и наподобие «он находился в гипнозе».

чиняемым субъектом, который находится во власти гипнотерапевта и выполняет его указания. Данная точка зрения, возникшая еще во времена Ф. Месмера, существует до сих пор в рамках «классического» подхода к гипнотерапии. В медицине указанный феномен скорее трактуется как гипнабельность, а это — различные понятия. Именно поэтому в современной профессиональной литературе речь ведется о «гипнотической внушаемости» или «гипнотической восприимчивости», но используется и более традиционное понимание термина.

«Социологический» подход к пониманию внушаемости трактует данное явление как субъективную готовность индивида к внешним воздействиям, которая основана на личностных и ситуативных предпосылках [165]. Человек здесь рассматривается в системе отношений и взаимовлияний других людей, общества.

«Психологический» подход к пониманию внушаемости является наиболее широким и отражает влияние на понимание данного феномена медицинской, социологической и, собственно, психологической точек зрения. Как будет указано ниже, существует ряд теорий внушаемости, которые трактуют данное явление с различных позиций. Общим определением, удовлетворяющим всем из них, может считаться следующее: внушаемость — это особое свойство личности, которое заключается в повышенной восприимчивости к идеям, исходящим извне [57]. Данное определение очень близко тому, которое принято в социальной психологии. Психологическое определение данного явления можно считать интегративным и менее специфическим, чем предыдущие.

**Гипнабельность и ее ограничение от внушаемости.** Внушаемость не следует путать с гипнабельностью. Гипнабельность — это способность человека к гипнозу, т.е. к достижению определенной глубины транса<sup>2</sup>. Часто в научной литературе, даже не смотря на очевидное различие между этими понятиями, они используются как синонимы [54]. Вместе с тем, люди, плохо поддающиеся гипнозу, особенно в шаблонном его исполнении, могут оказаться очень внушаемыми<sup>3</sup>. Из этого следует, что они имеют низкую гипнабельность и высокую внушаемость. Именно поэтому исследование внушаемости неправомерно сводить к изучению гипнабельности.

Главное различие внушаемости и гипнабельности связано с их природой. Внушаемость связана с процессом внушения — то есть передачи информации, в то время как гипнабельность связана с гипнозом — наведением *состояния* транса. Да, гипнотизация как процесс, как правило, основана на внушении — когда внушается трансное состояние посредством слов, несущих в себе именно информацию. Таким образом внушение и гипноз, равно как внушаемость и гипнабельность, связаны и даже переплетаются между собой.

Примером, иллюстрирующим разницу между внушаемостью и гипнабельностью, может служить гипнотизация животных. Известно, что некоторые животные, такие как куры, раки и лягушки [90], хорошо поддаются гипнозу, быстро впа-

<sup>2</sup> Глубина гипнотического транса традиционно определяется по тем феноменам, которые пациент демонстрирует, находясь в нем, и бывает трех степеней: легкой, средней и глубокой.

<sup>3</sup> Примером этого утверждения можно считать эффективность эриксоновского подхода к гипнозу, в котором используются косвенные и открытые внушения вместо прямых. Часто клиенты Эриксона не достигали выраженной глубины транса, слушая его терапевтические истории, однако прекрасно усваивали внушаемые им идеи.

дая в трансное состояние. Для этого используется особая техника гипнотизации, основанная на фиксации животного в неестественном положении и которая впервые была описана иезуитом Афанасием Кирхером в 1646 году. Можно сказать, что указанные животные обладают высокой гипнабельностью. Как же проверить их внушаемость? Для этого надо давать внушения и смотреть на то, как они станут на них реагировать. Нам представляется маловероятным, что рак или курица откликнутся на внушаемые им идеи; в первую очередь это связано с тем, что они не понимают человеческого языка, а значит не могут воспринимать информацию, передаваемую таким образом. Идеи также опосредуются языком. Этот простой пример наглядно иллюстрирует разницу между внушаемостью и гипнабельностью: курица или рак являются очень гипнабельными, но совершенно невнушаемыми существами.

Противоположной иллюстрацией может служить следующий пример. Психотерапевтам хорошо известно, что когнитивно развитые люди, у которых интеллект заметно преобладает над чувствами, довольно плохо поддаются гипнозу, особенно в его классическо-шаблонном исполнении. Для работы с ними требуются особые косвенные стратегии воздействия [150]. На так называемые гипнотические пробы, являющиеся основным методом изучения гипнабельности субъекта, такие индивиды реагируют в большинстве случаев довольно слабо. Вместе с тем, они зачастую демонстрируют высокую внушаемость, принимая за чистую монету обещания мошенников С. Мавроди<sup>4</sup> или Г. Грабового.

Таким образом, внушаемость и гипнабельность являются схожими и связанными между собой феноменами, чья природа имеет, тем не менее, коренные различия.

**Предмет и задачи психологии внушаемости.** Психология внушаемости — это область психологии, предметом изучения которой является внушаемость. В силу того, что внушаемость понимается как свойство личности, заключающееся в некритичном восприятии идей, исходящих извне, то психология внушаемости «граничит» и с психологией способностей, и с психологией личности. Кроме того, внушаемость связана с сознанием, восприятием и мышлением, в силу чего психология внушаемости также имеет «общие зоны» с психологией сознания и когнитивной психологией [150]. О ее связях с нейрофизиологией и социальной психологией будет рассказано ниже.

Задачами психологии внушаемости являются:

- изучение природы внушаемости в трех ее составляющих: биологической, психологической и социальной;
- изучение влияния внушаемости на психику человека в целом и ее отдельные элементы в частности;
- анализ сущности внушаемости и формулирование теорий, объясняющих ее;
- разработка методологии изучения феномена внушаемости и соответствующего ей методического аппарата;

<sup>4</sup> В ловушку, расставленную Мавроди («МММ»), некоторые люди попадали по несколько раз — известно, что не все способны к научению даже посредством обретения негативного опыта.

- формирование единого междисциплинарно-интегративного научного поля, в рамках которого возможно наиболее полное изучение феномена внушаемости.

Каждая из указанных задач, хоть и решается современной наукой, но в недостаточной мере. Рассмотрим основные проблемы, связанные с поставленными задачами психологии внушаемости.

Изучение природы внушаемости проходит неравномерно. Хорошо исследована ее биологическая составляющая (работы И.П. Павлова, В.М. Бехтерева, Э.Л. Росси, М. Газзаниги, Дж. Риццолатти). В меньшей степени ясна ее социальная составляющая (труды Т. Барбера, Н. Спаноса и др.). Наименее изучена ее психологическая природа, в частности феноменологический аспект (работы М. Орна, Э. Хилгарда и др.). Из этого следует, что для более полного понимания природы феномена внушаемости требуется «подтянуть» ее отстающие в плане исследованности составляющие — психологическую и социальную<sup>5</sup>.

Изучение влияния внушаемости на психику в целом и на ее отдельные элементы продолжает оставаться значимой проблемой для данной области психологии, в силу того, что различные отрасли психологии, такие как когнитивная психология, психология эмоций, поведенческая психология, психология способностей, психология личности и др., не уделяют достаточно внимания феномену внушаемости в своих исследованиях. Следовательно, необходима большая интеграция научная перечисленных направлений психологии и психологии внушаемости [128, 143, 150].

Анализ сущности внушаемости и формулирование ее теорий затруднен в силу дивергенции парадигм, в рамках которых ее пытаются объяснить. Основные теории внушаемости — биологическая, социокогнитивная, психоаналитическая и другие — расходятся в трактовании ее природы, равно как и расходятся они в трактовании сущности множества других феноменов. Эта ситуация, к сожалению, напоминают древнеиндийскую притчу о группе слепых мудрецов, пытавшихся описать слона по частям его тела<sup>6</sup>. Само собой, что эта проблема может быть решена в поле интегративной психологии, которая сможет «примерить», но при этом не обеднить основные концепции внушаемости [122, 127, 147].

Основная методологическая проблема в изучении феномена внушаемости связана с изучением его отдельно от феномена гипнабельности. Это же касается и методов, которые, хотя и были созданы для изучения податливости испытуемых гипнозу, повсеместно используются для изучения внушаемости. Требуется создание новой методологии изучения данного феномена, включающей в себя и новые методы, так как старые, ориентированные на гипнабельность, явно для этой цели не подходят.

<sup>5</sup> Вопрос наличия у внушаемости духовной составляющей остается открытым.

<sup>6</sup> Притча эта вот о чем: группа слепых мудрецов пыталась описать слона. Один ощупывал хобот и утверждал, что слон подобен змее; второй трогал ногу слона и заявлял, что слон похож на дерево; третий мудрец смог ухватиться за хвост животного и сравнил его с змеей. Любопытно, что на своем уровне, то есть на уровне ощупывания одной части тела слона, каждый из слепцов был прав. На более высоком уровне, на уровне слона как целостного объекта, ошибались все.

При этом необходимо соблюдать определенные принципы использования методов:

а) они должны быть адекватны целям исследования и воздействия, возрасту, полу, образованию, состоянию, культурной и социальной идентичности клиента, условиям использования диагностических и психотехнических компонентов деятельности психолога.

б) безопасны не только для физического, психологического здоровья клиента, но и для его витальности, материальной, социальной, экзистенциально-духовной идентичности.

в) как результаты исследований психолога, так и методы воздействия, должны быть апробированными в социальной нише клиента и соответствовать требованиям научности и обоснованности [141].

Формирование единого междисциплинарно-интегративного научного поля, в рамках которого возможно наиболее полное изучение феномена внушаемости, возможно лишь после преодоления тех ограничивающих рамок, в которые сами себя заключили различные отрасли науки.

Основная проблема заключается в том, что ни практики, ни теоретики психотерапии не пытаются рефлексировать целостную картину психической реальности человека. В психотерапии отсутствует восприятие целостной картины психической реальности, которая проявлена на всех уровнях — от биологического до духовного [127,128].

В силу этого необходимы создание и разработка принципиально новой методологии, которая бы учитывала проявленность психического на всех уровнях существования человека.

При первом приближении мы можем вычленить, в крайнем случае, два уровня в этом едином подходе:

— объяснительный — система основных постулатов, принципов построения науки, а также теорий, концепций, смысловых моделей, раскрывающих топологию, динамику психического;

- воздействующий — система методов, практик, умений, навыков, психотехник, направленных на восстановление целостности сознания, личности, деятельности, психического здоровья.

Даже вычленение этих уровней является искусственным в соответствии с интегративным подходом, т.к. любое объяснение является воздействием, а некоторые теории обладают качеством модели мира человека, имеющим мировоззренческий смысл. Любое воздействие концептуализируется личностью, а наиболее мощные из них полностью изменяют объяснительную схему реальности, жизненный мир [128].

Мировоззренческим оком интегративной методологии является принцип целостности, который подразумевает понимание психики как чрезвычайно сложной, открытой, многоуровневой, самоорганизующейся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и производить новые структуры и новые формы организации.

Понятия «целостный подход», «целостная личность» использовались давно и разными направлениями и школами психотерапии: от гештальт и гуманистиче-

ской психотерапии до отечественных направлений (культурно-исторический, деятельностный подходы...). Вероятно, сами понятия “цель” и “целое” этимологически связаны (по-гречески *τέλος* — свершение, завершение; окончание, высшая точка, предел, цель; *τελείος* — законченный, полный, свершившийся; окончательный, крайний, совершенный). Достижение цели одновременно означает и завершения действия, замыкание круга, восхождение к полноте, совершенству, красоте [127].

На наш взгляд, развитие психотерапии связано со все большей интеграцией различных подходов, вначале рассматривавшихся как противоречащие, несовместимые, но впоследствии оказавшиеся вполне дополнительными. Более того — мы можем обозначить интегративный подход как эволюционно адекватный. Развитие психотерапии приводит к все большей популярности концепций, ориентированных на интегральный, целостный подход. Наиболее совершенным выражением этой идеи является интегральная психология Кена Уилбера, который, продолжая традицию И. Канта, Ф. Brentano, В. Дильтея и Карла Юнга смог создать целостную картину эволюции человеческого сознания и описать многоуровневый спектр психической реальности [128].

Известный физиолог, кардинально повлиявший на судьбу российской психотерапии, И. П. Павлов писал: «Жизнь отчетливо указывает на две категории людей: художников и ученых. Между ними резкая разница. Одни — художники, писатели, музыканты, живописцы и т. д. захватывают действительность целиком... Другие — ученые, именно дробят ее и тем самым как бы умерщвляют ее, делая из нее скелет. А затем как бы снова собирают ее части и стараются таким образом оживить, что им не удастся никогда».

Используя метафору Ивана Павлова можно сказать — пришла пора ученых-художников, одновременно целостно «захватывающих действительность» и при этом не теряющие аналитическую рефлексивность.

Научная парадигма, которая структурируется в социальной психотерапии накануне третьего тысячелетия, должна целостно представлять все уровни человеческого сознания и иметь интегративный характер. Более того — будущее науки о человеке — в интегративной психотерапии. Она учитывает не только духовные измерения человеческого существования, но и соизмерена обыденностью человеческого существования и инструментально адаптирована к его проблемам жизни в обществе [128].

Именно интегративный подход дает возможность более широкого, целостного и многогранного взгляда на понимание человеческой природы и всей Вселенной. С позиции этого подхода представляется возможным свести воедино основные положения трех ведущих направлений психологии и психотерапии: ортодоксального, гуманистического и трансперсонального в рамках концептуальной схемы интегративного подхода. На наш взгляд, развитие психотерапии связано со все большей интеграцией различных подходов, вначале рассматривавшихся как противоречащие, несовместимые, но впоследствии оказавшихся вполне дополнительными. Более того — мы можем обозначить интегративный подход как

эволюционно адекватный не только в частных методах прикладной психологии и психотерапии, но в исследовании и теоретических объяснениях психологии внушаемости. Развитие психотерапии приводит к все большей популярности концепций, ориентированных на интегральный, целостный подход. В первую очередь необходима интеграция хотя бы в рамках биологии, психологии и социологии. Затем или параллельно с этим требуется интеграция и других наук, связанных с внушаемостью — педагогики, юриспруденции, политологии, медицины и антропологии. Как и в остальном, эта интеграция возможна лишь на более высоком уровне, нежели тот, на котором представлены данные науки. В качестве примера можно привести интегративную психологию В. В. Козлова, интегративную теорию (или даже метатеорию), предложенную британским антропологом Грегори Бейтсоном (1904–1980)<sup>7</sup> и названную им «экологией разума».

**Резюме.** Сложность и многогранность феномена внушаемости породили значительное количество его определений. В качестве основного понимания данного явления в нашей работе используется следующее: внушаемость — это особое свойство личности, которое заключается в повышенной восприимчивости к идеям, исходящим извне. Внушаемость является междисциплинарным феноменом. Ее изучают и по-своему трактуют различные науки — психология, социология, политология, медицина, педагогика, юриспруденция, антропология и философия. Поэтому рассматривать внушаемость с какой-то одной позиции является неправомерным упрощением. В нашей работе она исследуется преимущественно с психологических, социологических, медицинских (биологических) и антропологических позиций.

Феномены внушаемости и гипнабельности являются принципиально различными явлениями. Первое связано со способностью некритично воспринимать идеи, исходящие извне, в то время как второе связано со способностью достигать определенной глубины гипнотического транса. Поэтому для изучения внушаемости требуется и своя, независимая от гипнабельности, методология, и свой методический аппарат.

Психология внушаемости — это отрасль психологии, предметом которой является внушаемость. Перед ней стоят следующие задачи: изучение природы внушаемости в трех ее составляющих: биологической, психологической и социальной; изучение влияния внушаемости на психику человека в целом и ее отдельные элементы в частности; анализ сущности внушаемости и формулирование теорий, объясняющих ее; разработка методологии изучения феномена внушаемости и соответствующего ей методического аппарата; формирование единого междисциплинарно-интегративного научного поля, в рамках которого возможно наиболее полное изучение феномена внушаемости. Несмотря на то, что в настоящее время многие из этих задач находятся только в процессе решения, психология внушаемости имеет большой потенциал и пространство для развития.

<sup>7</sup> Бейтсон — легендарная на Западе фигура, чей вклад в науку не был оценен в должной степени. Крупный антрополог, один из создателей кибернетики, он прославился изучением коммуникации (в том числе взаимодействия в семьях шизофреников) и создал некоторые теоретические предпосылки для таких направлений психотерапии как стратегическая, системная семейная терапия и нейролингвистическое программирование (НЛП). Был женат на известном антропологе М. Мид, работал вместе с П. Вадлявиком, Д. Джексоном, В. Сатир, дружил с М. Эриксеном.

## 1.2. История изучения внушаемости

Сначала мне было нелегко, но ведь я внушаю людям доверие: у меня такой приятный, искренний смех, такое энергичное пожатие руки, а это большие козыри.

*Альбер Камю*

**Этапы изучения внушаемости.** История изучения феномена внушаемости неотрывно связана с изучением гипнабельности. Причины этого явления описывались нами ранее. Можно говорить о том, что психология внушаемости прошла три основных этапа в процессе своего становления: донаучный, переходный и научный. Остановимся на них более подробно.

*Донаучный этап* сложно назвать «этапом изучения» в строгом понимании, ибо наука в то время была не так развита, как в наше, и не ставила перед собой задачи изучить природу внушаемости. Этот «этап», условно говоря, начался около 40.000 лет назад (когда, согласно данным культурной антропологии, появились первые погребальные церемонии и возникли зачатки религиозных культов)[142] и закончился во второй половине XVIII века, когда внушаемость как таковая стала предметом интереса первых признанных наукой формальных гипнотизеров (Ф. А. Месмер и А.-М.-Ж. де Пуиссегюр).

Следует понимать, что внушаемость тогда как научное понятие не выделялась. Интерес, скорее, представляло измененное состояние сознания (ИСС), в котором человек мог обрести мистический опыт, недоступный в обычном, профаническом, состоянии. Как правило, речь шла о различных религиозных практиках — шаманских, буддийских, индуистских, суфийских и других. Основными «учеными», соответственно, являлись шаманы, жрецы, священники и другие служители культа [124, 126, 132, 133, 143, 148].

Для них интерес представлял сам мистический опыт, его содержание, единение с высшими сущностями, своего рода трансперсональное путешествие. Податливость внушению вызывала, скорее, «побочный» и чисто практический, а не теоретический интерес. Так, нет текстов, анализирующих данный феномен. Зато есть тексты, в которых косвенно упоминается внушаемость (гипнабельность) в контексте индукции ИСС. Так, например, многие традиционные «психотехнологии священного» в качестве подготовительного шага имеют соблюдение длительного поста — он, в силу ряда причин, увеличивает внушаемость и гипнабельность (хотя в таких терминах об этом, конечно, и не говорится)[143, 148]<sup>8</sup>.

На этом этапе интерес для жрецов также представляла сами мистические практики, их техническая сторона — что, как и когда делать, чтобы быстрее и глубже перейти в измененное состояние сознания. Техническим элементам придавалось религиозное значение, а вовсе не научное. Это было хоть какое-то объяснение и оно было в духе того времени.

<sup>8</sup> В ситуации голодания в первую очередь поддерживаются подкорковые структуры мозга, являющиеся в некотором роде более жизненно важными для человека. Неокортекс, отвечающий среди прочего за критичное восприятие реальности, во время поста, видимо, функционирует хуже.

Развитие науки на Западе, особенно в период первой научно-технической революции (около 1750 года, связывают с изобретением и внедрением парового двигателя), сделали представления об измененных состояниях сознания и психотехнологиях их индукции менее сакрализованными. Хотя их продолжали и продолжают использовать, теоретическое осознание природы внушаемости в рамках религиозно-мистической традиции было невозможно. Требовался новый подход к этой проблеме, вернее, требовался вообще хоть какой-то подход, ибо на донаучном этапе феномен внушаемости как таковой не изучался.

*Переходный этап* начался, приблизительно, в середине XVIII века и продолжался до создания первых научных лабораторий изучения гипноза в начале XX века. В это время формируется интерес к гипнозу у широкой публики и предпринимаются первые попытки его объяснения. Косвенно этот процесс затрагивает и феномен внушаемости.

Первым «исследователем» гипноза на этом этапе становится австрийский врач Франц Антон Месмер (1734–1815). Слово исследователь мы специально ставим в кавычки, ибо его интересовала не теоретическая, а практическая сторона данного явления. Тем не менее, фактически, первая теория гипноза была создана им. В ее основе лежит концепция «животного магнетизма» — флюида, который пронизывает всю сущее, может передаваться между живыми и неживыми объектами. Внушаемость как феномен, достойный изучения, Месмера интересовала мало. Такое отношение к ней сохранилось и у его последователей, таких как Аманд-Мари-Жак де Пуиссегюр (1751–1825).

В Британии изучением гипноза, в первую очередь его практической составляющей, занимались врачи различных специальностей. Шотландский невролог Джеймс Брейд (1795–1860) обратил внимание на то, что человек в состоянии транса напоминает спящего. Он предложил назвать это состояние, равно как и саму процедуру его индукции, «гипнозом» — по имени Гипноса, традиционно связываемого со сном в древнегреческой мифологии<sup>9</sup>. Другой английский врач, колониальный хирург Джеймс Эсдейл (1808–1859), провел в Индии более 300 полостных операций под гипнозом, доказав его необычные возможности<sup>10</sup>. Внушаемость уже в большей степени интересовала этих ученых.

Во второй половине XIX века центр изучения гипноза переместился во Францию. Амбруаз Огюст Льебо (1823–1904) приводит данные, согласно которым он провел под гипнозом более 7500 операций, включая стоматологические. Его коллега Ипполит Бернгейм (1840–1919) выдвинул первую теорию гипноза, характеризующуюся относительной научностью. Согласно ей, гипноз не связан ни с каким измененным состоянием сознания, а представляет собой дачу внушений субъекту, находящемуся в состоянии пассивного восприятия информации такого рода; по сути, это первое определение внушаемости — пассивность, податливость вну-

<sup>9</sup> Любопытно, что братом Гипноса, согласно греческой традиции, является Танатос — бог, олицетворяющий смерть. Еще древние заметили, что сон и смерть похожи по ряду внешних (неподвижность тела, закрытые глаза, расслабление) и внутренних (отсутствие сознания) признаков. В русском языке есть схожие пожелания: «покойной ночи» (пожелание хорошего сна) и «покойся с миром» (пожелание обрести покой после смерти).

<sup>10</sup> Эсдейлу потом долго пришлось доказывать британским академиком, что «наркоз» при помощи гипноза является реальностью, а не его выдумкой. Дошло до того, что он демонстрировал такое хирургическое вмешательство в присутствии ученых мужей и его обвинили в том, что подопытный... притворяется, что ему не больно!

шению, непротивление воздействию. В это же время во Франции работает известный психиатр Жан-Мартен Шарко<sup>11</sup> (1825–1893), который уподобляет гипноз искусственно вызванной истерии<sup>12</sup>. Эти ученые уже всерьез изучают внушаемость, но с субъективистских позиций.

Значительное по объему количество эмпирически полученного материала так и не было системно теоретически осмысленно в то время. Причиной этого стала точка зрения австрийского невролога З. Фрейда, который подверг критике гипноз за то, что полученные в результате его воздействия данные искажают реальность, а сам он вызывает эротизированный перенос<sup>13</sup>. Следовательно, такой метод не может использоваться для лечения, и для его замены был предложен психоанализ. В результате в европейских странах гипноз и связанная с ним внушаемость стали табуированными темами почти на 70 лет [122, 136].

Главная особенность этого этапа в развитии изучения внушаемости — переход от религиозно-мистического понимания «гипноза» к более научному, хоть пока и несовершенному, объяснению данного феномена.

*Научный этап* изучения внушаемости начался в первой четверти XX века. Как и в случае с «легализацией» психологии как науки в 1879 году<sup>14</sup>, возникновение психологии внушаемости можно связать с появлением первых лабораторий, исследовавших этот феномен. В силу того, что этими лабораториями были лаборатории естественнонаучного профиля (биологические, медицинские и др.), допустимо говорить о методологическом и парадигмальном сдвиге фокуса изучения внушаемости с идеалистических на материалистические позиции.

Эта тенденция в еще более выраженном виде обозначилась к середине XX в. Именно в это время появляются работы, ставшие «классикой» исследования гипноза. Становятся известными имена выдающихся психологов и врачей, изучавших гипнабельность и внушаемость в то время: А. Вайценхоффера, У. Крогера, Э. Хилгарда и других. Создаются новые теории, объясняющие данное явление — неаддиссоциативная, бихевиоральная, феноменологическая. Серьезный вклад в популяризацию гипноза вносит известный практик гипноза М. Х. Эриксон<sup>15</sup> [46], использовавший косвенный, недирективный гипноз, и его коллега и ученик — Э. Росси. Затем его исследования продолжили ученики — «неоэриксоновцы» — Дж. Зейг, С. Гиллиген, Р. Хейвенс и ряд иных.

<sup>11</sup> Бернгейм и Льебо принадлежали к т.н. «Школе Нанси», в то время как Шарко — к «Школе Сальпетриер». Между этими двумя течениями в изучении гипноза шла борьба вплоть до 1910 года.

<sup>12</sup> Учениками Шарко были выдающиеся психологи, психиатры и неврологи своего времени — Зигмунд Фрейд, Пьер Жане, Альфред Бине и Владимир Бехтерев.

<sup>13</sup> По другой версии Фрейд с трудом выносил направленный на него взгляд, а техника гипнотизации в то время предполагала, среди прочего, использование пристального «магнетического» взгляда, устремленного на пациента. Именно поэтому в классическом психоанализе принято использовать кушетку, лежа на которой клиент не имеет возможности смотреть на психотерапевта.

<sup>14</sup> В этом году немецкий физиолог Вильгельм Вундт (1832–1920) открыл в г. Лейпциге (Германия) первую психологическую лабораторию, что принято считать «рождением» психологии как науки.

<sup>15</sup> Милтон Хайленд Эриксон (1901–1980) — выдающийся американский гипнотерапевт, прозванный на родине «мистер гипноз» и «чародей из Финикса», создатель «эриксоновского» подхода к гипнозу. Страдая от ряда физических дефектов (паралич, тоновая глухота, дальтония и др.), был активным практиком и умер на 80 году жизни, продолжая довольно интенсивно работать. Был известен тем, что охотно брался за те клинические случаи, от которых отказались другие специалисты.

В США, где психоанализ не получил такого распространения, как в Европе, особое влияние имела философия прагматизма, согласно которой в фокусе научных исследований должно находиться то, что приносит человеку пользу. Развитию интереса к гипнозу способствовал также популярный в то время эстрадный гипноз — специфический и довольно прибыльный вид шоу [311]. Надо отметить, что именно в США в первой половине XX в. получает развитие социальная психология как наука.

Социальная психология того времени характеризовалась многочисленными противоречиями, свойственными нарождающейся отрасли науки. В частности, велись неутраченные споры о том, каким должен быть предмет ее изучения (скорее социологическим или скорее психологическим), методы исследования и соотношение теории и практики. В итоге поначалу верх взяли сторонники прагматизма и те исследования, которые проводились до 1950-х гг., характеризовались активным сбором эмпирических данных со слабыми попытками их систематизировать и теоретически обосновать.

В 1970-х гг., благодаря развитию социологии и кибернетики, идея общественных детерминант психики проникает и в исследования, касающиеся гипноза [177]. Появляются исследования Т. Барбера, Т. Сарбина, Н. Спаноса, С. Линна, И. Кирша и других ученых. Их уже можно назвать социально-психологическими, так как в них изучаются именно групповые детерминанты внушаемости — конформизм, ролевое взаимодействие, психическое заражение. Выводы, полученные в результате этих изысканий, можно объединить в одну общую теорию, которая получила наибольшее развитие — социокогнитивную теорию внушаемости.

Очевидный интерес американских психологов и врачей к гипнозу оказал влияние и на другие страны, в первую очередь Францию и Великобританию. Европейцы, хотя и с некоторым опозданием, в итоге также приступили к изучению внушаемости. Это во многом было вызвано развитием различных модальностей психотерапии помимо психоанализа, и, следовательно, реабилитацией гипноза как метода помощи человеку. Особую роль здесь сыграл французский врач Д. Араоз, который был учеником М. Эриксона и сделал многое для того, чтобы его идеи укоренились в Европе [51]. Франция с тех пор является наиболее передовой страной, проводящей исследования внушаемости в Европе. Известны ее ученые и практики — Л. Шерток, Ж. Годен, Ш. Жюслен и Ж. Беккио. Также известно, что в этой стране сложилась хорошая социологическая традиция, поэтому изучение указанного феномена во многом происходит через призму общественного взаимодействия.

Суммировав все вышеописанное, можно сказать, что научный этап изучения внушаемости начался в первой половине XX века как попытка объяснить данный феномен с естественнонаучных, а не идеалистических позиций. В дальнейшем в процесс изучения гипноза и внушаемости включилась новая наука — социальная психология. Интерес к биологической и когнитивной сторонам внушаемости пробудился и у интегративных дисциплин, таких как нейронаука и когнитивная наука. На сегодняшний день стало очевидным, что внушаемость может быть изучена в триединстве биологического, социального и психологического составляющих.

**Изучение внушаемости в России.** В России еще в конце XIX века предпринимались попытки изучать внушаемость, которая в то время отождествлялась с гипнабельностью [239]. Известны работы выдающихся отечественных ученых, посвященных данной теме, — В. М. Бехтерева и И. П. Павлова. Несмотря на глубину и научную новизну, эти труды были созданы в рамках неврологии, психиатрии и физиологии, т. е. были лишены соответствующего социального контекста. Так сложилось, что внушаемость тогда не стала объектом исследований ни социологии, ни психологии, которые в то время только зарождались.

После революции в нашей стране наступил новый этап развития науки. Несмотря на то, что теперь вся она была признана в той или иной степени «социальной», все равно не было такой отрасли, которая могла бы изучать внушаемость с позиций общественного влияния. Социология, особенно в 1930-е гг., подверглась гонениям [353] и не могла взять на себя эту задачу<sup>16</sup>. Психология, которая также испытывала в сталинские годы сильное давление, также осталась в стороне от данной проблемы.

В 1960–70-х гг. отечественные гуманитарные науки испытали подъем, связанный с ослаблением идеологического пресса, что привело к их развитию. Впервые в нашей стране четко оформилась новая отрасль психологии — социальная [216]. Именно она могла и должна была взять на себя задачу изучения социальных детерминант феномена внушаемости. Этот процесс поначалу развивался несколько вяло, что было связано с особенностями развития данной науки в нашей стране в то время, так как указанное явление не считается основным объектом изучения культурно-исторического и деятельностного подходов, предложенных Л. С. Выготским и А. Н. Леонтьевым соответственно.

В конце XX в. в России началось массовое увлечение гипнозом, как на бытовом уровне (телепередачи с участием А. М. Кашпировского, А. В. Чумака)<sup>17</sup>, так и на профессиональном, где стал наблюдаться рост интереса не только к классическим работам Ж.-М. Шарко и И. Бернгейма, но и к более современным — Л. Шертока, Э. Л. Росси, М. Эриксона и др. Это пробудило интерес к теме внушаемости среди психологов, которые начали постепенно изучать иностранные труды по данной теме и проводить собственные исследования. Тем не менее, значительными проблемами оставались языковой барьер, труднодоступность зарубежных материалов и устаревшая информация, полученная там в 1950–70-х гг.

В настоящее время интерес к теме внушаемости не ослабевает. Недавно появились новые исследования М. М. Пакова, И. А. Чесноковой, Т. А. Казанцевой и др. Все это говорит о том, что интерес к проблеме внушаемости в отечественной научной среде возрос за последние 20 лет.

**Резюме.** Развитие психологии внушаемости как отдельной области психологического знания проходило в три этапа. Первый, донаучный, был связан с духовными и мистическо-религиозными практиками. Второй, переходный, уже имел отношение к гипнозу в современном понимании этого явления, но все еще характеризовался геоменевтико-феноменологической направленностью. И лишь экспериментальное исследование гипноза в лабораторных условиях привело к возникновению психологии внушаемости и, как следствие, ее первых, научно обоснованных теорий. Сегодня наиболее полно природа данного явления может быть объяснена лишь на основе интегративной междисциплинарной парадигмы, включающей в себя, как минимум, данные трех наук — биологии, социологии и психологии.

Изучение гипноза и внушаемости в России, особенно после 1917 года, было связано с политической конъюнктурой. И если в советское время мы отставали от Европы и США в исследованиях социально-психологического аспекта внушаемости, то теперь еще отстаем и в изучении нейробиологического.

<sup>16</sup> В СССР социальные науки (социология, политология и др.) фактически подменялись марксизмом, который понимался не просто как одно из философских течений, наподобие реализма или экзистенциализма, а как особая «мета-наука». Логика тут была простая: если социальное учение К. Маркса всесильно и верно, то зачем нужны другие дисциплины, изучающие общество?

<sup>17</sup> Любопытное «совпадение» - перестройка в СССР совпала с деятельностью этих гипнотизеров. Нельзя ли это явление считать зримым доказательством того факта, что советские граждане, как и любые другие, в общей своей массе обладают магическим мышлением?

### 1.3. Внушаемость и внушение: история

Нет на свете более внушаемых людей, чем те, кто призван внушать.

*Дэн Браун*

#### 1.3.1. Внушаемость 40000 лет назад: первые люди

Первой общностью гоминидов принято считать т.н. «предчеловеческое стадо» или праобщину [161]. Про нее науке известно довольно мало, а то, что известно, преимущественно основано на данных физической антропологии. В большей степени изучены неандертальцы и кроманьонцы. Известно, что первые жили сообществами по 50–100 человек, вторые по 20–40 [157]; члены общины проживали в одном месте и занимались совместной деятельностью. Изучая проблемы социально-психологических детерминант внушаемости и манипуляции сознанием в подобных общностях людей, необходимо остановиться на двух основных аспектах: духовно-религиозном и нейробиологическом.

Духовность может быть определена как «сердцевина личности... открытая трансцендентному измерению» [33]. Трансценденция означает выход за пределы обыденного существования [66, 148]. Принято считать, что первыми стали хоронить своих умерших неандертальцы, причем делали это с расчетом на продолжение «жизни» после смерти; данная тема является одной из универсальных основ человеческого бытия [65, 133, 148]. Это позволяет говорить о том, что уже у неандертальцев была духовная жизнь. Более эволюционно развитые кроманьонцы также обладали ей, о чем говорят соответствующие археологические находки. Параллельно и в тесной взаимосвязи с развитием духовности как некоторой особенности личности развивалась религия как социокультурный феномен. Она выполняет целый ряд необходимых, особенно для ранних людей, функций: объясняет природу реальности, дает утешение и обеспечивает общественный порядок [27]. Таким образом, уже 35–40 тысяч лет назад для ранней средней социальной группы стала актуальной духовно-религиозная сфера [132]. Религия во многом основана на внушении и внушаемости. Рассмотрим ее функции применительно к ранней средней социальной группе.

Первой была обозначена функция объяснения природы реальности. Благодаря работам социальных и культурных антропологов было собрано огромное количество материала о так называемых примитивных культурах, находящихся на практически первобытном уровне общественного развития, но живущих в настоящее время. Хорошо известны труды классиков данного направления — Дж. Фрэзера [286], Б. Малиновского<sup>18</sup> [192], Л. Леви-Брюля [174] и других. Если обобщить полученные ими данные, то религия объясняет (1) происхождение и строение

<sup>18</sup> Весьма интересны полевые исследования, которые Малиновский проводил на островах Тробрианского архипелага (совр. Острова Киривина, Папуа–Новая Гвинея). В частности, он следующим образом объяснил возникновение магии. На острове в форме полумесяца жили два племени — одно на его вогнутой части, где в лагуне всегда было вдоволь рыбы, а другое на внешней, где ловля рыбы было непредсказуемым делом. У первого племени не было ритуалов, посвященных добыче рыбы, в то время как у второго они были. Малиновский трактовал этот феномен следующим образом: магия как практика возникает там, где сочетаются непредсказуемость и необходимость в обеспечении благополучия — пищи, здоровья и др. Иными словами, магия является своего рода «регулятором» в тех областях жизни человека, которые плохо поддаются «рациональному» контролю.

Вселенной и законов бытия, (2) интрапсихическое устройство и развитие самого человека [148, 169] и (3) связь между индивидом, всеми живыми существами [133, 173] и космосом [68, 143]. К такому выводу приходит писатель и философ О. Хаксли<sup>19</sup>, автор книги «Вечная философия» [288].

Второй функцией религии является утешение. В тяжелых, стрессовых ситуациях, в которых приходилось жить членам первой средней социальной группы, именно религия выступала средством поддержки, обеспечивала душевное здоровье [80], способствовала исцелению физических недугов [308] и являлась действенным копинг-механизмом [261]. Это было необходимо, учитывая тот факт, что неандертальцы и кроманьонцы жили недолго (в среднем — 30 лет), страдали от болезней, отсутствия гигиены, постоянно сталкивались со смертью, увечьями и иными стресс-факторами.

Третьей функцией религии является обеспечение общественного порядка. Религия создает некоторую социологическую систему, придавая ей ценность [170]; во всех организованных духовных системах мира постулируется важность общины [13, 137, 143]. Хотя альтруизм известен среди множества различных видов млекопитающих, включая слонов и обезьян [32], именно религия делает акцент на необходимость сострадания ближнему, то есть члену группы. Это считается важным эволюционным преимуществом человека [73]. Кроме того, религия выступает в качестве механизма сплочения группы, например, при помощи культа тотема — некоего объекта, чаще всего животного, с которым идентифицирует себя та или иная социальная общность [132, 175]. Все вышеописанное позволяет оценить высокую значимость духовно-религиозной сферы в становлении и развитии ранней средней группы.

Говоря о манипуляции сознанием в такой группе необходимо указать роль шамана в этом процессе. Шаман — это духовный лидер первобытной социальной общности, проводник, связывающий ее членов с трансцендентной («сакральной») сферой, отделяемой от обыденной («профанной») [132, 309]. Его роль в группе крайне важна, так как именно в нем персонифицируется религия; некоторые шаманы, как указывает Дж. Фрэзер, могут даже стать царями или вождями [285]. Простой человек, согласно верованиям древних, не может стать таким лидером. Это должен быть особый индивид, избранный высшими силами для служения им. Зачастую он должен страдать психопатологией, что трактуется как особая болезнь-призвание, играющая роль инициации [310]. Пройдя ряд тяжелых испытаний, включающих столкновение со смертью [12, 132] и следующее за ним духовное возрождение [133], шаман становится готовым к выполнению своих сакральных и, отчасти, манипуляторских функций. Благодаря такому шаманскому посвящению он оказывается, как никто другой в первобытной общине, связанным с трансцендентной сферой [132].

Теперь, когда обозначены значимость духовно-религиозной сферы и ее представителей, необходимо описать каким именно образом происходила манипуляция сознанием в ранней средней группе.

<sup>19</sup> Хаксли был известен своими неординарными опытами с измененными состояниями сознания. Среди прочего он принимал ЛСД и совместно с М. Эриксеном изучал трансовое состояние.

С практической точки зрения ритуал нес вполне определенную функцию — получение опыта взаимодействия с силами, «находящимися за гранью человеческого» [131, 132]. Иными словами, первобытный человек не просто знал о некоторой духовной сфере бытия, но и был с ней «знаком» благодаря непосредственному взаимодействию. То, что для современного индивида может представляться как примитивное суеверие, для неандертальца и кроманьонца было объективной реальностью. Исследования А. Маслоу, Э. Сутича, С. Грофа, В. В. Козлова и других пионеров трансперсонального подхода [69, 148] показали, что человек может обрести трансцендентный опыт в процессе рождения [67], переживая внетелесный опыт [267], употребляя наркотические вещества [88] или в процессе духовных практик и ритуалов [49, 124]. Все указанные состояния, которые часто называют пиковыми, в той или иной мере воссоздаются в процессе различных ритуалов и включены во все религиозные системы; роль этих способов взаимодействия человека с духовной сферой была особенно высока в ранней средней группе. Основным механизмом этого взаимодействия является измененное состояние сознания (ИСС) и та временная трансформация в работе центральной нервной системы, которую оно вызывает.

В последние годы было переведено на русский язык довольно большое количество значимых научных работ о духовной сфере человеческого бытия, написанных специалистами различных естественнонаучных дисциплин. В частности, к ним можно отнести труды невролога К. Фрита [283], физиков А. Госвами [61], Ф. А. Вольфа [41], А. Минделла [199], нейробиологов Э. Ньюберга, М. Уолдмана и Ю. Д'Аквилы [210, 211], биолога-эволюциониста М. Альпера [8]. Все они позволяют пересмотреть распространяемую ранее точку зрения на духовную сферу как выдумку представителей примитивных культур и на религиозный опыт как на следствие суеверий. На данный момент преобладающей в академической науке точкой зрения об описываемых феноменах является позиция нейробиологов. Согласно им, религиозный опыт является следствием особого функционирования головного мозга человека, что можно видеть на примере медитации [142, 248], околосмертных переживаний [22] и мистических откровений [145, 262]. Эти временные изменения в функционировании ЦНС вызывают измененные состояния сознания [126].

Измененное состояние сознания (ИСС) — специфическое психическое состояние, индуцированное различными физиологическими, психологическими или фармакологическими приемами, методами и средствами, которое субъективно, на уровне самосознания, распознается самим человеком (или его объективным наблюдателем) как достаточно выраженное отклонение субъективного опыта или психического функционирования от его общего нормального состояния, когда он бодрствует и пребывает в бдительном сознании. Степень отклонения в ИСС человека оценивается по неординарности, необычности изменений в интеллектуально-мыслительной, эмоциональной, сенсорно-перцептивной и поведенческой сферах [143].

При более подробном анализе мы можем вычленил следующие изменения:

1. Субъективное ощущение изменения мышления (проявляется в скорости интеллектуальных процессов от плотных мгновенных прозрений-переживаний

в расширенных и психоделических состояниях до вязкости, отрешенности и «невозможности мыслить», «соскальзываний», «потери мысли» или сложности в вынесении суждений в трансовых состояниях).

2. Изменения в концентрации внимания: потеря произвольности и спонтанности переключения в трансовых состояниях; расширение объема и возникновение феномена послепроизвольного внимания («захватывание» сюжетом переживания, непроизвольная фиксация) в расширенных и психоделических состояниях.

3. Изменение мнемических процессов в сторону сужения в трансовых состояниях и проявление ресурсных возможностей памяти (особенно образной и эмоциональной составляющей) в расширенных и психоделических состояниях.

4. Изменения в субъективном восприятии времени: оценка длительных отрезков времени как коротких (проявляется в полном, трансовом, расширенном и психоделическом состояниях); «уплотнение» времени, когда за короткий промежуток времени переживаются масштабные сюжеты, равные по субъективному содержанию годам жизни или всей жизни (расширенные и психоделические состояния); «остановка времени», когда малые промежутки времени оцениваются как весьма длительные.

5. Страх потери волевого контроля над телом, эмоциями, движениями, поведением (расширенные и психоделические состояния), страх утраты эго-идентичности), ужас — восторг в процессе диссоциации (психоделические состояния). Происходят следующие изменения в эмоциональной сфере:

- быстрая смена эмоционального тона ощущений,
- инфантилизация эмоций (прилив эмоций особой силы и чистоты, накала, тотальности),
- эмоциональная лабильность (быстрая смена эмоций по содержанию и интенсивности)
- появление сильных уникальных чувств (единения с миром, духовной любви, великого сострадания, радости бытия в расширенных и психоделических состояниях), биполярных и амбивалентных динамических аффектов (в психоделических состояниях)
- трудность в выражении и вербализации эмоций, чувств, их неопишемость и непередаваемость.

6. Изменение схемы тела, в том числе образа я, кинестетические иллюзии, галлюцинации в восприятии:

- веса тела: легкость (тело легкое как перышко, ощущение парения и др.), тяжесть (тело чугунное, будто свинцом налитое и др.);
- температуры: жар (тело «горит», жарко как в огне), холод (космический холод, как лед);
- давления — распирание — сжатие;
- объема и границ тела — увеличение или уменьшение всего тела или его частей и органов.

7. Искажения в восприятии и переживании реальности, представляющие собой иллюзии в различных сенсорно-перцептивных модальностях, галлюцинации

и псевдогаллюцинации одномодального и интермодального характера вплоть до истового переживания галлюцинаций в качестве базовой реальности, а также временное обострение остроты восприятия, синестезии (расширенные и во основном психоделические состояния сознания).

8. Появление новых бытийных смыслов, инсайтов разрешения задач жизни, а также изменение системы личностных значений и ценностей.

9. Трудности в вербализации переживаний ИСС.

10. Чувство обновления, возрождения, открывания новых просторов жизни (в расширенных и психоделических состояниях сознания) и при выходе из них.

11. Повышения гипнабельности, внушаемости, снижение критики (в трансовых состояниях), повышение автономности, полнезависимости (в расширенных и психоделических состояниях сознания), тенденция исказить или неверно интерпретировать различные стимулы (вербальные, звуковые, световые и образные, кинестетические, вкусовые, обонятельные) на основе личностных установок и страхов.

Измененное состояние сознания позволяло члену ранней средней группы обрести духовно-религиозный опыт. Для этого могут быть использованы различные методы, как гиперстимуляционные (песнопения, сильная жара или холод, ритмичная музыка), так и гипостимуляционные (медитация, сенсорная депривация) [143].

Арнольд Людвиг выделяет три основные функции ИСС [58]:

- психотерапевтическую (целительную) — помощь в улучшении здоровья и самочувствия;
- получение нового опыта и знаний, например, об устройстве Вселенной;
- социальную — обеспечение групповой сплоченности.

Как можно заметить, эти функции ИСС точно совпадают с функциями религии, предложенными П. Буайе. Находясь в измененном состоянии сознания, человек становится крайне внушаемым; он может испытывать зрительные, слуховые и тактильные галлюцинации. Шаман как проводник в трансцендентную область может в процессе ритуала внушить членам племени идею, которая станет для них реальностью за счет механизма ИСС. Практикам, занимающимся различными психотехнологиями на основе измененных состояний сознания, например, гипнозом или холотропным дыханием, а также наркологам хорошо известен феномен прайминга — процесса активации имеющийся психологической установки. Перед индукцией ИСС специалист задает некоторую тему, с которой будут связаны предстоящие переживания субъекта; то есть опыт, получаемый таким образом, зачастую заранее детерминируется извне. Это может быть проблемой при психотерапии, когда человеку внушаются идеи, которые он затем воспринимает как собственные [244] и является распространенной практикой при групповом употреблении наркотиков и токсических веществ (т.н. «заказ мультиков») [91]. Шаман в первобытной общности людей выполнял не только роль непосредственного индуктора ИСС, но и создавал и поддерживал соответствующие установки, «обеспечивая» участников мистических церемоний не столько спонтанным, сколько предсказуемым и направляемым опытом. Религиозные верования, их специфика и функции в конкретной общине обеспечивались именно за счет такой манипу-

ляции, проводимой шаманом и основанной на феномене прайминга, который реализуется в процессе психодуховных практик на основе измененных состояний сознания [132].

Таким образом, говоря о манипуляции сознанием в обществе ранних людей, необходимо учитывать: (1) значимость духовно-религиозной сферы для этой общности людей, (2) шаманизм как систему связи между членами общины и трансцендентной сферой и (3) личный мистический опыт каждого индивида в группе, который детерминируется практиками в измененных состояниях сознания. В сокращенном виде этот конструкт может быть представлен в следующем виде: потребность в духовном — шаман — религиозные установки — ИСС.

### 1.3.2. Внушаемость в настоящем и будущем: информационные войны

Последние десятилетия ознаменовались мощными кризисами во всех уголках мира. Наиболее крупным из них, на наш взгляд, является трагедия разрушения советской социально-политической системы, которая завершилась распадом Советского Союза в декабре 1991 года. Это стало возможным благодаря информационной войне, которую Запад во главе с США вел против нашей страны в течении многих лет. Но это не единственный пример, жертвами такого противостояния стали граждане Югославии, Ливии, Сирии и многих других стран.

Потенциал информационной войны был явно недооценен советским руководством<sup>20</sup>. Его необходимо осознать сейчас как ученых, так и простым гражданам, если они не хотят стать жертвами манипуляции сознанием со стороны средств массовой информации. Катастрофа, произошедшая с нашей страной, не должна повториться вновь. Для этого необходимо изучить и описать стратегию, тактику и приемы информационной войны.

**Понятие информационной войны.** Конец XX и начало XXI века ознаменовались появлением нового типа войн — информационных, эффективность которых связана с внушаемостью. Информационная война является методом воздействия на противника, принуждение его к выполнению воли манипулятора [106], что роднит ее с традиционной войной на поле боя и с применением оружия. Но это единственное сходство, в то время как различия между ними являются более существенными.

*Первое отличие заключается в степени открытости.* Если государство ведет обычную войну, то это сложно скрыть — ведутся боевые действия, мобилизуется мужское население, вводятся ограничения на ряд товаров и т.д. Информационная война протекает по большей части скрытно, под видом, как правило, распространения каких-либо данных. В этом манипуляторам особенно помогает «свобода слова», т.к. она обеспечивает необходимое продвижение этих данных. Такое косвенное воздействие особенно эффективно, так как оно не вызывает выраженного противодействия со стороны реципиентов и здесь внушаемость приобретает осо-

<sup>20</sup> Сложно сказать, почему советские лидеры не относились достаточно серьезно к проблеме информационных войн. Вполне возможно, что когда это стало критически значимым (1970-80 годы), тогдашнее руководство страны попросту не было интеллектуально подготовлено к вызовам такого рода. В одном из своих интервью известный американский политолог З. Бжезинский сказал, что уровень профессионализма И.В. Сталина и его команды был весьма высок, однако он неуклонно стал снижаться при его приемниках.

бое значение. Например, советский народ дал мощный отпор немецко-фашистским захватчикам в 1941 году, но оказался чрезвычайно слаб, когда дело дошло до уничтожения СССР, проведенного его собственными руками.

*Второе отличие заключается в оружии, которым ведется противостояние и в людях, его осуществляющих.* В обычной войне этим оружием являются танки, самолеты, корабли и тому подобные материальные объекты; люди, которые воюют, это военные — солдаты и офицеры. В информационной войне оружием является информация, а средствами ее доставки — СМИ [92]; главные участники — это специалисты по манипуляции массовым сознанием, к которым можно отнести различных пиарщиков, психологов, маркетологов, политтехнологов, социологов и многих других. Государство может быть сильно оружием и людьми первого типа, но оказаться беспомощным перед вторыми, что также видно на примере СССР. Надо учитывать еще один аспект — недооценку обывателем силы информационного влияния. Заключается она в том, что материальный объект всегда выглядит более угрожающим и вызывающим большее противодействие, чем объект нематериальный; танк воспринимается гражданином как явная опасность, а реклама «кока-колы» — нет. Кроме того, любая война требует ресурсов. Но традиционное противостояние требует еще и жертв со стороны народа, который может задаваться «неудобными» вопросами, например, «зачем мы ведем эту войну?», «кому она нужна?» и т.п. И если ответы на них не в пользу власть предержащих, то они рискуют потерять легитимность в глазах населения и, в итоге, контроль над собственными гражданами. Подобная ситуация сложилась в США во время вьетнамской и в Российской империи во время первой мировой войн. Информационная война напрямую не задействует людские ресурсы государства-манипулятора, что существенно упрощает задачу его правительства.

*Третье отличие заключается в рисках.* Если правитель ведет войну, то всегда есть риск не просто ее проиграть, а проиграть в чистую, потеряв власть и даже жизнь. Так, Третий рейх развязал вторую мировую войну и она закончилась для него катастрофическими последствиями — полным военным разгромом, 7 миллионами погибших солдат, экономическим коллапсом и смертью лидера. Информационная война не объявляется формально, а, следовательно, за нее нельзя не придется официально отвечать, риски минимальны. Правительство-манипулятор всегда может назначить виновным какое-нибудь средство массовой информации, сославшись на собственную непричастность и тем самым уйти от ответственности, что неоднократно демонстрировали США.

*Четвертое отличие заключается в фокусе.* В традиционной войне главной действующей силой является армия государства. В информационной войне фокус смещается на граждан противоположной стороны. Предполагается, что наиболее эффективным является воздействие, которое осуществляется изнутри той или иной социальной общности. Основным методом такой войны является консолидация оппозиционных сил и их использование для дестабилизации ситуации в другой стране. Как правило, это социальная группа, наиболее остро ощущающая ущемление своих прав и возможностей, а также обладающая либо высокой пассионарностью (студенты), либо влиянием на общество в целом (интеллигенция). В ходе информационной войны необходимо установить контроль над этой груп-

пой, чтобы иметь возможность подрывать власть противника изнутри. Но если автор термина «пятая колонна» испанский генерал Ф. Франко подразумевал ее как дополнение к четырем основным военным группировкам, то в настоящее время именно она является главной действующей силой, убирающей саму необходимость применения войск. Примером такой силы может служить ряд ливийских племен, поднявших восстание против режима М. Каддафи.

*Пятое отличие заключается в доминировании.* Во все исторические эпохи самые могущественные империи имели равных по силе противников, что позволяло миру перемещаться по оси «биполярность-мультиполярность». Держава Александра Великого уравнивалась Индией и Китаем, Рим — Парфией и империей Сасанидов, кочевое государство гуннов — Западной и Восточной Римскими империями, арабский халифат — тем же Китаем, Индией и Византией. После крушения СССР биполярное мироустройство трансформировалось в монополярное, в котором именно США в значительной степени осуществляют контроль над остальным миром. Понятно, что степень этого контроля разная: где-то она выше, как в Египте или на Украине, где-то ниже, как в Китае или России; лишь одна страна его избежала — это КНДР, которые поставили мощный информационный барьер на пути американского влияния. Этот контроль осуществляется, в том числе, при помощи СМИ. Его эффективность основана на двух факторах. Во-первых, это сами средства массовой информации, которые осуществляют манипуляцию массовым сознанием. Во-вторых, это философия свободы слова, которая помогает этим СМИ осуществлять свое влияние. Именно эти два инструмента [6] в сочетании с огромным экономическим и военным потенциалом позволяют США удерживать свое главенствующее положение в мире.

**Цель информационной войны.** Как указывалось выше, информационная война имеет своей целью оказать влияние на противника, чтобы в той или иной форме заставить его выполнять волю государства-манипулятора. Достигается это за счет воздействия на социокультурное ядро другого народа.

Социокультурное ядро — это совокупность социальных, культурных, идеологических и религиозных особенностей нации, позволяющих дифференцировать ее от других и передающаяся из поколения в поколение [182]. Можно сказать, что это набор шаблонов, паттернов и символов, делающих, например, русских русскими, государством которых является Россия. Известный лозунг, характеризующий такое ядро был предложен С. С. Уваровым в XIX веке — «православие, самодержавие, народность». Ряд учёных считает, что социокультурное ядро выполняет примерно такую же роль в отношении государства, какую выполняет понятие «парадигмы» в отношении науки, которое было введено Т. Куном [167].

Несмотря на то, что указанный выше термин является удачным, особенно с точки зрения его значения (ядро всегда где-то в центре, в глубине), мы предлагаем его аналогию — понятие «карты реальности», схожее с термином «модель реальности» в НЛП [233]. Карта представляет собой слепок реальности, ее схему; если карта близка к ней, то такой индивид или социальная группа является адаптивной, если нет — то дезадаптивной. Социокультурная карта реальности — это многомерная схема, в которой обозначен человек с его различными характери-

стиками, входящий в этнические и классовые группы, также обладающие своими особенностями; она обозначает место индивида в рамках страны, а также самое положение страны в мире.

При противостоянии государств происходит и противостояние их социокультурных карт. В итоге побеждает то из них, чья карта более адаптивна и приближена к реальности. Сейчас очевидно, что такая схема у СССР была слабее, чем у США. Несмотря на то, что у обеих сторон были свои агенты (западные компартии, студенчество и интеллигенция у Советского Союза, интеллигенция, особенно диссиденты, и часть номенклатуры у Америки) и каналы влияния (различные радиостанции, в т.ч. радио «Свобода», «самиздат» и т.п.), социокультурная карта американских руководителей оказалась более адекватной и гибкой, чем ее аналог у советского руководства. Недаром генеральному секретарю ЦК КПСС Ю.В. Андропову приписывают знаменитую фразу «мы не знаем общества, в котором живем»<sup>21</sup> [271]. Тем более, они не знали страну, которая им противостояла — Соединенные Штаты, что в итоге и определило поражение СССР в этой борьбе.

Цель информационной войны — внести необходимые изменения или даже заменить социокультурную карту государства-противника. Проанализировав последние 40 лет, которые стали наиболее значимыми с точки зрения развития технологий массовой коммуникации, мы пришли к выводу, что можно выделить три основные группы стран, против которых велась информационная война. К первой можно отнести те из них, которые практически не пострадали от этого, то есть их социокультурная карта не была изменена — это США, КНДР и Иран. Ко второй группе можно отнести те государства, которые пострадали от такого воздействия, но не радикально, то есть в их социокультурную карту были внесены изменения, но основная ее часть оказалась не тронутой — это Китай, Индия, Япония и Южная Корея. К третьей группе можно отнести те страны, которые потерпели явное поражение в информационной войне, то есть их социокультурные карты были переписаны до неузнаваемости — это страны, возникшие на месте бывшего СССР — Россия, Украина и ряд других.

Как и в любой войне, в информационном противостоянии есть два основных вида действий — оборонительные наступательные.

Оборонительные действия в информационной войне подразумевают защиту собственной социокультурной карты, недопущение внесения в нее изменений со стороны противника. Исторически здесь сложилось три стратегии. Первая — это изоляция (т.н. «стратегия замка»), которая предполагает возведение информационного барьера между носителями карты, т.е. народом, и внешним миром [194]. Такая стратегия была успешной в индустриальную эпоху и во все предшествующие ей и достигла своего наивысшего развития в 1930-е годы в сталинском СССР и нацистской Германии; в настоящее время она успешно реализуется лишь в Северной Корее и в Иране. Вторая (т.н. «стратегия базара») — это стратегия устойчивости, которая предполагает создание социокультурной карты, практически неуязвимой для воздействия, при этом информационные барьеры либо вообще от-

сутствуют, либо являются довольно слабыми; в настоящее время она реализуется во всем Западном мире. Третья стратегия — комбинированная, она предполагает относительно устойчивую социокультурную карту при наличии информационных барьеров, которые отсеивают лишь часть информации; она реализуется в КНР.

Наступательные действия в информационной войне подразумевают внесение необходимых коррективов или даже полное переписывание социокультурной карты противника. Для этого используются средства массовых коммуникаций. В развитии этих средств можно выделить три основные революции, в результате которых был обеспечен качественно новый технологический скачок. Первая — это изобретение И. Гутенбергом в 1140 году печатного станка [275], который позволил информации не исчезнуть вместе с носителем, а продолжать распространяться дальше. Вторая революция — это изобретение радио и телевидения, которые сделали информацию доступной для самых широких слоев населения. И третья — это Интернет, который позволил информации преодолеть государственные и национальные барьеры. О том, какие технологии при этом применяются, мы писали выше.

Для того, чтобы проиллюстрировать влияние информационных войн на человека и на ход мировой истории, нами были взяты несколько примеров того, как можно было использовать людей в своих целях без прямого принуждения. Ниже мы рассмотрим распад СССР и «цветные революции».

**Распад СССР.** Стремительный распад Советского Союза стал одной из крупнейших экономических, социальных, политических и психологических катастроф XX века [297]. Всего лишь за шесть лет перестройки огромная и мощная держава, победившая фашизм и бывшая вторым центром силы в мире исчезла. Это могло получиться лишь сочетанным действием двух сил — внешних и внутренних. К внешним можно отнести давление, которое оказывали США и их союзники на страны Восточного блока. К внутренним можно отнести влияние, которое оказывали на государство интеллигенция и представители номенклатуры. Однако главную роль в исчезновении СССР сыграл сам советский народ. Ниже мы рассмотрим то, каким образом им манипулировали.

СССР создавался как особый тип государства — идеологический. Вера в непогрешимость партии и ее руководства была расшатана Н.С. Хрущевым<sup>22</sup>. Его доклад на XX съезде КПСС являлся не просто некоторым изложением фактов, это был подрыв центральной опоры идеологического государства. В подготовке массового сознания к демонтажу советской социально-политической системы можно выделить четыре основных этапа.

*Первый этап.* Он ограничен, условно, 1960 и 1985 годами. Этот период начался с «хрущевской оттепели» [202], когда были разбужены силы, не имевшие раньше возможности проявить себя. В это время наблюдается постепенное ослабление идеологических основ государства: идеи коммунизма, социальной справедливости и всеобщего равенства начинают постепенно терять свою привлекательность: во-первых, они становятся выхолощенными, приевшимися; во-вторых, многие

<sup>21</sup> До сих пор не совсем ясно, говорил ли Андропов когда-либо эту фразу; в любом случае, она отражает тот постоянно усиливающийся диссонанс, который наблюдался между правящей верхушкой и народом в последние десятилетия советской власти.

<sup>22</sup> Согласно одному из мифов Хрущев так отомстил Сталину за смерть своего сына Леонида (1917-1943): якобы он был расстрелян по приказу генсека не то за убийство по неосторожности моряка на вечеринке, не то за какие-то другие прегрешения. На самом деле сын будущего советского лидера погиб в воздушном бою в марте 1943 года.

люди видят их неправдоподобность; в-третьих, священные фигуры этой системы перестают быть таковыми, теряют сакральный ореол и сближаются со смертными<sup>23</sup>; в-четвертых, появляется новая идея — альтернативная старой.

*Второй этап.* Его временные рамки, условно, ограничены 1985 и 1988 годами. Это первая половина нахождения у власти М. С. Горбачева. В целом, эту фазу в истории нашей страны можно назвать ускоренной подготовкой к уничтожению СССР. В исторической литературе до сих пор остается открытым вопрос, делал ли это генсек осознанно и целенаправленно или просто не смог совладать с происходящими в стране процессами.

Указанный этап характеризовался сильнейшей психологической дестабилизацией всего советского общества. Главной задачей лиц, заинтересованных в падении Советского Союза, в тот момент становится актуализация у большинства населения установки на изменения. Во-первых, это была сама новая политика партии — «перестройка» [52], которая была во многом противоположна старому — «застою». Во-вторых, усиливается деятельность диссидентов, ослабляется идеологический пресс. В-третьих, деятели культуры также активно поддерживают новые веяния, например, это делают Б. Ахмадуллина, З. Гердт, В. Цой, Б. Гребенщиков и другие. Постепенно нарастают трудности экономического, социального, политического и психологического характера.

Особенностью манипуляции сознанием на данном этапе является очень тонкое понимание установок и ценностей народов СССР. Прекрасно осознавая, что люди не согласятся в данный момент уничтожать действующую систему, они говорят о том, что требуются «перемены», изменения. Нет пока еще речи об уничтожении социализма, развале Советского союза, ликвидации КПСС. Поэтому ведется косвенная пропаганда.

*Третий этап.* Его временные рамки ограничены 1988 и 1991 годами. В этот период у населения СССР уже возникла установка на «перемены». Теперь задача была направить это желание преобразований на уничтожение действующей системы [109]. К этому времени все сильнее нарастают экономические (инфляция, дефицит товаров), социальные (скандалы с партработниками, рост неравенства), политические (противоречия между центром и союзными республиками, борьба между М. С. Горбачевым и Б. Н. Ельциным) и психологические (пессимизм при взгляде в будущее с традиционных позиций, кризисы) трудности.

Начиная с 1988 года отбрасывается идея «реформирования» социализма, который становится основной мишенью манипуляторов. Теперь государство и неформальные центры силы, такие как представители искусства и диссиденты, совместно выступают против существующей системы. Партийные печатные органы, управляемые А. Н. Яковлевым<sup>24</sup>, подвергают критике саму партию. Все чаще появляются антикоммунистические статьи и заметки в газетах наподобие

<sup>23</sup> Наиболее ярко это проявилось в первой половине 1980-х годов. Один за другим уходили лидеры государства (Л. И. Брежнев, Ю. В. Андропов, К. У. Черненко) и их приближенные (А. Н. Косыгин, М. А. Суслов, Д. Ф. Устинов и др.), а вместе с ними уходила и вера в «светлое будущее». Журналисты едко высмеяли это время, называя его «эпохой пышных похорон» и «гонкой на лафетах».

<sup>24</sup> Про Яковлева, называемого в прессе «прорабом перестройки», говорили, что он был завербован ЦРУ во время своего пребывания за границей, хотя уличающие его в измене документы публике представлены не были. Сам он писал о своей деятельности в тот период: «Группа истинных, а не мнимых реформаторов разработали (разумеется, устно) следующий план: авторитетом Ленина ударить по Сталину, по сталинизму. А затем, в случае

«Комсомольской правды», «Правды» и журналах типа «Огонька», которые должны занимать диаметрально противоположную позицию. С. Говорухин создает фильм «Так жить нельзя!». Многие видные ученые, такие как, например, академик А. Г. Аганбегян «научно доказывают» несостоятельность существующей экономической системы. Таким образом, в сознании граждан СССР была создана установка на ликвидацию социализма как экономической, социальной, политической и психологической системы.

Параллельно с этим подготавливалась установка и на ликвидацию СССР. При создании государства в 1922 году победила точка зрения В. И. Ленина [203], который, в противовес И. В. Сталину, предложил союзные республики разграничивать по этно-территориальному принципу; кроме того, у власти в них традиционно находились представители титульных национальностей. Все это создавало предпосылки для будущего развала Советского Союза.

Во время перестройки стабилизирующие СССР факторы резко ослабли. С повторства местных органов власти начинается рост национализма [43]. Из подполья выходят диссиденты-сепаратисты, такие как З. Гамсахурдия<sup>25</sup> в Грузии, А. Эльчибей в Азербайджане и т. п. Они образуют «народные фронты» — организации откровенно националистического толка. Начинаются столкновения на этнокультурной почве в Казахстане, Карабахе, Грузии.

Центральное руководство во главе с М. С. Горбачевым дистанцируется от этих процессов, отдельное же вмешательство, например, в Тбилиси приводит лишь к крови и росту сопротивления в союзных республиках. Флагианами распада СССР при откровенно нерешительном Центре становятся Прибалтика, особенно после событий в Вильнюсе [214]. Советская власть в глазах собственного народа, таким образом, приобретает амплу нерешительной и одновременно жестокой системы.

Попытка переворота в августе 1991 года, которая в наше время все чаще преподносится как провокация, в которой участвовало почти все тогдашнее руководство страны, закончилась провалом. ГКЧП лишь ускорил распад СССР [227], продемонстрировав силу Б. Н. Ельцина<sup>26</sup> и слабость центральной власти в лице М. С. Горбачева<sup>27</sup>. Манипуляция массовым сознанием была проведена и удалась и здесь — на защиту «Белого дома» (Дома Советов РСФСР) в Москве вышли десятки тысяч людей, а многие миллионы им сочувствовали.

успеха, Плехановым и социал-демократией бить по Ленину, либерализмом и «нравственным социализмом» — по революционаризму вообще» (из вступительной статьи к русскому изданию «Черной книги коммунизма», 2001).

<sup>25</sup> Любопытно, что в первый раз борец против советской власти З. К. Гамсахурдия был осужден за участие в митинге в поддержку И. В. Сталина (5-9 марта 1956 года).

<sup>26</sup> Ельцин является фигурой, характерной для времен позднего застоя. Многие другие функционеры, особенно в высших эшелонах власти, умели эффективно приспосабливаться к текущей политической повестке. Практически все лидеры союзных республик были «коммунистами» пока СССР был довольно устойчив, однако очень быстро стали «демократами», когда он начал распадаться.

<sup>27</sup> Роль Горбачева в развале СССР до сих пор не до конца ясна. Полярные точки зрения таковы: он или предатель и «агент влияния» Запада или просто некомпетентный руководитель, практически случайно занявший высший пост в стране и не справившийся с охватившим ее системным кризисом. Вообще присутствие неподходящих людей на важных постах в критический момент хорошо известно историкам (Великая французская революция, революция 1917 года в России и т. п.).

Очень короткое время прошло между началом «перестройки» и разрушением СССР. Манипуляторы точно использовали менталитет советских граждан. Привыкшие к пассивности за годы советской власти они стали разрушителями собственной страны и будущего.

*Четвертый этап.* Его временные рамки охватывают период с 1991 по 1993 годы. В это время происходит стремительный демонтаж советской системы, но он носит неравномерный характер. Так, основные перемены происходят в экономике страны, где на смену социалистической модели приходит капиталистическая, причем в наиболее худшей ее форме — с гиперинфляцией, фактическим голодом и обнищанием миллионов людей [178]. Подавление народного выступления в октябре 1993 года стало финалом этого периода и окончательной ликвидацией советской политической модели. Социальная и, отчасти, психологическая модели этой общей системы продолжают уничтожаться по сей день. В событиях 1993 года поражает то, что большая часть населения России, несмотря на предшествующую социально-экономическую катастрофу, активно или пассивно выступила на стороне Б. Н. Ельцина. Манипуляторы добились своей цели — СССР был разрушен.

Столь сложная комбинация по ликвидации целого государства была в новинку в то время. Потом эта стратегия будет повторяться — в Югославии, Ираке, Ливии, Сирии. Еще раз выделим основные фазы манипуляции сознанием на этом примере: первая — создать установку на изменения существующего положения дел; вторая — создать установку на изменение существующей социально-экономической системы; третья — создать установку на изменение существующего государства.

**«Цветные революции».** Под этим термином подразумевается массовые выступления оппозиции и следующая за этим смена власти с начала XXI века и по настоящее время [259]. В отечественной традиции термин имеет негативную окраску, т.к. его связывают с прозападной ориентацией нового режима; считается также, что он в той или иной степени управляется США. В основе таких революций лежит технология, подробно описанная в книге Дж. Шарпа «Политика ненасильственных действий» [341]. Принято считать, что первой «Цветной революцией» стала смена власти в Югославии в октябре 2000 года. Но сама технология, включая манипуляцию сознанием, создавалась задолго до этих событий. Ниже мы рассмотрим, каким образом это происходило.

Для начала дадим характеристику государств, в которых они происходили. Несмотря на то, что между ними существует значительная разница (например, между Украиной и Ливией), их объединяет ряд черт. Во-первых, эти страны не придерживаются прозападного курса (Ливия, Сирия, Югославия, Украина), либо их действующее руководство более не устраивает США (Египет, Грузия). Во-вторых, эти государства в большинстве своем характеризуются консервативной идеологией (как правило, выраженной умеренно). В-третьих, в них ограничена социальная мобильность, а у власти зачастую находятся люди старшего поколения (т.н. «геронтократия») <sup>28</sup>. В-четвертых, в этих странах есть особая группа людей, сво-

<sup>28</sup> Геронтократия — социологический и политологический термин, означающий преобладание в правящей элите лиц преклонного возраста, принцип управления, при котором власть принадлежит старейшим (Санжаревский И.И., 2010).

образный «авангард» [64], который наиболее восприимчив к зарубежному влиянию <sup>29</sup> и, в силу своей пассионарности, является главным действующим лицом революции; как правило, это молодежь и интеллигенция. В-пятых, власть в таких государствах не является однородной в том смысле, что часть ее готова идти на компромиссы с оппозицией; как правило, это представители силовых структур и ряд политических деятелей.

Любая «Цветная революция» имеет ряд аспектов, которые используются манипуляторами в зависимости от конкретных условий. Первый аспект — это политическая ситуация; подавляющее большинство революций начиналось именно как борьба против засилья одной партии или одного правителя и одного конкретного правителя, олицетворяющего режим. Второй аспект — это экономическая ситуация; в большинстве случаев (исключения — Тунис и Сирия) ситуация в экономике такой страны тяжелая, население объективно бедное или субъективно ощущает себя таковым. Третий аспект — это социальная ситуация; в большинстве случаев речь идет о выраженном экономическом расслоении, т.к. в таких государствах не сформирован средний класс, являющийся основой стабильности. Четвертый аспект — религиозный; в ряде государств, прошедших через «Цветные революции» (Сирия, Египет) имело место противостояние на религиозной почве [117]. Наконец, пятый аспект — этнический; в многонациональных странах (Сирия, Югославия) всегда имеются межнациональные противоречия, которые могут быть использованы манипуляторами для разжигания революции. В реальности эти пять аспектов тесно переплетены и оказывают свое влияние совместно.

Отдельно следует оговорить технологию, которая обеспечивает «Цветную революцию». В основе ее лежит контроль над некоторой группой населения (обычно небольшой, не более 1–5% от его общей численности), которая выступает в роли авангарда. Несмотря на то, что часть этих людей получает деньги из-за рубежа, большинство являются искренними приверженцами самой идеи, в основе которой лежит является один из пяти вышеперечисленных аспектов. Будучи немногочисленным, авангард является наиболее активным [204] и должен вести за собой большую часть населения, когда это станет необходимым. В современном мире контроль и взаимодействие между членами этой группы и с зарубежными манипуляторами осуществляется при помощи средств Интернета и мобильной связи; важно учитывать тот факт, что информация является основным ресурсом в наше время.

Для революции необходимо совпадение ряда факторов. В первую очередь, это напряженность в обществе, которая обеспечит в дальнейшем участие широких слоев населения в грядущих событиях; зачастую это время выборов главы государства [191]. Также желательна нерешительность и слабость власти, которая не будет в состоянии противодействовать оппозиции, а также наличие в ней сторонников смены режима. Революционеры, которые не учитывают совпадение этих факторов, зачастую обречены на провал: революция 1905 года в России, неудавшееся восстание в Польше в 1981 году, события на площади Тяньаньмэнь в Китае

<sup>29</sup> В любом обществе есть люди, в большей или меньшей степени подверженные влиянию из-за границы. В СССР это были «стиляги», исполнители рок-н-ролла, некоторые представители интеллигенции и ряд иных групп; на Западе в то же время похожую роль играли всевозможные «левые» — начиная от простых рабочих и студентов и заканчивая видными учеными и писателями.

в 1989 году. В настоящее время это учитывается, поэтому до определенного времени авангард остается в тени, лишь изредка напоминая о своем существовании.

Когда указанные два фактора, наконец, совпадают, оппозиция начинает действовать. В столице проходят митинги и шествия [299], причем демонстративно мирные. Изначально они даже не призывают к смене власти или ее реформированию. На этом этапе подавляющая часть населения пассивна, так как любая система является инертной, консервативной. В этой ситуации митингующим необходимо перетянуть народ на свою сторону, сделать его участником процесса, тем самым обретая некоторую легитимность (согласно Всеобщей Декларации прав человека). Для этого необходима провокация.

Провокация преследует сразу несколько целей и является довольно многогранным явлением. Основной ее целью является шокирование обывателя, которое позволяет сделать его более податливым для внушений. Она заключается в том, что протестующие будут всевозможными способами навлекать на себя противодействие со стороны стражей порядка; в крайнем случае, оппозиционеры будут сами нападать на полицию, вызывая на себя огонь. Если же полиция все равно будет вести себя пассивно, то возможна и стрельба по своим специально подготовленным снайперами (события октября 1993 года в Москве, «Евромайдан» в Киеве весной 2014 года). Особенностью провокации также является и то, что она выигрышна для митингующих в любом случае: если полиция открывает огонь по демонстрантам, то это вызывает необходимый шок; в противном случае власть демонстрирует свою слабость и нерешительность, что усиливает давление на нее со стороны населения. В большинстве «цветных революций», есть хотя бы один погибший — т.н. «сакральная жертва».

Когда жертва погибает, в ее смерти тут же обвиняют власти. Шок, вызванный этим событием, позволяет привлечь к протестам широкие слои населения, так как режим после этого стремительно теряет репутацию; он же деморализует саму власть, которая «осмелилась стрелять в народ»<sup>30</sup>. В скором времени протестующих становится все больше и режим капитулирует. Все «цветные революции» проходили по этому сценарию. Несостоявшиеся революции до описываемого периода провалились из-за активного противодействия армии и полиции (Первая русская революция, события в Польше, Китае и др.). Указанная технология возника не сразу. В ее развитии можно выделить три этапа:

- подготовительный — он охватывает период от 1953 до 1989 года. В это время происходил поиск наиболее оптимальной стратегии и тактики революции и ее проба в рамках социалистического лагеря. Первой страной, испытавшей ее на себя, стала Венгрия — там восставшие при поддержке клерикалов, буржуазии и беглых дворян попытались свергнуть советскую власть в 1956 году [72]. Позже эта попытка повторилась в Чехословакии, но уже под видом построения «социализма с человеческим лицом» в 1968 году. Последней в этом списке стала Польша, где в рядах оппозиции было много рабочих благодаря деятельности независимого профсоюза «Солидарность». Первые два восстания были подавлены войсками

<sup>30</sup> Российский журналист А.Г. Невзоров по этому поводу высказался так: «Империя перестала быть империей тогда, когда отказалась стрелять в народ. В любой империи и во все времена бунты гасились кровью».

стран, состоявших в Организации варшавского договора (ОВД), в третьем случае ситуацию удалось стабилизировать собственными силами<sup>31</sup>. Западные манипуляторы сделали на этом этапе следующие выводы: (1) оппозиция не должна сразу отречься от старой системы, необходимо провозгласить ее «реформирование», (2) во власти должны присутствовать скрытые сторонники оппозиции, особенно в силовых структурах и (3) у режима не должно быть ощутимой поддержки извне. Если эти три условия совпадут, то революция произойдет.

- «бархатные революции» — он охватывает период с 1989 по 1991 года [14]. В это время происходит реализация на практике стратегии и тактики, созданной ранее на основе предыдущих попыток свержения власти в странах социалистического блока, а также их совершенствование. После фактического отказа М.С. Горбачева поддерживать просоветские режимы в Восточной Европе, там в 1989–1991 годах происходит целая череда революций: в Польше (лето 1989 г.), Венгрии (осень 1989 г.), ГДР (осень 1989 г.), Чехословакии (осень 1989 г.), Румынии (зима 1989 г.), Болгарии (зима 1990 г.) и Албании (1991 год). В августе 1991 года фактически произошла революция и в СССР, который распался четырьмя месяцами позже. Лишь в КНР удалось остановить этот процесс, подавив студенческие выступления на площади Тяньаньмэнь в 1989 году<sup>32</sup>. На этом этапе стало очевидным, что (1) стратегия и тактика, сочетающие мирные демонстрации и провокации, является наиболее продуктивными, (2) монолитность правящего режима является одним из главных факторов противодействия революции и (3) главным ресурсом восстановления является информация. Это все было учтено на следующем этапе.
- «цветные революции» — это период, который начался в 2000 году с т.н. «Бульдозерной революции» в Югославии и продолжается по сей день. К таким успешным акциям, в результате которых произошла смена власти, можно отнести «Революцию роз» в Грузии (2003 г.), «Оранжевую революцию» и «Евромайдан» на Украине (2004 и 2014 гг.) [195], «Тюльпановую революцию» в Киргизии (2005 г.), «Сиреневую революцию» в Молдавии (2009 г.), «Жасминовую революция» в Тунисе (2010 г.), «Революцию лотоса» в Египте (2011 г.). К революциям, которые не были успешными в силу жесткого противодействия властей можно отнести «Васильковую революцию» в Беларуси (2006 г.), события в Турции, «Зеленую революцию» в Иране (2009 г.), «Жасминовую революцию» в Китае (2011) и «Бо-

<sup>31</sup> Министру обороны и председателю правительства Польской народной республики В. Ярузельскому (1923–2014) после падения коммунистического режима в ПНР вплоть до самой смерти припомнили установление военного положения (1981–1983). Однако для Польши в тот момент, видимо, это было лучшим выбором, альтернативой которому было лишь введение советских войск. Позже маршал Д.Т. Язов вспоминал: «Он был очень порядочным человеком. Фактически спас Польшу, введя в стране военное положение. Когда Брежневу доложили, что вокруг Варшавы стоят восемь польских дивизий, ему пришлось отказаться от ввода советских войск» (Серафимович С., 2014).

<sup>32</sup> Количество жертв тех событий до сих точно не установлено, но их было не менее пяти сотен. Журналист Николас Д. Кристофф пишет: «Вероятно, количество убитых так и останется неизвестным. Возможно, были убиты тысячи людей. Но, основываясь на имеющихся сегодня доказательствах, можно сделать вывод о количестве убитых в дюжину полицейских и военных и от четырехсот до восьмисот гражданских лиц» (Kristoff Nicholas D, 1989).

лотную революцию» в России (2012 г.). К восстаниям, в которых явный победитель не выявлен можно отнести «Революцию кедров» в Ливане (2005 г.), «Шафрановую революцию» в Мьянме (2007 г.), «Революцию розеток» в Армении (2015) и длящуюся с 2012 года гражданскую войну в Сирии. Данный этап характеризуется использованием вышеописанных принципов и технологий, к которым прибавилась новая — использование возможностей Интернет не только для передачи «нежелательной» для властей информации, но и для организации самих оппозиционеров.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что основными факторами успеха «цветной революции» являются следующие:

- нерешительность и раздробленность власти. Неудавшиеся революции, перечисленные выше, стали таковыми в силу противодействия со стороны правительства и подчиненных ему силовых структур. Так, в Китае при подавлении восстания активно применялись войска. Режимы, которые колебались в применении силы (Украина, Египет) проигрывали. В ряде случаев, например в Румынии, военные переходили на сторону оппозиции, где президент Н. Чаушеску и его жена Елена были ими расстреляны.
- контроль над информационными потоками. Информация — это не только «неудобные» знания, которые могут спровоцировать борьбу с властями, но и действенный способ организации оппозиции, метод связи с границей и инструмент координации ее акций. В Турции и в Китае во время восстания в мятежных регионах власти отключали мобильную связь и доступ к социальным сетям. Информация и время являются главными ресурсами современного мира. В прошлом практически полный контроль над первым из них осуществляли тоталитарные режимы — сталинский СССР и нацистская Германия. В настоящее время, в цифровую эру, это фактически удалось сделать лишь КНДР.

**Резюме.** Феномен внушаемости имеет давнюю историю. По имеющимся данным, полученным социальной антропологией, можно с высокой степенью достоверности установить особенности религиозной сферы жизни кроманьонцев и неандертальцев, живших небольшими общинами по 20–100 человек. Ведущую духовную роль в них играли шаманы, которые проводили различные ритуалы на основе измененных состояний сознания; основной целью этих сакральных действий являлось обретение участниками мистического опыта, приобщающего их к религиозной системе общины.

Манипуляция сознанием нужна, в том числе, и для ведения информационных войн, целью которых является воздействие на социокультурное ядро противника. Как и в любой другой войне, здесь есть два основных вида действий — наступательное и оборонительное. К стратегиям последнего можно отнести «стратегию замка» и «стратегию базара». Яркими примерами информационной войны являются распад СССР и «цветные революции». Таким образом, современному человеку необходимо знать приемы ведения информационных войн и распознавать попытки манипуляции собой со стороны средств массовой информации.

## 1.4. Теории внушаемости

Если все время человеку говорить, что он «свинья», то он действительно в конце концов захрюкает.

*Максим Горький*

Теории внушаемости, как и близкие к ним теории гипнабельности, создавались в процессе становления психологии как науки, поэтому история их развития начинается во второй половине XIX в. и продолжается до сих пор. В нашей работе будут рассмотрены следующие концепции: суггестивная, феноменологически-интерактивная, биологическая, психоаналитическая, бихевиоральная, неодиссоциативная, социокогнитивная и интегративная [146].

**Суггестивная теория внушаемости.** Французский невропатолог И. Бернгейм практиковал гипноз для лечения истерии в г. Нанси. Его школа условно может быть названа «психологической», в то время как школа его оппонента, Ж. М. Шарко — «физиологической».

Согласно взглядам нансийской школы, гипноз представляет собой лишь особую разновидность сна, которая усиливает внушаемость. В основе этого усиления лежит «увеличение доверчивости» пациента, т.е. снижение его критичности, способности рационально мыслить [39]. И. Бернгейм подверг критике взгляды Ж. М. Шарко, согласно которым между гипнотизмом и истерией имеется родство. Также в рамках нансийской школы была фактически отвергнута идея гипноза как особого состояния сознания.

Надо отметить, что из всех теорий внушаемости именно его теория является наиболее «психологической» и далекой от гипноза в классическом его понимании. И. Бернгейм считал, что состояние особой восприимчивости человека в трансе, сводится лишь к «разрешению» пациентом внушений в свой адрес. Субъект является здесь пассивным реципиентом, позволяя идеям гипнотизера быть принятыми. Эта же идея является центральной и для объяснения природы внушаемости вне терапевтического транса.

**Феноменологически-интерактивная теория внушаемости.** Как и предыдущий подход, данное направление является собирательным, объединяя несколько различных концепций. В их основе лежит центральная идея феноменологии — направление в науке, которое было предложено немецким философом Э. Гуссерлем<sup>33</sup> и постулирующее, что познание мира возможно лишь с субъективных, а не объективных позиций [231]. Этот принцип означает, применительно к проблеме внушаемости, что сущность данного явления может быть обнаружена не за пределами индивида в виде лабораторных экспериментов, а в нем самом. Внушаемость трактуется здесь как особенный способ отражения и переживания внешнего мира,

<sup>33</sup>М. Хайдеггер в своей работе «Бытие и время» так писал о феноменологии: «Выражение «феноменология» означает прежде всего концепцию метода... Его можно сформулировать так: назад к вещам! И это в противовес подвешенным в воздухе конструкциям и случайным находкам, поверхностно поставленным проблемам, передаваемым из поколения в поколение как истинные проблемы» (Антисери Д., Реале Дж., 1994).

собственного бытия в нем. К феноменологическо-интерактивной теории можно отнести подходы Р. Шора, М. Орна, П. Шихана и К. Макконки.

*Модель проверки реальности* была разработана американским психологом Р. Шором [345]. Согласно ей, человеческий мозг каждую секунду получает огромное количество информации, большая часть которой не осознается человеком. Психика человека тестирует окружающий мир, соотнося объекты в нем с собственным телом. Это явление называется обобщенной ориентацией в реальности, а стремление уточнить поступающую информацию — ее проверкой. Внушаемость здесь понимается как нарушение этой проверки, т.е. неспособности субъекта правильно оценить внешнюю реальность.

Концепция Р. Шора была дополнена американским психологом М. Орном [338]. Согласно ему, проверка реальности может не просто исказиться, но и приостановиться на какое-то время. Мышление в такой ситуации характеризуется функционированием по принципу «трансовой логики», отличной от формальной, аристотелевской. Такая логика допускает одновременное сосуществование предметов и явлений, которые в обычной жизни вместе не встречаются, не вызывая при этом когнитивного диссонанса. Именно такой тип мышления и является основной внушаемости.

*Контекстная модель* была разработана австралийским психологом П. Шиханом [342]. Он исследовал отношения между активным человеческим организмом и контекстом внушений и пришел к выводу, что субъекты с высоким уровнем внушаемости в значительной степени мотивированы на то, чтобы ответить на предлагаемую суггестию. Таким образом, внушаемость индивида напрямую связана с контекстом, в котором на него оказывают воздействие.

*Интегративная концепция* австралийского психолога К. Макконки связывает внушаемость с возможностью психики человека обрабатывать информацию [337]. Он указывает на то, что одновременное согласование и несогласование поступающих в мозг данных в контексте внушения может быть интегрировано в некоторую усредненную карту реальности, не вызывающую критических возражений со стороны субъекта.

**Биологическая теория внушаемости.** Изучение биологической основы внушаемости до недавних пор было сопряжено с двумя основными сложностями: во-первых, внушаемость как психологическая характеристика, была сложна для измерения биологическими методами; во-вторых, данные, полученные учеными в разное время, сильно отличаются друг от друга.

Первая проблема частично была решена ближе к концу XX в., когда в дополнение к электроэнцефалографии (ЭЭГ) стали применяться такие методы, как компьютерная (КТ), позитронно-эмиссионная (ПЭТ), ядерно-магнитно-резонансная томографии (ЯМРТ) и ряд других.

Вторая проблема, также решенная на данный момент лишь частично, является следствием двух факторов: с одной стороны, это методологический кризис в психологии и «расщеплении парадигм», которые привели к различному пониманию

не только предмета психологии<sup>34</sup>, но и к неоднозначной трактовке основных понятий данной науки; с другой — это различные методы исследования мозга человека, корреляция между предметом изучения которых и внушаемостью не является очевидной и однозначной.

Значительный вклад в изучении мозга как материального базиса психики вообще и внушаемости в частности, внесли выдающиеся русские ученые В.М. Бехтерев и И.П. Павлов. Психиатр, невропатолог и психолог В.М. Бехтерев предположил, что гипноз является видом естественного сна [21], что, отчасти, перекликается с взглядами английского хирурга Дж. Брейда<sup>35</sup>, который считал гипноз «нервным сном». Как он утверждал, разница между естественным сном и гипнозом состоит лишь в условии вызывания гипноза и ожиданиях от него, что само по себе усиливает внушаемость. Физиологической основой этого состояния является сочетанный рефлекс тормозного характера в коре головного мозга.

Будучи создателем теории высшей нервной деятельности и стремясь экспериментально обосновать значение мозга как материальной основы психики, физиолог И.П. Павлов не считал гипноз напрямую связанным со сном, хотя предполагал их природную близость [270]. Транс — это состояние повышенной внушаемости, состояние психики, являющееся промежуточным между сном и бодрствованием. В основе данного явления лежит такое явление, как торможение коры больших полушарий человека с сохранением отдельных очагов активности («доминанты» по А.А. Ухтомскому), которые обеспечивают связь между пациентом и гипнотизером и называются «сторожевыми пунктами».

Основной детерминантой внушаемости в павловском подходе является разорванность нормальной, более или менее объединенной работы всей коры головного мозга. Данный феномен, хоть и трактуется с данных позиций как способность клеток головного мозга к торможению [272], сохраняя отдельные активные очаги, не был в достаточной степени объяснен отечественной материалистической наукой.

В Европе и США многие видные ученые также занимались изучением мозга у людей, находящихся в гипнотическом трансе. Сюда следует отнести таких специалистов в данной области как А. Вайценхоффер, У. Крогер, Д. Шпигель и многие другие. Значительный вклад в изучение данного вопроса внес американский психолог Э. Росси, который является одним из крупнейших западных теоретиков и практиков гипноза. Его подход, получивший название «Связанная с состоянием теория психофизиологического исцеления и терапевтического гипноза» [48], базируется на особой «концепции состояния», основанной не столько на психологических факторах, сколько на действии гормонов гипоталамо-гипофизарной системы, и, частично, объясняет феномен внушаемости. Данный подход строится на четырех гипотезах:

<sup>34</sup> Один из примеров этого феномена: психология должна изучать бессознательное (согласно психоанализу), поведение (согласно бихевиоризму), опыт человека (согласно гуманистической психологии) или его познавательные процессы (согласно когнитивной психологии)? Какое утверждение является наиболее «верным»?

<sup>35</sup> Брейд описывал опыт гипнотизации сэра Уолкера: тот пристально смотрел на блестящее горлышко бутылки, специально поднятой для этого повыше, после чего «ощепенел» и погрузился в «состояние, похожее на сон». Через 4 минуты Брейд его разбудил, опасаясь неожиданных последствий. В дальнейшем он продолжил свои опыты гипнотизации, прося добровольцев сосредоточить свой взор и мысли на бутылке, которая за счет своего положения выше уровня глаз довольно быстро вызвала их утомление, а у клиента — погружение в транс.

- лимбо-гипоталамическая система — это основа анатомической связи между телом и психикой.
- процессы, связанные с состоянием памяти, научения и поведения — это основные информационные переключатели между психикой и телом.
- все методы психофизиологического исцеления и терапевтического гипноза основаны на доступе к научению и поведению, связанным с состоянием памяти, которые кодируют симптомы и проблемы.
- к связанным с состоянием памяти научению и поведению можно получить доступ как психологически, так и физиологически.

Положение о циркуляции и трансформации информации в психике и теле человека является основой теории Э. Росси. Как он утверждает, гипноз оптимизирует те процессы, которые происходят в организме человека. Несмотря на значительный вклад в нейронауку, работы Э. Росси в недостаточной степени проливают свет на понимание биологических основ внушаемости.

Понимание того, каким образом межполушарное взаимодействие оказывает влияние на внушаемость, стало возможным благодаря работам американского нейрофизиолога М. Газзаниги с так называемым «расщепленным мозгом» [119]. Трансовое состояние характеризуется ослаблением тонуса доминирующей половины мозга, что приводит к снижению критичности и росту внушаемости.

Значительный прогресс в данной области обозначился лишь в 1990-х гг., благодаря открытию итальянского нейрофизиолога и невролога Дж. Риццоллатти. Он и группа его коллег исследовали работу нейронов лобных долей макака и обнаружили, что ряд этих клеток у обезьян активируются не только, когда они сами выполняют некоторые действия, но и когда лишь следят за тем, как это делают их соплеменники или даже люди. Эти клетки получили название «зеркальные нейроны» («mirror neurons») и их основная задача заключается в кодировании действий других существ. Несмотря на то, что с момента данного открытия прошло более 20 лет, до сих пор нет точных данных, подтверждающих принцип их работы.

Зеркальные нейроны, как теперь стало ясно, являются биологическим механизмом эмпатии [238], который заключается в непроизвольной реакции здорового мозга на социальное окружение. На данный момент, как утверждает ряд специалистов в области исследования человеческой внушаемости, теория Дж. Риццоллатти является наиболее полной и правдоподобной для объяснения биологической основы данного феномена. Именно поэтому данный подход правомерно было бы назвать не просто «биологическим», а «биосоциальным».

**Психоаналитическая теория внушаемости.** Создатель психоанализа как направления в психотерапии и психологии австрийский невролог З. Фрейд в начале своей профессиональной карьеры занимался гипнозом, а потом отверг этот метод по трем основным причинам [136]: во-первых, некоторые пациенты оказались не способными погрузиться в терапевтический транс в силу различных причин; во-вторых, во время подобного сеанса граница между реальностью и фантазированием у пациента размывается, и он может принять за истинное воспоминание из прошлого какую-то несуществующую, ложную иллюзию; в-третьих, в процес-

се гипнотической работы развивается состояние «некоторой влюбленности» в терапевта.

Сам З. Фрейд определял это явление, названное им «переносом» («трансфером»), как перенесение пациентом чувств на персону врача [122, 278]. Данный феномен может выражаться как в виде активного требования любви, так и в более умеренных формах. Например, пациентка может недвусмысленными намеками или даже открыто заявить, что влюбилась в аналитика, что может нанести значительный ущерб терапевтической работе. З. Фрейд указывает также на то, что ситуация с неразглашением на первых порах факта переноса даже в профессиональной среде в значительной степени затормозило развитие психоанализа в первые десять лет его существования.

Сам по себе факт трансфера известен давно, например, когда у детей возникает эмоциональное притяжение к воспитательнице в детском саду или к учителю в школе. Более подробно данный феномен был проанализирован И. Брейфом и З. Фрейдом, когда они совместно изучали клинический случай Анны О. [136, 241]. Именно тогда был вскрыт сексуальный мотив, двигавший пациенткой, который впоследствии и получил название «перенос». Психоанализ как вид глубокой терапии предполагает очень тесные, доверительные взаимоотношения между врачом и пациентом и в этих отношениях всегда есть высокий риск возникновения сексуальных чувств, т.к., по мнению З. Фрейда, перенос возникает спонтанно в любых человеческих взаимоотношениях.

Данный феномен, как указывает создатель психоанализа, может носить и часто носит враждебный, негативный характер [281], становясь, таким образом, амбивалентным явлением<sup>36</sup>. Как правило, пациент относится к терапевту изначально по-дружески, с симпатией, и это является проявлением позитивного переноса. Затем, в процессе раскрытия травмирующих событий и переживаний, нарастания сопротивления со стороны пациента возникают отрицательные, враждебные чувства — негативный перенос. Таким образом, в психотерапии находит свое отражение детско-родительские отношения пациента, когда аналитик становится замещающей, парентальной фигурой по отношению к клиенту, который, в свою очередь, испытывает к нему амбивалентные чувства. Одной из значительных проблем в психотерапии является тот факт, что пациент не расценивает эти чувства как повторение чувств к одному из своих родителей, а воспринимает их как основу новых, реальных отношений между ним и аналитиком<sup>37</sup>.

Еще одним феноменом, который возникает в процессе развития отношений аналитик-пациент, является «контрперенос» («контртрансфер») — привнесение врачом своих собственных элементов из прошлых неразрешенных эмоциональных конфликтов или потребностей в терапевтические отношения с клиентом.

<sup>36</sup> Амбивалентность (в психологии) — это феномен, который означает двойственное переживание, совместное присутствие в душе двух противоположных, как будто несовместимых стремлений касательно одного объекта — например, симпатии и антипатии (Головин С.Ю., 1998). Амбивалентность в виде странного на первый взгляд явления «любви-ненависти» знакомо многим, особенно родителям подростков.

<sup>37</sup> Часто начинающим психотерапевтам рекомендуют «быть попроще» и «снять корону с головы» - демонстрируемый профессионализм и недоступность провоцируют развитие переноса, к которому за пределами психоанализа относятся неоднозначно. Например, в традиции гуманистической терапии принято значительно более равноправные отношения специалист-клиент.

Психоаналитическая теория внушаемости строится на фрейдовской идее переноса [302]. Предполагается, что повторение в терапии детско-родительских отношений клиента может быть вынесено за пределы кабинета аналитика. Ребенок, в целом, является значительно более доверчивым, внушаемым, нежели взрослый. Это можно объяснить различными факторами: во-первых, ребенок ограничен в источниках получения информации, основными из которых являются родители; во-вторых, мышление ребенка более «примитивно», чем мышление взрослого, а, значит, менее критично; в-третьих, ребенок может все время получать от родителей сознательное или бессознательное указание верить всему, что они говорят (предписание «не думай» в транзактном анализе). Все это делает детей более доверчивыми и внушаемыми, а в ситуации переноса актуализируется именно «детские» паттерны человеческого поведения и реагирования.

Психоаналитики утверждают, что перенос возникает в любом человеческом взаимодействии. Это значит, что даже в самой примитивной коммуникации двух людей между ними будет происходить проигрывание какой-то ситуации из прошлого каждого из них. В традиционных культурах, где существуют обычаи почитания предков вообще и старших в частности, этот феномен может быть еще более ярко выраженным, т.к. неподчинение старшим, недоверие им, является жестко табуированным; за нарушение такого табу часто следует наказание [282].

**Бихевиоральная теория внушаемости.** Бихевиоризм как направление в психологии базируется на двух теоретических системах: философии прагматизма и концепции высшей нервной деятельности. Первая сформировалась в США и, согласно взглядам этого направления в науке, человек должен изучать лишь то, что можно познать на практике, оставляя за рамками познания все, что не удовлетворяет этому критерию [229]. Выдающимся представителем данной школы является американский психолог У. Джеймс. Вторая была разработана И. П. Павловым и позволяет рассматривать мозг как органическую основу психики [251]. Предметом данного направления в психологии является поведение, а основным методом получения научных данных — эксперимент, что одновременно является и сильной его стороной, и слабой. Несмотря на то, что в рамках бихевиоризма возникло много различных течений, дидактически его принято разделять на три основных ответвления: классический, оперантный и социальный.

*Классическая ветвь* поведенческой психологии связана с именем ее создателя, американского психолога Дж. Уотсона [95]. Именно он сформулировал основные идеи данного направления, обосновал необходимость применения эксперимента для изучения поведения, ввел формулу «S-R» и доказал прижизненное формирование эмоциональных реакций на примере «Маленького Альберта»<sup>38</sup>. Им было

<sup>38</sup> «Маленький Альберт» - известный психологический эксперимент. В самом конце 1919 года Дж. Уотсон и его ассистентка Р. Рейнер ставят эксперимент, который призван показать правоту бихевиористической теории. Их задача — вызвать посредством внешних стимулов сложную психическую эмоцию там, где ее раньше не было. Уотсон и Рейнер выбрали для экспериментов 11-месячного младенца «Альберта Б.». Он был нормально развитым ребенком, флегматичным, а главное — доступным для исследований: его мать работала нянкой в местном приюте для детей-инвалидов. Сначала экспериментаторы проверили реакции Альберта, показывая ему белую крысу, разнообразные маски, горящую газету и хлопковую пряжу. Ни один из этих предметов не вызвал страха у малыша. Затем Уотсон с ассистенткой приступили к формированию реакции страха. Одновременно с тем, как ребенку давали поиграть с белой крысой, экспериментатор сильно бил молотком по стальной метровой полосе так,

сформулировано понятие классического научения — относительно устойчивого изменения в поведении, возникающего в процессе взаимодействия организма со средой и основанного на формировании условного рефлекса. Рефлекс — это ответная реакция организма на раздражение. Различают два его вида:

- безусловный (врожденный) рефлекс является функцией низших отделов ЦНС и совершается автоматически.
- условный (приобретенный) — является функцией высших отделов мозга (коры) и возникает при неоднократном совпадении во времени безразличного для организма раздражителя с безусловным раздражителем.

Проводя свои исследования на собаках<sup>39</sup> [293], И. П. Павлов установил, что условные рефлексы не являются врожденными, они образуются в процессе индивидуальной жизни животных на базе более «простых» рефлексов — безусловных. Условный рефлекс образуется благодаря возникновению новой нервной связи («временной связи» по И. П. Павлову) между центром безусловного рефлекса и центром, воспринимающим сопутствующее условное раздражение. У человека и высших животных эти временные связи образуются в коре больших полушарий головного мозга, а у животных, не имеющих коры — в соответствующих высших отделах ЦНС. Безусловные рефлексы являются жесткими, неподконтрольными сознанию реакциями организма. Условные рефлексы являются очень изменчивыми в зависимости от ситуации и от состояния нервной системы, что позволяет живому организму обрести значительную приспособительную гибкость, усиливающую способности к адаптации.

Внушаемость как способность человека не критично воспринимать информацию, исходящую извне, может быть следствием классического научения. Достаточно лишь того, чтобы безусловный рефлекс, например, выделение слюны при приеме пищи, совпал по времени с индифферентным раздражителем, в качестве которого будет выступать какое-либо внушение, либо состояние повышенной внушаемости. Такое поведение, повторяемое несколько раз, быстро закрепляется.

*Оперантная ветвь* поведенческой психологии связана с именем ее создателя, американского психолога Б. Ф. Скиннера [247]. Именно он ввел в психологию понятие «операнта» — реакции в расчете на успех и поведения на его основе, которое формируется под действием позитивного (поощрение) или негативного (прекращение неприятных действий) подкрепления. По форме подкрепление может быть систематическим, с фиксированным промежутком времени или частотой и несистематическим, в различные промежутки времени и вне связи с количеством повторений нужного поведения.

чтобы малыш не видел молотка и полосы. Громкий звук пугал Альберта. Разумеется, достаточно быстро ребенок стал пугаться и самой крысы — без удара. Первая фаза эксперимента закончилась — условный рефлекс страха на крысу действительно закрепился у малыша. Потом была взята пауза на пять дней. Альберт снова оказался у экспериментаторов. Они проверили его реакцию: обычные игрушки не вызывали негативной реакции. Крыса же всё еще пугала малыша. Теперь нужно было проверить — случился ли перенос реакции страха на других животных и похожие предметы. Выяснилось — ребенок действительно боится кролика (сильно), собаки (слабо), мехового пальто, хлопковой пряжи (минимально), шевелюры исследователя, маски Санта-Клауса (Паевский А., Шабанова С., 2012).

<sup>39</sup> Распространен миф, согласно которому Павлов получил Нобелевскую премию по медицине именно за разработку теории высшей нервной деятельности; на самом деле, он получил ее в 1904 «исследование функций главных пищеварительных желёз».

Таким образом, какое-либо поведение может быть выучено как способ получения вознаграждения или избегания наказания. Поведение, в основе которого лежит способность некритически оценивать поступающую извне информацию, является основой внушаемости, а сама она — свойством личности, образовавшимся в результате оперантного научения.

*Социальная ветвь* поведенческой психологии связана с именем ее создателя, американского психолога А. Бандуры. Согласно его теории моделирования, люди учатся не только на своем опыте, как предполагал Б. Skinner, но и подражая другим, т.е. копируя их модель поведения [85]. Известен эксперимент А. Бандуры, который он проводил на детях и кукле Бобо. Именно им была разработана идея социального научения — научения, в основе которого лежит явление подражания. С позиций современной неврологии можно утверждать, что материальной базой для такого поведения являются открытые Дж. Риццолатти зеркальные нейроны.

Внушаемость в данном подходе понимается как свойство личности, которое ребенок приобрел, подражая каким-либо значимым персонам — родителям или иным парентальным фигурам. Например, если в семье слабый, безвольный отец, то его ребенок вполне может взять такую модель поведения и стать внушаемым.

Описанные три подхода в поведенческой психологии не являются исчерпывающими. Она продолжает развиваться, и некоторые более поздние подходы, такие как теория каузальной атрибуции Дж. Роттера и концепция выученной беспомощности М. Селигмана, будут представлены нами во второй главе. Когнитивное понимание внушаемости, которое также связано с бихевиоризмом, будет описано ниже.

**Неодиссоциативная теория внушаемости.** Во второй половине XX в. успехи в области развития ЭВМ привели к тому, что на гуманитарные науки, в первую очередь на социологию и психологию, стали все больше оказывать влияние идеи кибернетики [37]. Во-первых, значительное влияние на ученых самой различной ориентации оказала общая теория систем, которая постулирует тот факт, что любая система не сводится к простой механической сумме отдельных ее элементов, которые тесно взаимосвязаны между собой. С 1970-х гг. человек понимается сам и как система, и как элемент более крупных социальных систем<sup>40</sup>. Во-вторых, развивается кибернетическое моделирование — создание первых ЭВМ заострило внимание психологов на познавательных (когнитивных) процессах. Были созданы компьютерные модели, способные воспроизводить человеческий мыслительный процесс — т.н. «искусственный разум». Начиная с 1970-х гг. бихевиоризм частично замещается когнитивной психологией.

Предметом когнитивной психологии являются когнитивные процессы, т.е. процессы получения, переработки и хранения информации [45]. Новаторами в данной области были американские психологи Дж. Миллер и У. Найссер. Проводя многочисленные эксперименты, они пытались установить, как именно работает, с психологической точки зрения, мозг человека, его познавательные механизмы. В итоге они пришли к выводу, что с когнитивной точки зрения человека во многом можно уподобить персональному компьютеру.

Неодиссоциативная теория внушаемости была разработана американским психологом Э. Хилгардом в 1960–70-х гг. Согласно ей, у человека существует несколько когнитивных систем, которые функционируют одновременно. Эти структуры находятся в иерархическом соподчинении и управляются особым центром, который был назван «исполнительным эго». В ряде случаев эти когнитивные системы выходят из-под его контроля, начиная действовать автономно. В некотором роде это отключение сознательного контроля, расщепление единого стройного механизма получения и обработки информации. Внушаемость, таким образом, является следствием диссоциации, отключения различных элементов психической деятельности.

**Социокогнитивная теория внушаемости.** Данный подход к внушаемости является наиболее разработанным из всех. В него входят следующие концепции [55]: ролевая модель Т. Сарбина и У. Коу; социальная модель Т. Барбера; социально-психологическая модель Н. Спаноса; модель ожидания реакции И. Кирша; модель наборов реакций И. Кирша и С. Линна.

*Ролевая модель внушаемости* была предложена в 1950-х гг. Т. Сарбином и У. Коу. Эти ученые занимались исследованием гипноза, но их выводы могут быть использованы и для понимания феномена внушаемости. В своей работе «Гипноз: социально-психологический анализ влияния коммуникации» [340] они подвергли критике точку зрения, согласно которой в основе «трансовой работы» лежит особое измененное состояние сознания. Согласно им, гипнотическое взаимодействие является особой разновидностью коммуникации, где каждый из участников обладает определенной социальной ролью.

Согласно отечественной психологической традиции, социальная роль определяется как некоторая функция, своего рода стереотипный набор паттернов поведения. Взаимодействие социальных ролей является частью общественных отношений и характеризуется обезличенностью; степень осознанности ролевого поведения личности часто не бывает высокой, т.к. оно предписывается не на индивидуальном, а на социальном уровне («мета-уровне») [141]. Хотя сложно предположить, что есть особые роли «внушаемого» и «осуществляющего внушения», но можно говорить о том, что существуют особые коммуникативные связи, которые предполагают именно такое взаимодействие: «родитель-ребенок», «начальник-подчиненный» и ряд иных. Получается, что, будучи в роли «ребенка», причем как реального, так и символического, человек в значительной степени неосознанно воспринимает внушения. Роль человека, осуществляющего такие внушения, символически может быть представлена в виде роли «отца» или «матери» («царь-батюшка», «отец народов» и т.п.).

Несмотря на то, что вопрос о степени осознанности и добровольности такого принятия остается открытым, его влияние остается значительным. Это взаимодействие протекает по известному участникам сценарию, наподобие игры, где правила заранее заданы, а результаты — предсказуемы. Однако не следует считать такую коммуникацию притворством, т.к. люди искренне следуют ее принципам, зачастую выходя за пределы, предписанные подобным стереотипом.

<sup>40</sup> К более крупным системам можно отнести: семью, трудовой коллектив, жителей города и т.д.

В своих исследованиях Т. Сарбин и У. Коу установили, что на принятие и использование человеком социальной роли, предполагающей прием внушений, влияют следующие переменные [329]:

- знание того, что требуется в данной ситуации. Известно, что люди более подвержены какому-либо слабо осознаваемому поведению в относительно стереотипных ситуациях.
- ожидания и навыки, связанные с ролью. Социальная роль, как указывалось выше, представляет собой набор паттернов поведения.
- положение «Я» в социальной структуре. Предполагается, что чем выше находится человек на иерархической лестнице, тем более устойчив к внушению он является.
- конгруэнтность «Я» и социальной роли. Эта переменная определяется тем, насколько «Я» человека совпадает с его социальной ролью.
- влияние аудитории (окружения). Эта переменная определяется тем, насколько окружение индивида влияет на использование им каких-либо паттернов поведения.

*Социальная модель внушаемости* была предложена Т. Барбером в 1960-х гг. под влиянием работ Т. Сарбина. Приведенные им и его коллегами исследования показали, что на внушаемость оказывают детерминирующее влияние такие факторы, как психологическая установка, ожидания и мотивация [325].

Т. Барбер был одним из первых ученых, которые начали различать гипнабельность и внушаемость, утверждая, что низкий уровень первой не обязательно напрямую связан с низким уровнем второй. Другими словами, низкогипнабельный с формальной точки зрения субъект может иметь высокую степень внушаемости и наоборот. Это особенно важно учитывать при рассмотрении такой проблемы как манипуляция сознанием.

Также им было выделено четыре группы факторов, определяющих внушаемость субъекта [324]:

- социальные факторы — это факторы, которые обязывают субъекта сотрудничать с человеком, проводящим внушения, оправдывать его ожидания. Предполагается, что социализированный субъект может испытывать известные трудности, когда вынужден отказывать другому субъекту в чем-либо.
- психологические особенности человека, осуществляющего внушения. Чем более внушительным и значимым является суггестор, тем сложнее противостоять его воздействию.
- особая процедура подачи внушений. Чем более ритуализированным и привычным является способ проведения суггестии, тем более действенным он будет.
- глубокий смысл и сила внушенных идей. Чем ближе внушаемые идеи оказываются к глубинным ценностям человека, тем больше они влияют.

*Социально-психологическая модель внушаемости* была предложена Н. Спаносом [349]. Согласно ему и его коллегам, внушаемость зависит от социально-психологических процессов, целенаправленной активности и стратегического ответа на внушения.

К социально-психологическим процессам можно отнести ожидания, locus контроля, особенности ролевого взаимодействия; стратегический ответ подразумевает некоторую психическую активность, вызванную внушением, но субъективно интерпретируемую как «автоматическую», непровольную.

Эта непровольность ответа человека на внушение достигается за счет того, что Н. Спанос назвал «целенаправленными фантазиями», которые, поглощая внимание субъекта, вызывают временную диссоциацию и ощущение «автоматичности» того, что он делает.

*Модель ожидания реакции* была предложена И. Киршем и постулирует хорошо известный в психотерапии факт, что ожидание какой-либо реакции может вызвать эту реакцию [333]. Применительно к социальной психологии, можно утверждать, что ожидание внушения со стороны кого-то позволяет субъективно интерпретировать обычное взаимодействие как суггестию. Получается, что такое предположение, чаще всего бессознательное, позволяет не просто воспринимать внушения, но и считать за них то воздействие, которое даже таковым и не предполагалось. Ожидание суггестии со стороны людей создает удобную почву для тех, кто осуществляет манипуляцию сознанием. Это часто приводит к тому, что суггесторы даже не особенно утруждают себя тем, чтобы придумывать сложные, витиеватые внушения, просто ограничиваясь прямыми. Подобное воздействие описывается многими писателями-гуманистами — Т. Манном, Ж.П. Сартром, Э. Ремарком, Дж. Оруэллом.

*Модель наборов реакций* была предложена С. Линном и И. Киршем и частично связана с предыдущей концепцией [334]. Согласно ей, большая часть нашей деятельности происходит как бы автоматически, без участия сознания. Предположение авторов носит радикальный характер: практически все действия в момент активации «запускаются» непровольным, бессознательно. Наборы реакций, которые включают в себя намерения и ожидания, подготавливают субъекта к некоторому предсказуемому набору поведенческих, эмоциональных и когнитивных реакций, который актуализируется в определенном месте, времени и ситуации. Когда эти три фактора совпадают, то за ними может следовать «автоматическая», но предсказуемая человеческая активность.

Несмотря на кажущийся механицизм, напоминающий о бихевиоризме и его формуле «S-R», С. Линн и И. Кирш утверждают, что одних лишь внешних недостатков для того, чтобы вызвать необходимую реакцию. Необходимо внутреннее, феноменологическое переживание субъектом хотя бы части внушаемого, чтобы вызвать актуализацию «непровольного» поведения, мыслей или эмоций.

Таким образом, не возникает сомнения в том, насколько большое влияние на психику человека оказывает социум. В своих работах отечественные классики психологии Л. С. Выготский и А. Н. Леонтьев отмечали, что человек является таким, какой есть, во многом, если не во всем, благодаря окружающему его обществу, т.е. каждый субъект является продуктом социального воздействия [50]. Также не вызывает сомнений, что социокогнитивная теория внушаемости имеет право на существование; она является одной из наиболее эмпирически подтвержденных на сегодняшний день.

**Интегративная теория внушаемости.** Данная концепция внушаемости разрабатывается в русле интегративной психологии В. В. Козлова как попытка свести воедино укоренившиеся в XX в. взгляды на природу данного феномена. В настоящее время множество наук стремится к интеграции [128], что особенно заметно в психологии, преодолевающей «расщепление парадигм», свойственное ей в начале прошлого века. Примером этого является возникновение таких крупных научных междисциплинарных объединений как нейронаука и когнитивная наука (когнитивистика).

Проанализировав имеющиеся теории, объясняющие данный феномен, мы пришли к выводу, что ни одна из них не описывает его полностью. Как указывалось ранее, методологические сложности изучения внушаемости не позволяют рассматривать ее одномерно, лишь с одной позиции. Поэтому в интегративном подходе данное явление рассматривается с позиций трех составляющих: биологической, социальной и психологической. Интегративная теория внушаемости на сегодняшний день, по-видимому, наиболее полно описывает сущность указанного явления, что соответствует современной тенденции к частичному объединению различных направлений науки и созданию широкого междисциплинарного поля [127].

**Резюме.** На данный момент существует целый ряд теорий внушаемости. Наиболее известные: биологическая (внушаемость как результат нейрофизиологических процессов в головном мозге), психоаналитическая (внушаемость как результат переноса), бихевиоральная (внушаемость как выученный когнитивно-поведенческий паттерн), неадиссоциативная (внушаемость как результат временного распада слаженной работы когнитивных процессов), суггестивная (внушаемость как результат делегирования ответственности), социокогнитивная (внушаемость как результат социального взаимодействия), феноменологически-интерактивная (внушаемость как результат искажения отражения реальности) и интегративная (внушаемость как свойство личности, основанное на единстве трех составляющих — биологической, психологической и социальной).

## 1.5. Внушаемость как свойство личности

Нет ничего чудовищнее того, что мы можем внушить себе сами.

*Джон Стейнбек*

**Основы внушаемости.** Говоря об основах внушаемости, следует иметь в виду, что согласно современным взглядам, человек представляет из себя единство трех составляющих — биологической, психической и социальной [284]. Поэтому детерминанты данного явления необходимо рассматривать, учитывая именно эту позицию.

Изучение материального базиса внушаемости проходило параллельно с развитием неврологии, нейрофизиологии и нейропсихологии. На данный момент можно констатировать, что существует четыре основных концепции, объясняющих указанный феномен. Согласно им, основой внушаемости являются: способность коры головного мозга к торможению с сохранением отдельных активных участков — «сторожевых пунктов» (И. П. Павлов); особое состояние головного мозга, являющееся следствием функционирования лимбо-гипоталамической системы и действия ее гормонов (Э. Росси); наличие и функционирование особых зеркальных нейронов (Дж. Риццолатти); особенности межполушарного взаимодействия (М. Газзанига). Более подробно эти подходы были описаны нами ранее в рамках биосоциальной (биологической) теории внушаемости [121].

Психологической основой внушаемости являются особенности получения и переработки поступающей извне информации, а также некоторые поведенческие паттерны: явление переноса (З. Фрейд); выученные модели поведения, предполагающие некритичное принятие идей (Б. Скиннер, А. Бандура); пассивно-разрешающая позиция (И. Бернгейм); рассогласование работы когнитивных структур, обеспечивающих познание реальности (Э. Хилгард); особое перцептивное состояние, обусловленное индивидуальной феноменологией (М. Орт). Эти подходы также были более подробно описаны нами выше.

Социальной основой внушаемости являются особенности взаимодействия человека с его окружением: ролевой механизм (У. Коу, Т. Барбер, Н. Спанос, Т. Сарбин); групповое давление со стороны как нормативного большинства, так и меньшинства (С. Аш, М. Шериф); делегирование ответственности другому человеку (С. Милгрэм); психическое заражение как механизм бессознательной индукции (И. Кирш); эмоциональный резонанс, склонность к эмпатии (К. Марси, Д. Зигель); степень социальной включенности индивида в общество.

**Факторы, влияющие на внушаемость.** Внушаемость не является стабильной характеристикой личности, претерпевая изменения в зависимости от ситуации. Можно выделить девять основных факторов, оказывающих на нее влияние.

- состояние центральной нервной системы (ЦНС). Внушаемость является неспособностью человека критически оценивать и принимать информацию, исходящую извне. Следовательно, любое снижение критичности человека по отношению к внешнему воздействию будет ее увеличивать.

Основатель отечественной нейропсихологии А. Р. Лурия<sup>41</sup> выделял в своих работах три основных массива в головном мозге человека [181]: энергетический (ретикулярная формация ствола мозга, лимбическая система и др.), который отвечает за общий тонус мозга и эмоции; блок приема, переработки и хранения информации (проекторные зоны коры головного мозга), который отвечает за прием, переработку и хранение информации, поступающей от анализаторов; блок программирования, регуляции и контроля за протеканием сознательной психической деятельности (в основном лобные доли головного мозга), который отвечает за регуляцию и контроль сознательной психической активности. Из этих трех массивов за критику отвечает третий, а за избирательность в получении информации — второй. Снижение их тонуса приводит к увеличению внушаемости, как это указывал И. П. Павлов. Такое возможно при различного рода интоксикациях (алкогольной, наркотической, токсической), переутомлении, в спонтанных и целенаправленных измененных состояниях сознания (трансах). С точки зрения онтогенеза человек как бы временно «откатывается» на более примитивный уровень функционирования [245], где бессознательные эмоциогенные структуры подавляют своей активностью сознательные контролируемые.

- эмоциональное состояние. Можно выделить две крайние точки, два полюса эмоционального состояния: депрессивное и маниакальное. В первом случае у человека наблюдается снижение активности мозга в целом, связанное с изменением баланса нейротрансмиттеров [152]. В этом случае, благодаря общему гипотонусу всех трех блоков, у него не хватает энергии для критического осмысления входящей информации, что приводит к увеличению внушаемости. Во втором случае наблюдается сильное увеличение активности мозга, но этот гипертонус связан в первую очередь с энергетическим блоком мозга, и его эмоциогенная деятельность оказывается значительно сильнее рассудочной деятельности первого блока [256], что также приводит к увеличению внушаемости. Указанные два состояния — депрессивное и маниакальное — являются лишь крайними, патологическими. Эмоциональный статус большинства людей находится на континууме, расположенном между этими полюсами.
- дестабилизация. Человеческая психика, как и любая система, стремится к равновесию. Если субъект покидает привычную зону комфорта, то он становится более управляемым за счет потери привычных паттернов реагирования. Наиболее четко этот феномен описан в работах Л. Фестингера, посвященных явлению когнитивного диссонанса — субъективного ощущения дезориентации, вызванного расхождением между ожидаемой информацией и той, что есть в реальности [326]. В более щадящем варианте можно говорить о замешательстве, в то время как в более жестком — о шоке. Оба эти состояния, хоть и с разной силой, но лишают человека

<sup>41</sup> Александр Романович Лурия (1902-1977) — один из немногих отечественных психологов, чей вклад в науку, наравне с Л. С. Выготским, признают в США и странах Европы.

привычных паттернов восприятия и переработки информации, дестабилизируют его, увеличивая внушаемость.

- диссоциация. Состояние, которое характеризуется «расщеплением» единой психической целостности человека, называется диссоциацией [47]. Она может быть различных видов: диссоциативная личность, множественное личностное расстройство, хорошо известное в психиатрии; диссоциация конечностей, проявляющееся в виде левитации или катаlepsии в гипнозе; диссоциация во времени и месте, проявляющаяся в фантазиях и снах. Все три вида расщепления характеризуются ощущением некоторой чужеродности: части личности, руки или ноги, реальности. Для людей, склонных к диссоциации, истинная реальность теряет значимость, соответственно, контроль за ней ослабевает, что приводит к увеличению внушаемости.
- концентрация. Поглощенность человека каким-либо опытом с точки зрения физиологии приводит к феномену, описанному И. П. Павловым — энергетическому затуханию большей части коры головного мозга при сохранении отдельных его очагов с повышенной активностью. Эти очаги были названы отечественным физиологом А. А. Ухтомским «доминантами» [103] и за счет их деятельности ряд каналов восприятия входящей информации остаются без надлежащего контроля со стороны слабо активированного блока программирования, регуляции и контроля за протеканием сознательной психической деятельности. Это приводит к увеличению внушаемости.
- ожидания. Социальная перцептивная готовность человека к какому-либо взаимодействию означает, что значительная часть информации будет воспринята им автоматически, без критического осмысления [312]. Так, например, в традиционных культурах, где принято жесткое иерархическое подчинение на основе соответствующих ценностей, очень четко разграничены роли «старший» и «младший». Тут действует установка, согласно которой нижестоящие по социальной лестнице должны беспрекословно подчиняться вышестоящим. Соответственно, информация, исходящая от «старших», должна приниматься «младшими» безоценочно, т.е. как внушение. Из этого следует, что ожидания, социальные роли, установки и ценности являются факторами, значительно влияющими на внушаемость человека.
- пол. Исследования, проводившиеся в Европе и США, не выявили значимого различия между уровнем внушаемости мужчин и женщин. Считается, что последние, не более чем на 5%, податливей внушениям [354]. Здесь нужно учитывать не только методологические особенности изучения указанного феномена, но и особенности культур — «Западной» и «Восточной»<sup>42</sup>. Внушаемость в значительной степени подразумевает подчинение или доверие по отношению к кому-то более сильному и властному. Согласно К. Г. Юнгу, такое взаимодействие формируется на основе архетипов — первообразов, составляющих коллективное бессознательное [316].

<sup>42</sup> Конечно, это условное разделение, но некоторое упрощение порой бывает необходимым.

У большинства народов образ Отца (по К. Г. Юнгу) — это образ сильного, властного мужчины, добытчика и воина, главы семьи. Женщина должна ему подчиняться, как и все остальные члены семьи. Такие «патриархальные» семьи свойственны именно «традиционным» народам — африканским, азиатским, коренному населению обеих Америк. Меньшая внушаемость западных женщин связана с размыванием границ половых ролей, происходящее уже более ста лет под лозунгами эмансипации и феминизма. В итоге, страны Запада получают сильных женщин и слабых мужчин, что, видимо, является противоестественным с точки зрения природы и традиций. Таким образом, имеющиеся исследования внушаемости нельзя назвать валидными. Мы предполагаем, что в традиционном обществе внушаемость женщин на порядок выше, чем у мужчин.

- культура. Как указывалось выше, культура тесно связана с уровнем внушаемости. Приводим здесь несколько их упрощенных классификаций. Внушаемость в традиционных культурах (мусульманские страны, Китай, Япония, Россия) выше, чем в индивидуалистических (США, Европа); в культурах с большой дистанцией власти (Россия, США, мусульманские страны, Китай, Япония) выше, чем в культурах с малой (Норвегия, Швеция, страны Бенилюкса).
- возраст. Способность человека противостоять внушению связана, в первую очередь, с его физиологической готовностью это делать. Другими словами, психической резистентности должна предшествовать материальная зрелость. В детском возрасте структуры, отвечающие за анализ поступающей информации, еще находятся в процессе созревания, который должен завершиться к 25 годам. В старческом возрасте можно наблюдать обратный процесс — уже зрелые структуры начинают постепенно деградировать, что вызвано органическими возрастными изменениями, в первую очередь — постепенной демиелинизацией нервных волокон. Из этого следует, что дети и пожилые люди являются более внушаемыми, т.к. их блок программирования, регуляции и контроля за протеканием сознательной психической деятельности не в состоянии адекватно оценивать ту информацию, которая поступает к ним извне.

**Резюме.** Внушаемость является свойством личности, на которое оказывают влияние следующие факторы: состояние ЦНС, эмоциональное состояние, дестабилизация психики, диссоциация, концентрация внимания, ожидания, пол, культура и возраст.

## 1.6. Гипноз: от феноменологии транса к развенчанию мифов

Гипноз — это устранение множественности фокусов внимания.

*М. Эриксон, Э. Росси*

Обсуждение темы гипноза является неизбежным всегда, когда речь заходит о внушении. Поэтому необходимо рассмотреть более подробно феноменологию гипнотического транса, мифы о гипнозе и его виды.

**Гипнотический транс.** Прежде чем перейти практической части нашей работы необходимо более подробно рассмотреть понятие гипнотического транса.

Напомним, что транс — это такое измененное состояние сознания человека, которое характеризуется фокусировкой внимания на своем внутреннем мире при одновременной отрешенности от внешнего, а гипноз — это работа с человеком в состоянии транса.

Признаки транса принято разделять на уникальные и на те, которые могут наблюдаться и при других процедурах и состояниях. И для транса, и для ряда иных процедур и состояний характерно:

- снижение мышечного тонуса (релаксация) — мышцы тела человека постепенно расслабляются;
- изменение темпа дыхания и пульса — дыхание и сердцебиение становятся все более замедленными;
- увеличение периода сознательного реагирования — создается ощущение, что человек в трансе начинает «тормозить»; например, на то, чтобы ответить на вопрос гипнотизера, ему требуется значительно больше времени;
- изменение сглатывания и голосовых характеристик — сглатывание становится медленным и заметным (сам процесс похож на прокатывание шара по горлу), а голос более глухим и тягучим;
- глазные признаки — взгляд человека фиксируется, при этом становится как будто «размытым», неосозанным, веки могут трепетать наподобие крылышек бабочки (феномен фасцилляция век), также возможно небольшое слезотечение;
- «скрытый наблюдатель» — несмотря на заметную отрешенность от происходящего, какая-то часть человеческой психики продолжает наблюдать за окружающим миром и может вывести индивида из состояния транса в случае опасности (например, пожара).

Транс имеет и ряд уникальных признаков, характерных только для него. К таковым относятся:

- амнезия — временной период, в котором человек находился в трансе, может частично или даже целиком быть им забыт;
- анестезия и анальгезия — в трансе может нарушаться чувствительность в сторону ее снижения, вплоть до полного обезболивания (известны случаи, когда полостные операции и стоматологические вмешательства проводились под гипнозом);

- идеомоторные процессы — процессы, в которых части тела начинают действовать независимо от сознания; к таковым относят сигналинг (подёргивание пальцев рук), левитацию (бессознательное поднятие руки), каталепсия (замирание руки или иной части тела в неудобном положении на длительное время);
- диссоциация — феномен, заключающийся в «расщеплении» единой цельной реальности человека; выделяют временную (человек может быть одновременно здесь и в детском воспоминании), пространственную (сидеть в кресле перед вами и одновременно купаться в море), диссоциацию частей тела (левитация, каталепсия) и частей личности (например, может быть конфликт между «спокойной» и «тревожной» субличностями);
- трансовая логика — в трансе аристотелевская логика начинает давать сбои (какой-либо объект может одновременно и находится в комнате, и не находится в ней)<sup>43</sup>;
- искажение времени — время в трансе ощущается по-другому, нежели в обычном состоянии (как правило, его течение субъективно замедляется);
- галлюцинации — человек в трансе может видеть, слышать и ощущать того, что нет;
- усиление восприимчивости к внушению — в трансе у индивида снижается критичность к происходящему и он с большей готовностью принимает внушения.

Как можно видеть, гипнотический транс отличается и от обыденного состояния сознания, и от ряда других процедур и состояний, таких как медитация или холотропное дыхание<sup>44</sup>. Вместе с тем, трансовое состояние имеет и ряд общих с ними черт.

**Мифы о гипнозе.** Как и любое «таинственное» явление, гипноз окружает значительное количество самых разнообразных мифов. Большая часть из них своим существованием обязана нежеланию среднестатистического человека глубоко изучить проблему гипноза, используя признанные научным сообществом источники<sup>45</sup>. Проще доверять всяким байкам, ретранслируемым различными СМИ. Рассмотрим эти основные мифы.

<sup>43</sup> В истории изучения гипноза известен следующий эксперимент. Посредине комнаты ставили стул. Испытуемому внушали в состоянии транса, что его там нет. Затем субъекта попросили дойти до противоположной стены, причем на его пути как раз и стоял тот самый стул. Человек медленно двигался вперед с открытыми глазами, обходя стул и добирался в итоге до стены. После эксперимента его спрашивали, видел ли он стул? Тот отвечал что нет, не видел. Далее следовала проверка на полиграфе — оказалось, что испытуемый говорил правду, он действительно не видел данный объект. Выходит, что он одновременно видел и не видел стул. Как такое возможно? В рамках обычной логики это явный парадокс — в одном и том же месте и времени объект не может одновременно и существовать и не существовать. В рамках трансовой логики этот парадокс не является парадоксом и диссонанс не вызывает («совмещение несовместимого»).

<sup>44</sup> Холотропное дыхание — это психотерапевтическая и духовная практика, предложенная чешско-американским психиатром Станиславом Грофом (род. 1931), и заключающаяся в переходе в целительное измененное состояние сознания за счет гипервентиляции легких. Дословно переводится с греческого языка как «стремление к целостности».

<sup>45</sup> Это наше утверждение касается не только проблемы гипноза. Нежелание изучать какую-либо непростую тему (религия, инопланетяне, ГМО, происхождение жизни и человека и др.) с соответствующими трудозатратами, в первую очередь интеллектуальными, не является чем-то удивительным. Человеческий мозг, потребляющий целых

- гипноз означает потерю контроля со стороны клиента; под гипнозом человек может делать все, что захочет гипнотизер — этот миф, видимо, своими корнями уходит в древние времена, когда одной из наиболее авторитетных фигур в племени был шаман или колдун. Психианалитики связывают этот миф с подчинением грозной отцовской фигуре. На самом деле гипнотизер имеет ровно столько власти над субъектом, сколько тот ее даст. Это хорошо видно на примере людей с различными типами характера: тревожный человек всегда будет сильнее контролировать то, что с ним делают в процессе трансовой работы (т.е. даст специалисту меньше власти), в то время как зависимый субъект, наоборот, может полностью ответственность и контроль над процессом гипноза делегировать гипнотизеру (т.е. передать ему почти всю власть).
- гипноз вызывается силой гипнотизера — миф, также связанный с архаическими представлениями о обладающих особой силой и властью людях<sup>46</sup>. Как мы уже говорили об этом выше, основой гипноза является трансовое состояние, которое может быть индуцировано различными способами, в том числе и естественно-спонтанными (усталость, сенсорная перегрузка и др.), которые могут совершенно не зависеть от влияния других лиц.
- только определенные типы людей могут быть загипнотизированы — миф, активно поддерживаемый теми, кто считает себя негипнабельными. Транс — это измененное, но ординарное состояние психики человека [143]. Каждые полтора-два часа, согласно исследованиям Э. Л. Росси, любой человек спонтанно впадает в транс<sup>47</sup>. В силу того, что это свойственно всем людям, нельзя говорить о «негипнабельности»; скорее речь идет о стратегии гипнотизации — прямой или косвенной.
- гипноз опасен для здоровья — миф особенно любимый тревожными людьми, боящихся того неизведанного, что может с ними произойти во время трансовой работы. По сути, гипноз является инструментом и как любой инструмент, будь то молоток или скальпель, может быть использован как во вред, так и во благо<sup>48</sup>. Однако сам по себе гипноз, предполагающий использование транса, для здоровья опасности не представляет в силу безопасности самого этого состояния психики и нервной системы.
- на гипноз можно «подсесть» — это миф, в котором трансовая работа уподобляется наркотической зависимости. Хотя транс в подавляющем боль-

20% всей энергии организма, старается ее расход по возможности минимизировать и большая часть информации, поступающей из внешнего мира, принимается автоматически. Еще лучше, если есть какой-то шаблон — он позволяет воспринимать реальность с минимальными затратами. Например, социокультурные стереотипы: «всем известно», что люди национальности X — обманщики и алчные дельцы. И, если мы принимаем эту точку зрения, то нашему мозгу нет нужды анализировать каждого конкретного представителя данной этнической группы, достаточно просто «повесить» на него соответствующий «ярлык». Это своего рода «когнитивная экономия». С мифами о гипнозе тоже самое: где-то когда-то что-то от кого-то услышали и более можно не утруждать себя изучением данного вопроса.

<sup>46</sup> Такие личности присутствуют во всех культурах и обладают особой магической силой, которая связана с «сверхъестественной энергией» и ее запасом у них (т.н. «мана»).

<sup>47</sup> Этот факт научно доказан. А вот причина такого «выпадения» в транс не совсем ясна. Согласно одной из гипотез во время этого спонтанного транса происходит «перезагрузка» нервной системы, наподобие компьютера.

<sup>48</sup> В этом смысле можно привести два полярных вида гипноза — криминальный и медицинский.

шинстве случаев описывается субъектами как «приятное» состояние<sup>49</sup>, он не может вызвать психологического и тем более физического привыкания; вернее, транс может его вызвать не в большей степени, чем вызывают их медитация, пилатес или занятий йогой.

- в состоянии транса можно «застрять» — еще один миф, который упорно поддерживается тревожными людьми. Что может быть страшнее, чем уйти «туда» и «там» застрять на веки вечные? Да еще и истории какие-нибудь из интернета можно подчерпнуть про гипнотерапевта, который пытался ввести пациента в транс, а загнал его в кому. Но все это сказки — науки такие случаи неизвестны<sup>50</sup>.
- в гипнозе человек спит или находится без сознания — миф, основанный на внешнем сходстве сна и гипноза. Как говорилось выше, само слово «гипноз» связано с именем древнегреческого бога Гипноса, братом Морфея. К тому же Джеймс Брейд уподобил его «нервному сну». Однако еще Иван Павлов в начале века предположил, что гипнотический транс является промежуточным состоянием между сном и бодрствованием. Действительно, хотя внешне и кажется, что субъект в трансе спит, активность его мозга отличается от свойственной сну, что и было доказано большим количеством достоверных нейрофизиологических исследований.
- гипноз обязательно сопровождается ритуалом «наведения» — миф, ответственность за который во многом несет кинематограф. Человек с блестящим маятником в руках и сильным, глубоким голосом повторяющий «вы хотите спать... ваши веки тяжелеют...» является хорошо известным стереотипом. Да, так работали врачи в конце XIX века, а некоторые работают и по сей день. Но с середины XX века, по мере развития недирективного подхода к гипнозу, этот стереотип начинает блекнуть. Сейчас гипнотизация может проходить даже в форме кажущейся обычной беседы.

Как и любые другие заблуждения, мифы о гипнозе поддерживаются невежеством человека. Стоит приложить лишь небольшое усилие, изучить достоверный научный источник — и все, миф растворяется как мираж в пустыне. Но этот важный шаг каждый из нас должен сделать сам — или остаться во власти привычных заблуждений.

**Виды гипноза.** Гипноз бывает очень разный. Основной принцип, по которому проводится классификация его видов, связан с целью гипнотизации. Соответственно, выделяют медицинский, лабораторный, эстрадный, религиозный и криминальный виды гипноза. Остановимся на них более подробно.

**Медицинский гипноз.** Цель гипноза этого вида заключается в психотерапевтической помощи человеку с той или иной психопатологией. Осуществляет ее под-

<sup>49</sup> Транс субъективно переживается именно так за счет релаксации, снижающей тревогу и позволяющей нервной системе отдохнуть, а также благодаря использованию различных ресурсных техник, таких как «сопровождение в приятном воспоминании», «путешествие в ресурсное место», «ваза ресурсов» и ряда иных.

<sup>50</sup> Некоторые неприятности могут произойти с человеком в любом состоянии. Может ли, гипотетически, случиться инфаркт или инсульт с клиентом в трансе? Теоретически, да. Равно как и в любом другом состоянии.

готовленный и сертифицированный в сфере гипнотерапии специалист — врач или психолог. В медицинском гипнозе выделяют три основных направления:

- классический гипноз — направление, возникшее в XIX веке в Великобритании и Франции. Создавалось основателями медицинского гипноза (Дж. Брейд, Ж.-М. Шарко, И. Бернгейм и др.). Сам терапевтический процесс представляет собой внушение идей клиенту, которое выполняется в директивной манере, напоминающей приказы («ваши веки тяжелеют... вам хочется спать...»). Пациент при этом остается пассивным, лишь воспринимая внушаемое. В классическом гипнозе используются преимущественно прямые внушения, а терапевт стремится достичь максимальной погруженности клиента в транс<sup>51</sup>.
- эриксоновский гипноз — направление, возникшее в первой половине XX века в США. Создателем данного течения, как следует из его названия, является М. Эриксон<sup>52</sup>. Терапевтический процесс представляет собой внушение идей клиенту, которое выполняется в мягкой, недирективной манере («ваши глаза могут закрыться... когда захотят»). Пациент при этом может быть довольно активным и даже разговаривать со специалистом. В эриксоновском гипнозе используются преимущественно косвенные внушения, особенно метафоры, такие как «мой друг Джо<sup>53</sup>» и подобные ей. Терапевт в этом подходе не стремится «загнать» клиента в глубокий транс, так как в эриксоновской модели ему не придается такого важного значения, как в классической.
- Неоэриксоновский гипноз — направление, возникшее в 1980-х годах в США. Это собирательное понятие, включающее в себя идеи как специалистов, довольно строго придерживающихся взглядов Эриксона (например, Р. Хейвенс), так и гипнотерапевтов, изрядно отошедших от него в настоящее время (С. Гиллиген). С именем последнего связано возникновение одной из ветвей неоэриксоновского гипноза, получившей название генеративного транса, в которой идеи Эриксона сочетаются с трансперсональной философией.

**Лабораторный гипноз.** Цель этого вида гипноза состоит в изучение феномена транса и работы с ним в искусственных, специально созданных для этого условиях. Лидером в данной области являются США. Известными учеными, занимающимися эмпирическими исследованиями в области гипноза, являются А. Вайценхоффер, У. Крогер, М. Орн и др. В настоящее время лабораторный гипноз переживает расцвет, связанный с использованием в нем методов нейронауки, таких как функциональная диагностика с помощью фМРТ и иного высокотехнологичного инструментария.

**Эстрадный гипноз.** Этот вид гипноза имеет своей целью развлечение публики и зарабатывание на этом денег. Может проводиться на эстраде в прямом смысле

<sup>51</sup> В классическом направлении гипноза глубина транса напрямую связывается с эффективностью внушений.

<sup>52</sup> Эриксоновский подход в настоящем времени развивается его учениками — Э.Л. Росси, Дж. Зейгом и рядом других; для популяризации идей Эриксона создан фонд его имени (Milton H. Erickson Foundation), председателем которого является Зейг.

<sup>53</sup> Этот терапевтический прием будет рассмотрен нами ниже.

этого слова (например, в домах культуры) или дистанционно, при помощи телевизора и иных каналов передачи информации. В большинстве случаев ведущий предлагает участникам такого шоу выполнить ряд простых гипнотических проб, о которых мы говорили выше. Те люди из зала, которые оказались восприимчивыми к внушениям, вызываются на сцену. Далее с ними проводятся различные трюки, основанные на гипнозе. В основном это различные идеомоторные феномены и внушения забавных идей, типа «вы сейчас гробете на лодке» или «вы — собака». Испытуемый, находясь в трансе, испытывает галлюцинации и действительно начинает «грести веслами», сидя на сцене или бежит по ней, оглашая зал лаем. Такие шоу, как правило, безобидны. А вот телевизионный вариант эстрадного гипноза может принести вред, особенно когда люди вместо обычного лечения используют «энергии» или специально «заряженную» воду. К известным в нашей стране эстрадным гипнотизерам можно отнести А. М. Кашпировского и А. В. Чумака.

*Религиозный гипноз.* Цель данного вида гипноза состоит в использовании трансовых технологий для контакта с высшими силами. Многие священные практики, по сути, были созданы именно для этого, так как одно дело — знать об этих мистических сущностях и совсем другое — чувственно познать их. За счет обретения такого опыта усиливается вера человека. В этом плане особенное влияние на индивида имеют групповые религиозные практики, такие как песнопения с большим количеством участников во многих сектах и трансовые танцы [143]<sup>54</sup>.

*Криминальный гипноз.* Цель данного вида «гипноза» состоит в совершении преступных действий против кого-либо с использованием транса. Как правило, это отъем денег. Известная разновидность такого использования транса — это т. н. «цыганский гипноз», когда под видом гадания или чтобы «снять проклятие с близких» принуждают отдать деньги. Как правило, человек передает мошенникам небольшую сумму, хотя бывали случаи, когда жертвы такой манипуляции снимали сотни тысяч рублей со своих счетов и банковских карт и теряли их таким образом. Такой «гипноз» очень неэкологичен, зачастую индуцируется шоковыми методами и порицается в профессиональной среде.

**Резюме.** Признаки транса принято разделять на уникальные (амнезия, анестезия, аналгезия, идеомоторные процессы, диссоциация, трансовая логика, искажение времени, галлюцинации и усиление восприимчивости к внушению) и на те, которые могут наблюдаться и при других процедурах и состояниях (релаксация, изменение темпа дыхания и пульса, увеличение периода сознательного реагирования, изменение слглатывания и голосовых характеристик, глазные признаки и «скрытый наблюдатель»).

К основным мифам о гипнозе можно отнести следующие: гипноз означает потерю контроля со стороны клиента, под гипнозом человек может делать все, что захочет гипнотизер; гипноз вызывается силой гипнотизера; только определенные типы людей могут быть загипнотизированы; гипноз опасен для здоровья; на гипноз можно «подсесть»; в состоянии транса можно «застрять»; в гипнозе человек

спит или находится без сознания; гипноз обязательно сопровождается ритуалом «наведения».

Гипноз бывает следующих видов: медицинский (разновидности: классический, эриксоновский и неоэриксоновский), лабораторный, эстрадный, религиозный и криминальный.

<sup>54</sup> Эти трансовые танцы хорошо известны социальным (культурным) антропологам. В качестве примера обычно приводятся полевые исследования племен Новой Гвинеи, проводившиеся Г. Бейтсоном и М. Мид.

## 1.7. Социально-психологические детерминанты внушаемости

Убить человека — меньшая подлость, чем внушить ему мысль, будто самоубийство — величайший акт добродетели.

*Айн Рэнд*

### 1.7.1. Конформизм и внушаемость

*Актуальность изучения проблемы конформизма.* Современное общество, как и любой социум до него, состоит из множества индивидов, каждый из которых вносит свой вклад в его существование. В истории XX века есть ряд примеров, когда человек совершал различные преступления, подчиняясь приказу или простому примеру других людей<sup>55</sup>.

Все это стало возможным благодаря влиянию группы на человека. Ниже мы опишем теорию, согласно которой не только большинство, но и меньшинство может формировать феномен группового давления. В указанных выше примерах приводятся группы людей, которые изначально не были большими по численности — нацисты в Германии [11], фашисты в Италии, милитаристы в Японии и радикальные коммунисты в Камбодже. Лишь со временем они стали приобретать все больше сторонников и пришли к власти; но и до этого они оказывали значительное влияние на население своих стран.

В основе влияния группы на индивида, которое в научной литературе все чаще называют «социальным», лежит явление внушаемости, одной из детерминант которой является конформизм.

*Определение и особенности терминологии.* К социально-психологическим детерминантам внушаемости можно отнести конформизм, делегирование ответственности, эмпатию, психическое заражение, ролевое взаимодействие и степень социальной включенности индивида.

В отечественной социально-психологической литературе принято разделять понятия конформизма и конформности. Слово «конформизм» имеет в русском языке синоним «приспособленчество» [9] и несет в себе негативную коннотацию — вплоть до приравнивания его к такому явлению как коллаборационизм. Поэтому в России закрепился термин «конформность», который определяется как психологическая характеристика позиции индивида относительно позиции группы, мера «подчинения» индивида групповому давлению.

В зарубежной социальной психологии такого разделения терминов нет, и переводчики используют понятие «конформизм», которое в классической монографии Д. Майерса «Социальная психология» определяется как изменение поведения или убеждения в результате реального или воображаемого давления группы [184]. В нашей работе, говоря о явлении, мы будем использовать термин «конформизм»;

термин «конформность» будет использоваться для обозначения соответствующей черты личности.

*Исследования конформизма.* Как в отечественной, так и в зарубежной социально-психологической литературе приводятся два «классических» эксперимента, подтверждающих существование такого явления, как конформизм.

Эксперимент М. Шерифа. Еще в 1930-х гг., в США, американский психолог М. Шериф провел исследование внушаемости, связанной с конформизмом [343]. В темной комнате, куда помещался первый испытуемый (один из студентов Колумбийского университета), горела яркая точка, которая начинала перемещаться; от субъекта требовалось определить, на какое расстояние она сместилась. На второй день в ту же комнату помещали еще двух испытуемых, которые до этого также наблюдали перемещение точки; на этом этапе их мнения относительно расстояния ее смещения существенно различались. На третий день данные, представленные испытуемыми, стали сближаться, а на четвертый — практически совпали. Таким образом, возникла усредненная «групповая норма», а полученный эффект получил название аутокинетического. Влияние же данного эффекта на культуру в виде возможности сохранения ложных убеждений было исследовано Р. Джейкобсом и Д. Кэмпбеллом в Университете Северо-Запада.

Эксперимент С. Аша. Вторым известным исследованием по данной теме стал эксперимент, который в 1951 г. провел американский социальный психолог С. Аш [198]. В нем испытуемым давалось две карточки (в левую и правую руку), на которых были изображены отрезки прямой различной длины. Лишь один из них в правой карточке совпадал по длине с левым. Участникам эксперимента предлагали сравнить эти линии и определить, какие совпадают. При индивидуальном опросе подавляющее большинство давало правильный ответ. Но ситуация менялась, если группа была «подставной», а испытуемый — «наивным субъектом». Члены такой группы давали заведомо неправильные ответы, а сам респондент об этом не был проинформирован. В этом случае 37% испытуемых давали неверный ответ, подчиняясь влиянию группы. Позже этот эксперимент неоднократно повторялся в различных вариантах, например, в исследовании Р. Крачфилда.

Особенностями данных исследований, равно как и тех, которые следовали за ними, стало отсутствие прямого внешнего давления со стороны группы. «Наивный субъект» не мог понести наказание за отстаивание своего мнения, также как и получить вознаграждение за конформное поведение; здесь также отсутствовало явное делегирование ответственности, как в известном эксперименте С. Милгрэма. Исследования М. Шерифа и С. Аша показали, как человек, не испытывающий прямого давления, самостоятельно стремится включиться в группу, ставя свое поведение, мысли и чувства в подчинение группы.

*Виды конформизма.* Согласно указанным выше экспериментам, можно выделить два типа поведения индивида — конформное и неконформное. Однако такое разделение поведения индивида в группе ряд исследователей считает чрезмерно упрощенным. Так, отечественный социальный психолог А. В. Петровский выделил три его вида [222]:

- внутригрупповая внушаемость, т.е. бесконфликтное принятие мнения группы.

<sup>55</sup> Примеры: Холокост в Европе (1933-1945), «нанкинская резня» в Китае (1937), зверства режима «красных кхмеров» в Камбодже (1975-1979), геноцид народа тутси в Руанде (1994). Феномен конформизма хорошо показан в фильме М. И. Ромма «Обыкновенный фашизм», выпущенного в 1965 году.

- конформность — осознанное внешнее согласие при внутреннем расхождении.
- коллективистическое самоопределение — относительное единообразие поведения в результате сознательной солидарности личности с оценками и задачами группы.

Конформизм, в свою очередь, может быть двух видов [154]:

- внешний (уступчивость) — субъект демонстрирует принятие точки зрения группы, сохраняя при этом собственное мнение. В качестве примера можно привести поведение жителей оккупированных областей СССР, которые проявляли лояльность при немцах, а, затем, когда возникла возможность, уходили в партизаны.
- внутренний (одобрение) — субъект искренне принимает мнение группы, начиная считать его своим. В качестве примера можно привести поведение жителей оккупированных немцами территорий Франции и Бельгии, которые добровольно вступали в легионы СС<sup>56</sup>.

Есть и другие классификации видов конформизма. Г. Келменом были выделены три уровня конформного поведения, качественно отличающихся друг от друга [163]:

- подчинение — это разновидность конформного поведения, при котором индивид лишь внешне уступает оказываемому на него влиянию, оставаясь при своем мнении;
- идентификация классическая (индивид стремится уподобиться человеку, оказывающему влияние, т.к. тот обладает какими-либо желательными чертами) и реципрочно-ролевая (ожидание от партнера какого-либо поведения и стремление строить свое согласно его взглядам).
- интернализация — частичное или полное совпадение взглядов индивида с взглядами человека или группы, оказывающих влияние.

Третья классификация конформности была предложена Г. Сонгом [347]:

- рациональная — вид конформности, который является следствием рассуждений индивида относительно точки зрения, навязываемой социальным влиянием. Принимается на сознательном уровне.
- иррациональная — вид конформности, который является следствием безоценочного, инстинктивного принятия индивидом точки зрения, навязываемой социальным влиянием. Принимается на бессознательном уровне.

*Факторы, влияющие на конформизм.* Как показали многочисленные зарубежные исследования, существует шесть основных условий, стимулирующих конформное поведение: численный состав группы; единодушие членов группы; сплоченность группы; статус; публичный ответ; отсутствие предварительных заявлений; индивидуально-психологические особенности индивида; половозрастные характеристики; культуральные особенности.

<sup>56</sup> Осенью 1941 года на Бородинском поле фельдмаршал Х.Г. фон Клюге (1882-1944) напомнил французским добровольцам, что их предки сражались плечом к плечу вместе с немцами против русских в этих местах во время Отечественной войны 1812 года. Легионеры не выдержали напряжения боя и побежали после первой контратаки частей 32 стрелковой Краснознаменной дивизии под командованием полковника В. И. Полосухина (1904-1942). Противника окончательно изгнали с поля 21 января 1942 года в ходе контрнаступления частей РККА под Москвой.

Численный состав группы. Эксперименты, проведенные С. Ашем, показали, что количество членов группы оказывает существенное влияние на конформность индивидов в ее составе. Вместе с тем, это влияние не является прогрессирующим: семь человек оказывают большее воздействие, чем один или два, но сверх этой цифры оно не увеличивается [322]. Получается, что десять человек и тысяча одинаковым образом стимулируют конформное поведение. В этом смысле, социальное влияние, базирующееся на количестве членов группы, является практически одинаковым в большой и малой группах.

Единодушие членов группы. Практически любому субъекту сложно сопротивляться групповому давлению, особенно когда индивиды в группе едины во мнении по какому-либо вопросу [208]. Если в группе найдется человек, чье мнение отлично от позиции большинства и совпадает с взглядами субъекта, то это вызовет у субъекта эмоциональную симпатию в отношении него, но влияние с его стороны будет отрицаться.

Сплоченность группы. Монолитность группы является мощным фактором, обеспечивающим конформность. Чем сплоченность выше, тем выше и то влияние, которое оказывает на субъекта группа [86]. Это во многом связано с высокой степенью ее ценности для индивида, который не мыслит себя вне ее<sup>57</sup>. К историческим примерам такого воздействия можно отнести религиозные, политические, этнические и иные группы.

Статус. Люди с более высоким социальным статусом оказывают большее влияние на людей с низким, нежели равные им по положению, или те, кто стоит ниже их [145, 164]. Конформность проявляют дети по отношению к взрослым, а также подчиненные по отношению к начальству. Существуют различные теории, объясняющие данное явление: психоаналитическая (явление переноса) и родственная ей транзактная (взаимодействие эго-состояний Ребенка и Родителя); бихевиоральная (оперантное поведение) и более поздние социально-поведенческие теории (локус контроля, «выученная беспомощность», моделирование); биосоциальная (наличие и функционирование зеркальных нейронов).

Публичный ответ. Эксперимент С. Аша поставил интересный вопрос: зависит ли степень конформности испытуемых от того, станут ли известны их ответы другим испытуемым? Более поздние исследования ответили положительно на данный вопрос. Субъекты, которые давали письменные ответы на вопросы, демонстрировали меньший уровень подчиненности социальному давлению, нежели те, кто давал устные. Отсюда можно сделать вывод, что степень конформности зависит от публичности поведения человека<sup>58</sup> [130].

Отсутствие предварительных заявлений. Научные данные и житейский опыт демонстрируют тот факт, что человек проявляет значительное упорство в отстаивании своего высказывания, т.е. публично выраженной точки зрения. Так, многие люди будут активно и безапелляционно бороться за свои высказанные идеи, даже если их неправоту уже была доказана. Поэтому, если заявление, расходя-

<sup>57</sup> Согласно ряду теорий, эта ценность имеет витальный характер – в группе человеку выжить проще.

<sup>58</sup> Феномен подростковой жестокости в преследовании сверстников (т.н. «буллинг») связан именно с публичностью. Впервые на советском экране эта тема была отражена в киноленте Р. Быкова «Чучело», где главную роль, жертву буллинга, исполнила К. Орбакайте.

щееся с мнением большинства, было сделано субъектом до того, как он подпал под влияние группы, либо группа не успела по какой-либо причине выразить свое коллективное мнение по данному вопросу, то оно будет выступать своеобразным «тормозом» конформности.

Индивидуально-психологические особенности индивида. В психологической, социологической и политологической литературе указывается, что на конформизм оказывает влияние уровень интеллекта. Принято считать, что люди с более высоким его показателем менее склонны к конформизму. Этому утверждению противоречит факт высокой вовлеченности интеллигенции в позднем СССР в протестную деятельность. Многие ее представители были избраны в органы власти в 1989 г. [34] и способствовали дальнейшей дестабилизации ситуации в стране. К индивидуально-психологическим особенностям индивида, связанным с конформизмом, можно также отнести такую комплексную характеристику человека, как отношение к себе и миру.

Понятие «бытие-в-мире» изучается сразу несколькими научными направлениями, к которым можно отнести, как философию экзистенциализма (Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер и др.) [237], так и психологию (теория привязанности Дж. Боулби, концепция экзистенциальных жизненных позиций Э. Берна и К. Штайнера) [185].

В философии экзистенциализма соотношение себя и окружающего мира трактуется, в первую очередь, как особое состояние-процесс «Бытие», пронизывающее собой все сущее и являющееся частью мироздания. Особенное внимание в данном направлении уделяется проблеме свободы, смысла жизни, ответственности, отчужденности от себя и мира [128].

В психологии первым, кто поднял вопрос отношения индивида к себе и миру, был З. Фрейд, описывавший взаимодействие матери и ребенка. Позже эти идеи были развиты Дж. Боулби, создавшим теорию привязанности [23]. Согласно ей, ребенку необходимо иметь в своем окружении хотя бы одного человека, на которого он мог бы опереться как на «надежную базу», для контакта с реальностью. Таким человеком обычно становится мать, но возможны и исключения; основное требование к ней заключается в том, чтобы она удовлетворяла базовые эмоциональные потребности ребенка (потребность в принятии, защите и др.). В случае если такой заботливый человек будет обнаружен и с ним выстроится близкие отношения, то такой ребенок вырастет, имея адекватное, доверительное и открытое отношение к миру, при котором у него не будет необходимости быть конформным, т. е. завоевывать признание путем подчинения. В противном случае, при синдроме «лишения матери», который может сформироваться и при живой, но эмоционально холодной родительнице, ребенок вынужден быть конформным, чтобы выжить.

Несколько иная схема отношения человека к себе и миру была предложена в транзактном анализе Э. Берном и К. Штайнером. Разрабатывая концепцию жизненного сценария, они пытались установить, когда именно ребенок принимает самые ранние решения относительно своей будущей жизни. В итоге было установлено, что основа жизненного пути, так называемый «первичный протокол», формируется в возрасте до четырех лет на базе экзистенциальной позиции — отношении ребенка к себе и миру [305]. Выбор позиции делается им из опыта, который он получает из взаимодействия с парентальными фигурами, в первую оче-

редь — с матерью. Человек имеет склонность подтверждать выбранную позицию, моделируя свою жизнь и круг общения согласно ей. Выделяют четыре основных типа таких отношений:

- Я — ОК, Ты — ОК («Я — благополучен, ты — благополучен»). Это наиболее здоровая установка [104], которая формируется в результате положительного опыта взаимодействия человека с социумом, начиная с самого раннего детства. Это здоровая личность, чьи потребности удовлетворяются, но которая не склонна нарушать чужие границы. Такие люди имеют психологию победителя и не склонны к заболеваниям.
  - Я — ОК, Ты — не ОК («Я — благополучен, ты — неблагополучен»). Эта установка формируется как реактивный ответ личности на комплекс собственной неполноценности (А. Адлер) в виде проекции собственного обесценивания вовне. Такая позиция характеризуется «надменным превосходством» и довольно часто встречается у начальников различного ранга и у преступников [290]. Подобные люди характеризуются агрессивностью, желанием подавлять и управлять окружающими, любят выделяться из толпы, обладать чем-то эксклюзивным. Для таких индивидов свойственны психосоматические заболевания сердечно-сосудистой системы.
  - Я — не ОК, Ты — ОК («Я — неблагополучен, ты — благополучен»). Эта установка является следствием рождения ребенка в неблагоприятных условиях обычного государственного учреждения — роддома. Медицинский персонал, часто не заинтересованный в том, чтобы сделать условия пребывания матери и ребенка комфортными, с самого начала демонстрирует, как минимум, безразличное отношение к новорожденному; кроме того, ребенка почти сразу уносят от матери. Таким образом, с самого рождения он может ощущать собственную ненужность, никчемность [265]. Поэтому ребенок считает себя «неблагополучным», а окружающих, от которых полностью зависит его жизнь — «благополучными». Эта позиция затем постоянно подтверждается — в детском саду, школе, дворе. Такой человек не уверен в себе, часто болеет, склонен к аутодеструктивному поведению.
  - Я — не ОК, Ты — не ОК («Я — неблагополучен, ты — неблагополучен»). Эта установка является следствием неблагоприятных внешних условий, но отличается от предыдущей обесцениванием не только себя, но и окружающих. Такие люди демонстрируют отвращение к внешнему миру, они саркастичны, асоциальны, пассивны и апатичны. Это позиция отчаяния, которую никто не может изменить [187]. Такие люди также получают подтверждение своей установки в детских садах, школах, а, зачастую, и в пенитенциарных учреждениях. Они склонны к множеству психических и соматических заболеваний, ведущую роль в которых занимают психосоматозы, а также наркомания, токсикомания и алкоголизм.
- Существует иная классификация экзистенциальных позиций [188].
- неудачник — это экзистенциальная позиция, которая характеризуется инфантилизмом и тенденцией перекладывать ответственность за свою жизнь на других людей. Такой человек погружен в игры с самим собой

и окружающими с единственной целью — оставаться пассивным, опираясь на паттерны поведения, усвоенные с детства. Часто, ожидая чуда, он бежит от реальности, страшится свободы и ищет того, с кем можно было бы установить симбиотическую связь.

- середняк — это экзистенциальная позиция, которая характеризуется некой зрелостью и тенденцией к «усредненной» жизни. Такой человек привык сводить концы с концами, но не более того. Свобода его также страшит, но в некоторых заданных рамках он проявляет усердие и компетентность. Вместе с тем, такой субъект может бояться выйти из зоны комфорта, за пределы привычных ограничений [144].
- удачник — это экзистенциальная позиция, которая характеризуется зрелостью и тенденцией к росту, развитию. Такой человек будет расширять свое мировосприятие, выбирать лучшее решение из множества. Свобода для него — это возможность вырасти, продолжить движение вперед. Он активен, гибок, предприимчив и не боится завтрашнего дня.

Из всего вышеперечисленного следует, что наиболее склонными к конформизму будут люди с позициями Я — не ОК, Ты — ОК и Я — не ОК, Ты — не ОК, а также Неудачники, как наиболее склонные ставить себя в подчиненную позицию по отношению к окружающему миру.

Культуральные особенности конформности будут указаны нами ниже.

*Источники конформности.* Существует два основных источника данного явления — личность и культура.

Личность. Личность — это особое системное качество индивида, которое он приобретает в результате взаимодействия с социумом и оказывающее ведущее влияние на все его существо; многомерная и многоуровневая система психологических характеристик, которые обеспечивают индивидуальное своеобразие, временную и ситуативную устойчивость поведения человека [87, 141]. Можно сказать, что у каждой личности существует некоторая «шкала подчинения», которая определяет ее подверженность социальному влиянию. Как указывалось выше, эта способность зависит от явления переноса, предпочитаемого эго-состояния, степени делегирования ответственности и т. п.

Вместе с тем, остается открытым вопрос, одинаково ли конформен человек в различных ситуациях. Так, субъект, склонный к дисциплине, например, офицер будет подчиняться давлению вышестоящих командиров. Но в гражданской жизни он может демонстрировать качества, далекие от подчинения групповому влиянию — авторитарность, жесткость, бескомпромиссность. Таким образом, мы можем говорить о том, что у человека существует не единая «шкала конформности», а целый набор таких шкал, которые актуализируются и корректируют его поведение в различных ситуациях.

Культура. Культура — это набор идей, установок, норм поведения и традиций, которые передаются из поколения в поколение в рамках какой-либо этнической группы. Культура — это «итог всех достижений отдельных лиц и всего человечества во всех областях и по всем аспектам в той мере, в какой эти достижения способствуют духовному совершенствованию личности и общему прогрессу» [200]. Она в значительной степени влияет на развитие субъекта, формируя нас такими,

какие мы есть. Ценности социума усваиваются личностью именно через культуру. Соответственно, в ней заложены основные идеи, связанные с конформностью, т. е. то, насколько любой член социума обязан подчиняться групповому давлению. В основе этого лежит ценность уровня сплоченности этноса [128].

Антропологи, социологи и этнопсихологи условно выделяют два типа культуры, обладающих высоким и низким уровнем конформности

- к первой группе можно отнести «закрытые» и «коллективистские» культуры: арабскую, китайскую, японскую. Их характеризуют следующие особенности: ориентация на нормативное поведение, более высокая тревожность (т.к. их индивидуальное поведение может быть интерпретировано как социально неприемлемое), ценности предсказуемости, определенности, безопасности, склонность к «контролированию» реальности, традиции коллективизма [76], четкое разделение окружающих на «своих» и «чужих», ценность принадлежности к группе, коллективная ответственность, ориентация на нравственно-религиозные принципы, традиции.
- ко второй группе можно отнести «открытые» и «индивидуалистские» культуры: европейскую и американскую<sup>59</sup>. Их характеризуют следующие особенности: терпимость в отношении самобытности личности [155], большая склонность к риску, авантюрам, демонстрации свободы от условностей, выражению своей индивидуальности, ценности спонтанности. Достижение личных целей ставятся выше, чем достижение групповых, стремление к самоактуализации, более выраженное чувство «Я», принятие персональной ответственности за происходящее, некоторая отчужденность от других и ориентация на законы.

Несмотря на то, что разделение источников конформности на два вида является необходимым с точки зрения понимания природы происхождения феномена («от человека» или «от общества»), это имеет скорее эпистемологический смысл. Как в отечественных, так и в зарубежных работах неоднократно подчеркивался социальный характер личности, поэтому мы можем говорить, что конформизм, даже если он «исходит» от самого человека все равно является следствием общественного влияния, т.е. индивидуальная подверженность субъекта влиянию группы имеет корни, выходящие за рамки самого человека.

*Теории конформности.* В настоящее время в психологической науке принято выделять две основные концепции, объясняющие указанное явление: информационную теорию и теорию когнитивного диссонанса.

Информационная теория. Эксперименты французского социального психолога С. Московичи убедительно показали, что подчинить своему влиянию индивида может не только большинство, как это было в исследовании С. Аша, но и меньшинство. Основываясь на этом, американские психологи М. Дойч и Г. Джерард разработали информационную теорию конформности [213]. Согласно ей, можно выделить два типа группового влияния.

- Нормативное — в том случае, когда давление на индивида оказывается большинством членов группы и их мнение воспринимается как «норма».

<sup>59</sup> К какому из двух типов культур отнести русскую культуру неясно. Хорошо об этой двойственности России написал А.П. Чехов: «Самолюбие и самолюбие у нас европейские, а развитие и поступки азиатские».

- Информационное — когда давление на индивида оказывается меньшинством и его мнение рассматривается индивидом как «информация к размышлению», на основе которой он должен сделать свой выбор.

Нормативное влияние является основой для внешнего конформизма, в то время как информационное — для внутреннего. В разных ситуациях соотношение социального давления большинства и меньшинства различается, но механизмом сохранения большой группы становится именно нормативное влияние.

Теория когнитивного диссонанса. Данный подход был разработан американским психологом Л. Фестингером. Согласно ему, когнитивный диссонанс — это состояние дискомфорта, которое возникает у человека при столкновении в его психике конфликтующих идей, убеждений и ценностей. При возникновении такого явления индивид всеми силами будет стремиться снизить противостояние таких установок, чтобы достичь консонанса [274]. Выделяют следующие причины когнитивного диссонанса:

- Логическое несоответствие, когда поступающая информация вступает в конфликт с привычным логическим отражением мира.
- Культурные обычаи, когда поступающая информация вступает в конфликт с культурными установками индивида.
- Несоответствие личного мнения и общественного, когда поступающая от социума информация вступает в конфликт с личным мнением индивида.
- Несоответствие прошлого опыта и настоящего, когда поступающая информация вступает в конфликт с информацией, полученной ранее.

С точки зрения понимания детерминант внушаемости возникает конфликт между установками индивида и установками социума. Человек стремится уменьшить дискомфорт от этого противостояния. Есть два пути, чтобы этого достичь: изменить собственные установки, или установки общества. Очевидно, что первый путь проще; это и является конформизмом.

### 1.7.2. Эмпатия и внушаемость

Эмпатия — это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания [339]. Надо отметить, что зачастую под данным термином ошибочно понимается сопереживание конкретным эмоциям (печаль, радость и т. д.), в то время как границы этого феномена шире: они охватывают любые эмоциональные состояния. В психологии считается, что способность человека к эмпатии является нормой, т. к. она в значительной степени способствует его социализации.

*Происхождение и развитие термина.* Первым термин «эмпатия» использовал немецкий философ Т. Липс в 1885 г. Развивая теорию «психологической эстетики», он предположил, что эмпатия — это особый психический акт, заключающийся в проецировании своего эмоционального состояния на воспринимаемый объект. Это явление лежит в основе искусства, т. к. любое произведение — музыкальное, художественное, литературное — есть ничто иное, как вынесенное вовне

авторское переживание. Позже данный термин был переведен на английский язык американским психологом Э. Титченером.

Значительный интерес к указанному понятию проявили представители только что возникшей психотерапии. Уже в 1905 г. З. Фрейд писал: «Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным» [279]. Но ортодоксальный психоанализ, как и когнитивно-поведенческое направление в психотерапии, характеризуются некоторой отстранённостью специалиста от клиента, что объясняется в первую очередь нежеланием усиливать трансфер<sup>60</sup>. В более поздних направлениях психоанализа, например, в рамках теории объектных отношений М. Кляйн, постулируется уже более теплые, эмпатичные отношения в диаде терапевт-клиент. В 1970-х гг. в среде британских аналитиков была разработана модель ограниченного переноса, в которой, вопреки желанию З. Фрейда, перенос целенаправленно усиливается за счет эмпатии.

Наибольший вклад в терапевтическое изучение эмпатии внесли представители экзистенциально-гуманистического направления в психотерапии — А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс и др. Именно в рамках данного направления было сформулировано такое понятие как эмпатическое слушание — особый способ ведения беседы, при котором происходит активное «вчувствование» терапевта в состояние клиента, обеспечивающееся за счет сосредоточенности первого на переживаниях второго [122, 246].

*Физиологические основы эмпатии.* Несмотря на желание ряда психологов объяснить многие феномены психики с позиций идеализма, отечественная психология формировалась в русле материализма, поэтому рассмотрение явления эмпатии невозможно без рассмотрения ее органических основ. Благодаря мощному скачку в области исследований головного мозга за последние 30 лет ученые-нейробиологи смогли совершить ряд важных открытий, проливающих свет на природу эмпатии.

На сегодняшний день является очевидным, что в основе феномена эмпатии лежит ряд кортикальных и подкорковых механизмов, к которым можно отнести эмоциональный резонанс, зеркальные процессы, ощущение эмоциональной привязанности, самоидентификация, понимание мыслительного процесса и принятие перспективы. Нейросканирование мозга при помощи магнитно-резонансной (МРТ) и позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ) в различных исследованиях позволили выявить корреляции между эмпатией и физиологической активностью головного мозга. Эксперимент Д. Викера показал, что у людей, наблюдавших отвращение на лицах других, активизируются те же зоны мозга, что и у реально переживающих это ощущение [356]. Исследование Т. Зингер установило, что наблюдение боли, которую испытывает любимый человек, вызывает активизацию той же нейросети в мозге наблюдающего, что и в мозге, испытывающего боль [346]. Аналогичные результаты были получены Д. Ваттом при исследовании нейрофизиологии эмоции печали при расставании с любимым [352] и Д. Кристиан при исследовании прикосновений. Проанализировав полученные данные, Д. Викар и коллеги установили, что за эмпатию отвечают передние части поясной из-

<sup>60</sup> Сам Фрейд сравнивал психоаналитика с зеркалом, в котором должна отражаться психика клиента.

вилины и инсулы, а также частично такие зоны, как миндалевидное тело, фронтальная, ростральная латеральная прифронтальная, теменная и премоторная кора.

Поясная извилина в целом — это кортикальная часть лимбической системы, отвечающая за ряд автономных функций, таких как ритм сердца. Располагается она вдоль боковых стенок борозды, разделяющей два полушария головного мозга, и прямо над мозолистым телом, соединяющим два полушария. В ней выделяют переднюю часть, находящуюся ближе ко лбу, и заднюю, расположенную ближе к затылку. Передняя часть, связанная с эмпатией, анатомически делится на два участка — дорсальный (верхний), отвечающий за когнитивную функцию, и вентральный (нижний), отвечающий за эмоции [327]. Задняя часть активизируется в ситуациях, когда необходимо извлечь воспоминания или эмоции, находящиеся в опыте человека. Связь поясной извилины с эмоциями также видна в различных видах творчества, например, в художественном. Было установлено, что эмоциональная и физическая боль активизируют одни и те же зоны поясной извилины, при этом организм автоматически начинает вырабатывать эндогенные опиаты, выступающие в качестве анестетика.

Инсула (островок Рейля) — это доля коры, которая интегрирует работу лимбической системы и фронтальной, теменной и височной зон коры головного мозга [328]. Располагается она глубоко, в складке между височной и фронтальной долями. Функциональное поле инсулы очень широко. Это — эмоциональная составляющая, регуляция гомеостаза организма, контроль восприятия и двигательной активности, социальное взаимодействие, регулирование иммунной системы. Именно с ней связывают деятельность зеркальных нейронов.

Суммировав данные различных исследований в рамках нейронауки, полученных при помощи МРТ и ПЭТ, Г. Хейн и Т. Зингер пришли к обоснованному выводу, что существуют следующие факторы, влияющие на эмпатическую реакцию [331]:

- характеристики эмпата (возраст, пол, предыдущий опыт);
- ощущаемая несправедливость;
- интенсивность эмоции другого человека;
- характеристики другого человека, испытывающего эмоции;
- оценка ситуации.

*Виды, формы и уровни эмпатии.* Принято выделять три основных вида эмпатии [159].

- эмоциональная — это вид эмпатии, который основан на проецировании на себя и подражании различным реакциям другого человека, например, двигательным или аффективным. Это эмпатия в обычном, «стандартном» ее понимании.
- когнитивная — это вид эмпатии, который основан на познавательных процессах мышления и связан с интеллектом, в частности, с операциями сравнения и аналогии.
- предикативная — это вид эмпатии, который основан на способности предугадывать эмоции другого человека.

*Формы эмпатии.* В психологии принято выделять две основные формы эмпатии [149].

- сопереживание — это форма эмпатии, при которой индивид испытывает те же эмоции, что и другой человек благодаря отождествлению (идентификации) с ним.
- сочувствие — это форма эмпатии, при которой индивид испытывает свои собственные эмоции по поводу чувств другого человека.

И сопереживание, и сочувствие являются не только психологическими, но и нравственно-эстетическими, религиозными и философскими категориями. Так, в буддизме сострадание («Каруна») как форма сочувствия является одним из центральных понятий [138], особенно, в направлении махаяны — там оно считается главной добродетелью. Действующий Далай-лама обозначил три типа сострадания: направленное на родственников и любимых, в основе которого лежит привязанность; направленное на страдающих существ, в основе которого лежит сочувствие; беспристрастное, основанное на осознании, понимании и уважении. Сострадание также упоминается в трудах по христианству и исламу. В религии, в целом, понятие сострадание имеет положительную коннотацию [143, 149].

*Уровни эмпатии.* Выделяют три основных уровня эмпатии.

- низкий — уровень эмпатии, который характеризуется погруженностью индивида в свой внутренний мир при отвлечении от внешней реальности. Такие люди характеризуются равнодушием к мыслям и чувствам других [24], что принято считать «эмоциональной холодностью» или даже «тупостью»<sup>61</sup>. Это является одной из причин их социальной отгороженности. Как правило, в пределах относительной нормы, низкий уровень эмпатии встречается у лиц с шизоидной и истероидной акцентуациями характера. В случае патологии можно говорить о соответствующих расстройствах личности, а также о психопатии.
- средний — уровень эмпатии, который характеризуется равнодушием индивида к переживаниям других людей, но способностью, в случае необходимости выразить собственные эмоции. Они обладают высоким уровнем контроля [168]. Ряд исследователей считает, что такой тип людей характерен именно для информационной эры, когда относительно социализированный человек имеет потенциал для распознавания и проявления эмоций, но не использует его, т.к. не видит в этом необходимости.
- высокий — уровень эмпатии, который характеризуется высокой способностью к сопереживанию состояния других людей. Такие люди социально активны, эмоционально открыты, контактны, отзывчивы [206], их часто называют «душой компании». В случае крайней выраженности этой способности они могут иметь акцентуацию характера сензитивного или гипертимного типа или даже соответствующее личностное расстройство.

*Нарушение эмпатии.* Как и любая иная способность человека, эмпатия имеет некоторые границы нормы, за которыми начинается патология. На наш взгляд, к ней можно отнести как недостаточное ее развитие, так и чрезмерное.

<sup>61</sup> Примером человека с низким уровнем эмпатии можно считать Шерлока Холмса в исполнении Б. Камбербэтча в сериале «Шерлок». Его антагонистом в этом смысле является не столь интеллектуально одаренный, зато значительно более эмпатичный напарник доктор Джон Ватсон в исполнении М. Фримена.

Недостаток эмпатии может наблюдаться как при условной норме, так и при выраженной патологии. В обоих случаях можно говорить об алекситимии — особенности личности, характеризующейся значительными трудностями в определении и описании эмоций [201]. Также для нее свойственны:

- склонность к логическому мышлению, левополушарному взаимодействию в ущерб эмоциональной составляющей и правополушарному взаимодействию;
- фокусирование преимущественно на внешней реальности в ущерб внутренней;
- значительные трудности в различении телесных ощущений и эмоций;
- сниженная способность к мышлению образами, символизации, фантазированию.

Термин «алекситимия» был введен в 1972 г. П. Сифнеосом для обозначения лиц, не способных описывать собственные чувства [221]. В настоящее время он активно используется в психосоматической медицине, где определяется как фактор риска ряда заболеваний.

В рамках условной нормы алекситимия может наблюдаться у лиц с различными акцентуациями характера. В клинической психологии под акцентуацией принято считать такой тип характера, у которого какая-либо черта чрезмерно усилена, заострена. Акцентуированная личность занимает промежуточное положение между психически здоровыми и больными людьми [7]. Термин был введен в 1968 г. немецким психиатром К. Леонгардом, а затем доработан А. Е. Личко. Нарушение эмпатии наблюдается, в первую очередь, при шизоидной [179] и истероидной [190] акцентуациях.

### 1.7.3. Психическое заражение и внушаемость

Психическое заражение — это собирательный термин, объединяющий ряд социально-психологических явлений на основе механизмов внушения и подражания [232]. Внушение описывалось нами выше. Подражание — это механизм социализации, основанный на следовании некоторому поведенческому и аффективному образцу. Это явление знакомо любому человеку с детства, когда он усваивал нормы поведения, язык и многое другое под влиянием социума.

По степени устойчивости выделяют подражание-моду и подражание-обычай, а по природе — подражание одного социального класса другому и подражание в рамках одного и того же социального класса. Г. Тард в своей работе [266] выделяет два основных закона подражания.

1. суть подражаемого явления перенимается раньше, чем ее форма. Например, человек сначала внутренне принимает некоторую идею, и лишь затем начинает внешне ей следовать.

2. те, кто стоит ниже по социальной лестнице, подражают вышестоящим. Например, мелкие феодалы в Средние века пытались вести себя и обустроить свой двор наподобие того, которые имели крупные; те, в свою очередь, пытаются быть похожими на короля.

*Исследования психического заражения.* Проблема психического заражения в течение многих лет находится в фокусе социальной психологии, более того, катализировала развитие данной отрасли науки. Особенную активность в изучении данного вопроса проявляли представители Франции — страны, в которой менее чем за сто лет произошло четыре революции, что стало одним из факторов, подерживающих интерес к указанной теме<sup>62</sup>.

Одним из первых ученых, начавших изучение феномена психического заражения, был социолог, психолог и философ Г. Лебон. В своем основополагающем труде «Психология народов и масс» [172] он указывал, что масса влияет на отдельного индивида усилением бессознательных механизмов в ущерб сознательным. Происходит снижение уровня интеллекта, падает уровень критичности, снижается ответственность, личность на какое-то время стремительно деградирует. Человек приносит в жертву толпе свою индивидуальность, инстинктивно стремясь быть ее частью; это является архаичным, древним механизмом. Описывая свое время (XIX век), он ввел понятие «век толпы». В качестве примера, иллюстрирующего свой подход, он предложил случай массовой галлюцинации, который случился с моряками, искавшими своих пропавших товарищей. Им привиделось, что те уже рядом, взывают о помощи и машут руками, однако, при приближении к ним оказалось, что никаких людей там нет, а за них приняли несколько веток и листья, принесенные с берега.

С Г. Лебоном полемизировал Г. Тард, выступавший против понятия «век толпы». В его работах прослеживается разница между терминами «толпа» и «публика» [94]. Первая, действительно, связывает своих членов невидимыми бессознательными, архаичными путями, среди которых можно отметить и тесный физический контакт. Вторая же — за счет более сознательных механизмов: ума, интереса и т. п. По мнению автора, XIX век — это «век публики», а не толпы. Центральным механизмом психического заражения Г. Тард считал подражание, сравнивая его с химическими и физическими процессами. Согласно ему, существует некоторый «всемирный закон повторения», который в мире животных реализуется генетически, а в мире людей — через подражание.

Э. Дюркгейм рассматривал общество как крайне сложное, многоуровневое явление, на которое оказывает влияние множество факторов. Он утверждал, что социум образуется благодаря согласию и солидарности [158], что превращает людей из животных в личностей. Именно оно удерживает общество в состоянии единства, не позволяя ему распасться на отдельные элементы, людей, которые по своей природе эгоистичны. Из этого можно сделать вывод, что психическое подражание является следствием влияния не бессознательного (животного), а сознательного (человеческого).

Феномен психического заражения в форме подражания изучался американским психологом А. Бандурой. Развивая идеи бихевиоризма, он предположил, что живые существа могут учиться, наблюдая поведение других [196]. Предложенная им концепция получила название теории моделирования. Известен его эксперимент с детьми и куклой Бобо: дети наблюдали на экране, как взрослый человек

<sup>62</sup> У социологии две «родины»: Германия, в которой жил и работал М. Вебер (1864-1920) и Франция, в которой трудился Э. Дюркгейм (1858-1917).

бьет куклу и после этого получает похвалу; когда им разрешили остаться с этой куклой наедине они также стали ее избивать. Был сделан вывод, что ребенок подражает старшему, что соответствует второму закону подражания, описанному нами ранее. Автор также описывает три основных способа следования модели: простое наблюдение, вследствие чего возникают реакции; наблюдение за вознаграждением или наказанием усиливает или ослабляет реакцию; наблюдение вызывает актуализацию тех реакций, которые уже были известны индивиду, но находились в инактивном состоянии.

В отечественной психологии и социологии психическое заражение изучалось крупным историком и социологом Б. Ф. Поршневым, разработавшим теорию суггестии и контрсуггестии [228].

*Особенности психического заражения.* Психическое заражение имеет следующие особенности:

- влияние данного феномена зависит от качества и количества воздействующих факторов [135].
- наличие эффекта цепной реакции, в результате которого даже простое наблюдение возбужденного индивида вызывает такую же реакцию у другого [230].
- взаимное усиление объектами психического заражения друг друга [234].
- многоуровневость проявления процесса психического заражения.
- зависимость степени влияния психического заражения от развития конкретной личности и социума в целом [135].

*Функции психического заражения.* В социальной психологии принято выделять две основные функции психического заражения [260]:

- усиление группового сплочения в ситуации, когда оно уже есть. Здесь психическое заражение усиливает монолитность группы, нивелируя мешающие этому процессу индивидуальные различия.
- средство компенсации недостаточной групповой сплоченности. Здесь психическое заражение выступает в роли некоторой организационной силы сплоченности, когда иных путей для этого нет.

Кроме двух указанных функций необходимо, на наш взгляд, добавить еще и третью — передачу историко-культурного опыта. В качестве примера можно привести различные массовые ритуалы коренных народов, в которых сохранились древние традиции. Обряды инициации, свадьбы и похороны — это способ передачи знаний и обычаев [132] у народов Африки, Азии, Австралии и Океании, обеих Америк<sup>63</sup>. Хорошо известны групповые танцы и песнопения, переход в измененные состояния сознания (ИСС), ведущие к получению мистического опыта, который получить иными путями невозможно [59, 140, 148].

*Исторические примеры психического заражения.* Проанализировав известные случаи психического заражения, мы выделили пять основных его категорий в зависимости от контекста, в котором оно возникало: религиозную, политическую, военную, катастрофическую и информационную.

<sup>63</sup> Эти традиции описаны в работах выдающихся культурных антропологов, в первую очередь англо-американских: А. Рэдклифа-Брауна (1881-1955), М. Мид (1901-1978), Б. Малиновского (1884-1942), Г. Бейтсона и других.

К религиозной категории можно отнести все случаи психического заражения, связанные с религиозным фанатизмом. В первую очередь, это крестовые походы (XI–XIII вв.)<sup>64</sup>, тридцатилетняя война (1618–1648 гг.) и др. Сюда попадают внутренние религиозные конфликты, такие как борьба язычества и христианства в античности<sup>65</sup>, охота на ведьм и еретиков в средние века и ряд иных<sup>66</sup>. Все они сопровождались массовыми убийствами противников на религиозной почве под действием психического заражения.

К политической категории можно отнести все случаи психического заражения, связанные с политическим противостоянием. Как и в случае с религией, данное явление может часто наблюдаться внутри государства. Например, конфликт между сторонниками Л. Суллы и Г. Мария в Древнем Риме (I век до н. э.)<sup>67</sup>, война Алой и Белой роз в Англии (1455–1485 гг.) и др. Психическое заражение также можно наблюдать во время социальных катаклизмов [236] — при революциях (Франция, конец XVIII в.; Россия, 1917 г. и т. п.)<sup>68</sup> и иной борьбе политических сил. Особенно показательны здесь различные парады, шествия и митинги, выполняющие объединяющую роль.

К военной категории можно отнести примеры, связанные с массовым падением или возрастанием боевого духа солдат во время битв. К первой группе можно отнести панику, которая охватывала ряды персов после разгрома небольшой части их войск Александром Великим в битве при Иссе<sup>69</sup> в 333 г. до н. э., коллапс и полная дезорганизация франко-английских войск в результате неожиданного наступления немецких войск через Арденнский лес в 1940 г.<sup>70</sup> [226] и др. Для описанных исторических фактов характерно то, что большая часть солдат разгромленной стороны (в некоторых случаях до 80%) вообще не вступала в бой с противником, но ее охватывало паническое состояние, которым она заражалась у действительно

<sup>64</sup> Эта категория хорошо проиллюстрирована как первым крестовым походом (1096-1099), в котором приняло участие большое количество простолодинов и небогатых рыцарей под предводительством фанатичного проповедника Петра Пустынника (ок. 1050-1115), так и т. н. «крестовым походом детей» (1212).

<sup>65</sup> Известно, что римские язычники преследовали первых христиан, однако ряд известных историков считает, что масштаб этих преследований явно преувеличен. Э. Гиббон пишет: «После того как церковь восторжествовала над всеми своими врагами, и личный интерес, и тщеславие христиан, вынесших гонение, заставляли их преувеличивать свои заслуги, преувеличивая испытанные ими страдания. Отдаленность времени и места страданий давали широкий простор вымыслам, а чтоб устранить всякие затруднения и заглушить все возражения, стоило указать на многочисленные примеры таких мучеников, у которых раны внезапно залечивались, силы восстанавливались и оторванные члены чудесным образом снова оказывались на своих местах. Самые нелепые легенды — если они только делали честь церкви — с восторгом повторялись легковерной толпой, поддерживались влиянием духовенства и удостоверялись сомнительным свидетельством церковной истории» (Гиббон Э., 2008).

<sup>66</sup> В качестве одного из недавних примеров можно привести настоящий режим террора, который установили религиозные фундаменталисты на территории Сирии и южного Ирака.

<sup>67</sup> Во время борьбы сторонников Луция Корнелия Суллы (138-78 г. до н. э.) и Гая Мария (158-86 г. до н. э.) чуть не был казнен молодой тогда Гай Юлий Цезарь, пришедшийся последнему племянником.

<sup>68</sup> Революции очень часто заканчиваются массовым кровопролитием: во Франции был с показательной жестокостью подавлен Вандейский мятеж (якобинский генерал Вестерман, командовавший карателями, писал в Париж: «... Вандея более не существует... я растоптал детей конями, вырезал женщин. Я не пожалел ни одного пленного. Я уничтожил всех»). В России в 1917-1922 годах особой жестокостью отличались как белые, так и красные.

<sup>69</sup> По различным источникам македоняне имели около 40.000 воинов против примерно 110.000 у персов, которые к тому же имели на вооружении боевые колесницы.

<sup>70</sup> Эту рискованную, но блестяще проведенную операцию спланировал генерал Э. фон Манштейн (1887-1973) — по мнению некоторых историков самый талантливый полководец вермахта.

разбитых частей. Ко второй группе можно отнести поступок 300 воинов<sup>71</sup> личной охраны спартанского царя Леонида в битве при Фермопилах в 480 г. до н.э., безнадежное сопротивление защитников Брестской крепости в 1941 г.

К катастрофической категории можно отнести примеры психического заражения, которые проявились в ходе каких-либо катастроф. Примерами, иллюстрирующими данную категорию, можно считать панику среди пассажиров лайнеров «Титаник» и «Лузитания», массовую давку во время торжеств, посвященных коронации Николая II на Ходыньском поле<sup>72</sup> в Москве в 1896 г. [156] и др. Все указанные примеры, как и многие другие, характеризуются лавинообразным распространением паники, в основе которой лежит механизм психического заражения.

К информационной категории можно отнести примеры психического заражения, которые проявились в результате воздействия средств массовой информации. Например, известный случай массовой паники во время трансляции инсценировки романа Г. Уэллса «Война миров» в США (1938 г.); военный психоз «красная угроза» в США во время Холодной войны (вторая половина XX в.)<sup>73</sup>; активность блогеров во время революционных событий в Египте (2011 г.) [205]. Можно привести еще множество примеров, когда СМИ вызывали психическое заражение у целых народов.

#### 1.7.4. Делегирование ответственности и внушаемость

Под делегированием ответственности принято понимать передачу индивидом ведущей роли в решении каких-либо вопросов или даже контроля над сферами собственной жизни другому человеку или группе лиц [123]. Эта передача может касаться как отдельного сегмента деятельности (работа, учеба, домашнее хозяйство и т.п.), так судьбы в целом. По всей видимости, совсем не делегировать ответственность невозможно. Индивид в значительной степени передает ее органам правопорядка (безопасность), службам здравоохранения (здоровье), работодателю (добывание средств существования) и т.п.

Отдельным аспектом данной темы является разграничение делегирования ответственности и конформизма, т.к. эти понятия имеют некоторую общую смысловую зону. С. Милгрэм выделяет четыре основных различия между этими понятиями [197]:

<sup>71</sup> Историки сходятся на том, что при Фермопилах у греков было больше сил: кроме 300 спартанцев, под его командованием было еще примерно 5000 воинов из других полисов Элады; тем не менее, преимущество персов в силах было подавляющим: царь Ксеркс имел почти 200.000 войска.

<sup>72</sup> Про это страшное событие русский поэт К.Д. Бальмонт (1867-1942) напишет в 1907 году пророческое стихотворение «Наш царь». Завершается оно такими строками:

«Он трус, он чувствует с запинкой,  
Но будет, – час расплаты ждет.  
Кто начал царствовать – Ходынькой,  
Тот кончит – встав на эшафот».

<sup>73</sup> Страх перед вторжением Красной армии в США был так велик, что страну охватил настоящий массовый психоз. Охватил он не только обывателей (простые американцы стали копать бомбоубежища под своими домами), но и представителей власти (сенатор Дж. Маккарти искал коммунистов в органах власти, а военный министр Дж. Форрестол, постоянно повторявший «Русские идут! Они везде! Я видел русских солдат», выпрыгнул в окно).

- иерархия — делегирование ответственности происходит в иерархической структуре, в то время как конформность наблюдается среди лиц одинакового статуса.
- имитация — делегирование ответственности является истинным подчинением, в отличие от конформности.
- эксплицитность — делегирование ответственности зачастую носит открытый характер, в то время как требование конформности редко когда озвучивается.
- добровольность — делегирование ответственности признается людьми в отличие от конформности.

*Исследования делегирования ответственности.* Принято выделять два наиболее известных эксперимента в данной области.

Первый был проведен американским социальным психологом С. Милгрэмом [118]. В нем испытуемым предлагалось при помощи нажатия специальной кнопки в присутствии «руководителя» наносить удары электрическим током другим людям, игравшим роль обучающегося. Эта процедура была имитацией, о которой испытуемые не знали. Жертвы вполне естественно изображали боль от экзекуции, страх и т.п. По мере нарастания силы тока они доходили до «предсмертного» состояния, умоляя испытуемых остановиться; одновременно «руководитель» требовал продолжить процедуру. В результате 65% участников прошли точку невозврата, «убив» током жертву. Получилось, что ответственность за жизнь и смерть в данном эксперименте была переложена испытуемым с себя на экспериментатора<sup>74</sup>. Это и есть делегирование ответственности.

Второе исследование было проведено американским психологом М. Селигманом в 1970-х гг. [258]. Стремясь в некотором роде повторить известные опыты И.П. Павлова, он решил выработать у собак тревожную реакцию на некоторый стимул (наподобие экспериментов Й. Вольпе с кошками). Для этого стимул во времени совмещался с несильными, но чувствительными ударами электрического тока. Чтобы испытуемые животные раньше времени не покидали место проведения опыта, их блокировали в специальных ящиках. В какой-то момент собаки оказались заперты в этих коробках и подверглись ударам тока. Когда их освободили, выяснилось, что они вместо того, чтобы спешно покинуть ящик, лежали на его дне и жалобно скулили, перенося удары током. Другими словами, имея теперь возможность избежать боли, они «выбрали» возможность остаться и терпеть ее. Этот феномен получил название «выученной беспомощности». М. Селигман в этом эксперименте подтвердил теорию каузальной атрибуции Дж. Роттера, экстраполировав концепцию локуса контроля с человека на млекопитающих. Стало понятно, что опыт неподконтрольности событий является фактором, способствующим делегированию ответственности, т.е. можно говорить о своего рода «обучении пассивности».

*Теории, объясняющие феномен делегирования ответственности.* В общей сложности можно выделить три основных направления в психологии и психоте-

<sup>74</sup> Одной из целей данного эксперимента была попытка понять, что именно двигало простыми немцами, соучастниками преступлений нацистов в 1933-1945 годах.

рапии, в фокусе которых находится феномен делегирования ответственности: психодинамическое, когнитивно-поведенческое и экзистенциально-гуманистическое.

Психодинамическое направление представлено классическим психоанализом (З. Фрейд), аналитической психологией (К. Г. Юнг), индивидуальной психологией (А. Адлер), неопсихоанализом (К. Хорни) [240]<sup>75</sup>.

Как указывалось выше, классический психоанализ был создан во второй половине XIX века австрийским неврологом З. Фрейдом<sup>76</sup>. Занимаясь лечением больных истерией при помощи гипноза, он пришел к выводу, что в основе психики вообще и ее патологии в частности лежат «примитивные» бессознательные побуждения, ведущую роль среди которых играет сексуальное влечение. Делегирование ответственности, с позиций классического психоанализа, представляет собой отказ от ведущей роли собственного эго, передачу власти над собой другому, более значимому, лицу при помощи механизма, основанного на переносе эмоционального отношения (трансфере) [71].

Аналитическая психология была предложена в начале XX века как дальнейшее развитие идей психоанализа швейцарским психиатром К. Г. Юнгом, бывшим учеником и сподвижником З. Фрейда<sup>77</sup>. Его концепция, созданная как синтез западной психотерапии и восточных духовных учений, дополнила психоаналитическое понимание психики новым элементом — коллективным бессознательным, состоящим из архетипов [122, 150, 317]. Делегирование ответственности здесь также понимается в рамках трансфера, но основанного на передаче власти над собой не реальной фигуре как таковой, а тому могущественному архетипу, который стоит за ней.

Индивидуальная психология также была предложена учеником и сподвижником З. Фрейда — австрийским психиатром А. Адлером в начале XX века [2]. Их отношения также оказались прерваны, когда он отказался от ведущей роли сексуального инстинкта, на которой базировалась вся концепция психоанализа<sup>78</sup>. Вместо этого им были предложены в качестве центральных движущих сил два понятия: социального интереса и комплекса неполноценности. Первое побуждает индивида ориентироваться на общество, стараться быть включенным в него. Второе заставляет человека все время бороться с собой и, в ряде случаев, с окружением, стремясь занять в нем достойное место. А. Адлер также подверг критике

<sup>75</sup> Фрейд очень близко к сердцу воспринимал практически любые попытки пересмотра своего учения и драматично расставался с «отступниками».

<sup>76</sup> Фрейд обладал специфическим чувством юмора, не покидавшим его даже в критических ситуациях. В 1938 произошел инцидент — оккупация Австрии гитлеровской Германией. Фрейд, будучи евреем, оказался в гестапо, откуда был выкуплен за значительную сумму денег своей пациенткой Мари Бонапарт (правнучка Люсьена Бонапарта, брата французского императора). Немцы потребовали от него подписать бумагу, что тот не имеет к ним каких-либо претензий: «Я, профессор Фрейд, подтверждаю, что после присоединения Австрии к немецкому рейху власти обходилось со мною почтительно, и я не имею ни малейших претензий к существующему режиму». Выполнив требуемое, Фрейд сострил: «Нельзя ли добавить, что я могу каждому сердечно рекомендовать гестапо?». Впрочем, остроумие не стало препятствием в его освобождении, и Фрейд благополучно покинул Третий рейх.

<sup>77</sup> Отношения Фрейда и Юнга были весьма близкими, последнего даже считали идейным «наследником» создателя психоанализа; тем сильнее было разочарование Фрейда, когда Юнг отошел от безоговорочной поддержки его теории.

<sup>78</sup> Адлер умер во время лекционного тура по Шотландии и был похоронен на аристократическом кладбище в г. Абердине. Фрейд, уже тяжело больной в то время, весьма некрасиво отозвался об этом, считая, что Адлер сделал хорошую «карьеру», родившись в еврейской семье и упокоившись в столь «престижном» месте.

концепцию психики З. Фрейда, выступая за целостное понимание личности и против попыток представить ее как некоторую структуру [122]. Делегирование ответственности здесь понимается, с одной стороны, как способ интеграции в социум, а, с другой, как отказ от преодоления комплекса неполноценности.

Неопсихоанализ — это собирательное название для ряда психодинамических подходов, которые также возникли в результате критики классического психоанализа З. Фрейда. Одним из наиболее значимых представителей данного направления является К. Хорни<sup>79</sup>, которая в течение многих лет изучала неврозы [295] и предположила, что главной движущей силой развития личности является не инстинкты, а чувство коренной («базальной») тревоги. Делегирование ответственности — это способ совладания с тревогой, при котором индивид передает власть над собой иным людям, опираясь на них.

Когнитивно-поведенческое направление представлено психологическими школами Дж. Уотсона, Б. Скиннера, А. Бандуры, Дж. Роттера, а также психотерапевтическими концепциями Д. Мейхенбаума, А. Эллиса и А. Бека [38].

В классическом бихевиоризме Дж. Уотсона [4], описанном нами ранее, делегирование ответственности понимается как результат классического научения, в оперантном — как результат оперантного научения, а в социальном — как результат моделирования, основанного на подражании.

Теория каузальной атрибуции была разработана Дж. Роттером [264]. Согласно ей, человеческая психика склонна искать причину тех или иных явлений в жизни человека. Приписывание ответственности кому-либо получило название «локуса контроля», который бывает двух основных типов: внешний (экстерналиный) и внутренний (интерналиный). Указанный выше эксперимент М. Селигмана доказал истинность концепции Дж. Роттера, т.к. собаки в нем обладали именно внешним локусом контроля. Можно сделать вывод о том, что делегирование ответственности здесь — это приписывание ответственности за свою жизнь и судьбу внешним силам, которое сформировалось в результате получения опыта беспомощности.

Когнитивная модификация поведения была разработана Д. Мейхенбаумом. В основе его подхода лежит идея, сформулированная еще в 1920-х гг. советским психологом Л. С. Выготским и заключающаяся в том, что нашими мыслями и поведением управляет внутренняя речь — свернутый и скоротечный аналог обычной речи. Можно сказать, что эта речь в некотором роде является самопрограммированием или «самовербализацией» [287]. Применительно к делегированию ответственности можно сказать, что оно является результатом внутренних высказываний особого рода — либо самоуничижительных, либо указывающих на передачу ответственности другому лицу.

Рационально-эмотивная терапия была разработана А. Эллисом<sup>80</sup>. В основе подхода лежит модель АВС, которая указывает на связь между активирующим событием (activating event), убеждениями (beliefs) и следствием из них (consequences) [289]. В этой схеме поведение и эмоции относятся именно к последнему звену,

<sup>79</sup> О ней Фрейд говорил так: «очень талантливая и очень злая».

<sup>80</sup> Когнитивная терапия — один из методов психотерапии, чья эффективность является научно доказанной; Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует использование когнитивно-поведенческой терапии при работе с депрессией наравне с традиционным медикаментозным лечением.

следовательно, управляются установками и убеждениями. Автор разделил их на рациональные, способствующие развитию, адаптации и высокому качеству жизни, и иррациональные, оказывающие противоположное воздействие на психику. Делегирование ответственности здесь — это результат действия иррациональных дезадаптивных убеждений и установок, приписывающих передачу власти над собой кому-либо.

Когнитивная терапия<sup>81</sup> была создана А. Беком [307] параллельно с подходом А. Эллиса, но независимо от него. В основе его подхода лежат идеи кибернетики и популярная в те годы тенденция к приравниванию функционирования познавательных процессов человека и работы систем компьютера. Согласно автору метода, в основе человеческой психики лежат процессы получения, переработки и хранения информации, которые и определяют многие свойства личности. Сбои в адекватной работе этих систем приводят к формированию когнитивных ошибок — привычных схем, своего рода фильтров, искажающих восприятие реальности и себя самого. Делегирование ответственности — это результат неадекватной обработки поступающей к индивиду информации, где «карта реальности» строится через призму передачи власти над своей жизнью другому лицу.

Экзистенциально-гуманистическое направление представлено школами И. Ялома и Ф. Перлза [351].

И. Ялом создал направление в психотерапии, получившее название экзистенциальной психотерапии<sup>82</sup>. Хотя тема ответственности красной нитью проходит через труды многих представителей экзистенциализма в философии (М. Хайдеггер, С. Кьеркегор и др.) [319], художественной литературе (Ж.-П. Сартр, А. Камю и др.) [127, 304] и психотерапии (Дж. Бьюдженталь, Л. Бинсвангер) [277], именно И. Ялом смог аргументированно объяснить влияние этого феномена на психику человека. Согласно ему, центральный конфликт личности состоит не в противостоянии Супер-эго и Ид, как утверждал З. Фрейд, а в ее конфронтации с данностями бытия — смертью<sup>83</sup>, одиночеством, бессмысленностью и свободой [318]. Столкновение с каждой из них угрожает безопасности Эго, поэтому психика вырабатывает особые защитные механизмы, чтобы нивелировать их воздействие. В большинстве случаев их работа проявляется в неосознании этих данностей в каждый текущий момент времени. «Нормальный» человек большую часть своей жизни не задумывается о приближающейся с каждым днем смерти или о проблеме собственного одиночества даже в окружении людей — иначе это было бы просто невыносимо. Свобода, несмотря на ее чрезмерное возвышение в Западном мире, является мощным фрустрирующим фактором, т.к. заставляет человека покинуть зону комфорта и взять ответственность за жизнь и судьбу на себя. Она подразумевает некоторый риск, пугает неизвестностью, страшит неудачей. Делегирование ответственности, соответственно, — это возвращение в комфортное

и привычное, как минимум, с младенческих времен состояние, в котором свобода больше не угрожает личности.

Гештальт-терапия была создана Ф. Перлзом<sup>84</sup> [243]. Согласно ему, любая личность имеет психологические границы — особый рубеж, внутри которого находится «Я» индивида. Различение «Я» и «не-Я» является одной из основополагающих характеристик человека, отличающих его от большинства животных. Психологические границы бывают различного размера. Если они сильно расширяются и поглощают границы других людей, то можно говорить о созависимости. Если они, наоборот, впячиваются вовнутрь, то речь идет о зависимости. В любом из указанных случаев происходит частичная деформация «Я», т.к. человек либо включает в него других людей, либо позволяет им включить часть себя. Подобное слияние границ в гештальт-терапии называется конфлюенцией [30]. В первом случае, при чрезмерно широких границах, личность не просто отвечает за себя, но и берет ответственность за других; во втором — она делегируется кому-то, и этот кто-то замещает собой часть «Я» индивида. Получается, что он становится как бы «неполноценным» человеком в том смысле, что лишь часть его личности принадлежит ему, а часть — другому человеку. Соответственно, при прерывании созависимых отношений возникает, фактически, страх смерти, т.к. человек внезапно лишается «части себя». Метафорически выражаясь, он теряет руки или ноги. Делегирование ответственности здесь — это слияние личностных границ, размывание своего «Я», потеря способности разграничивать «Я» и «не-Я».

### 1.7.5. Ролевое взаимодействие и внушаемость

Одним из центральных понятий социальной психологии является понятие социальной роли — функции, нормативно одобренного образца поведения, ожидаемого от каждого, занимающего данную позицию [153]. Ролевое взаимодействие — это взаимодействие носителей ролей в рамках социальной системы.

Исследования ролевого взаимодействия. Изучение ролевого взаимодействия, особенно в западных странах, имеет длительную историю и напрямую связано с развитием социологии. Нами ранее приводились подобные исследования, проводимые Н. Спаносом, Т. Барбером, Т. Сарбином, С. Милгрэмом и др.

Известный эксперимент в данной области был проведен в 1971 г. американским социальным психологом Ф. Зимбардо на базе Стэнфордского университета [98]. В подвале факультета психологии была смоделирована тюрьма. Участники были разделены на заключенных и надзирателей. Цель эксперимента заключалась в том, чтобы исследовать их ролевое взаимодействие. Испытуемые настолько вжились в свои роли, что искусственная тюрьма стала быстро напоминать настоящую, причем в ее худшем варианте. Ситуация стремительно ухудшалась, так как каждый третий «охранник» стал проявлять откровенную жестокость, что вызывало

<sup>81</sup> Когнитивная терапия — один из методов психотерапии, чья эффективность является научно доказанной; Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует использование когнитивно-поведенческой терапии при работе с депрессией наравне с традиционным медикаментозным лечением.

<sup>82</sup> Ирвин Ялом (род. 1931), как и многие другие выдающиеся психотерапевты, получил прекрасное психоаналитическое образование.

<sup>83</sup> В своей прекрасной книге «Экзистенциальная психотерапия» Ялом приводит следующую цитату: «смерть — это невозможность дальнейшей возможности».

<sup>84</sup> Фредерик Перлз (1893-1970) был своего рода «хулиганом от психотерапии» — ругался матом, курил на сессиях... в общем, не соответствовал образу «классического» терапевта. Изначально обучавшийся на психоаналитика (проходил анализ в течение 7 лет у В. Райха и К. Хорни), он также отошел от данного направления в психотерапии. Возможно, это был своеобразный бунт против все того же Фрейда, который в свое время не смог разглядеть его талант и подверг прилюдной критике первую статью Перлза «Оральное сопротивление» на конгрессе психоаналитиков в г. Маринбаде в 1936 году.

психотравмы у «заключенных». Из-за этого эксперимент был досрочно прекращен<sup>85</sup>.

**Социальная система.** Социальная система — это совокупность социальных элементов, связанных между собой и образующих единое целое [249]. Данная концепция является следствием общей теории систем, разработанной австрийским биологом Л. фон Бергаланфи [298]. В нашей стране системное направление активно развивали А. А. Богданов, П. К. Анохин, Г. П. Щедровицкий, А. Н. Колмогоров и др. Социальная система имеет ряд особенностей, таких как ее несводимость к простой сумме элементов, иерархичность, тенденция к поддержанию равновесия (гомеостаза) и ряд других.

**Характеристики социальных ролей.** К основным характеристикам любой роли можно отнести ее масштаб, способ получения, формализацию и мотивацию [269]. Рассмотрим их более подробно.

- масштаб роли — это ее характеристика, зависящая от диапазона межличностного взаимодействия. Чем он шире, тем роль более масштабная. Например, роль отца значительно более широкая, чем роль врача-стоматолога, т.к. первая подразумевает очень широкий диапазон взаимодействия, в то время как вторая — узкий, ограниченный профессиональными медицинскими рамками.
- способ получения роли — это то, каким образом носитель роли смог ею овладеть. Предписанные роли (сын, пенсионер и др.) предполагают «автоматическое» обладание ролью, для чего не требуется прилагать никаких усилий; ценность такой роли невелика. Завоеванные роли (профессор, президент и др.) предполагают борьбу за ее обладание; ценность такой роли велика.
- формализация роли — это характеристика роли, зависящая от рамок и жесткости ее исполнения. Роль отца, например, имеет значительно более широкую рамку и вариативность исполнения, нежели роль федерального судьи.
- мотивация — это потребность, которая оказывает побудительное влияние на исполнителя социальной роли. Например, врач руководствуется желанием излечить пациента, в то время как бизнесмен — желанием заработать деньги.

**Виды социальных ролей.** Виды социальных ролей определяются особенностями той системы, в которую они включены. Выделяют две основные группы социальных ролей: роли, связанные с социальным статусом и межличностные роли.

Первая группа связана с социальным статусом или видом деятельности индивида [9]. Можно выделить роль учителя, ученика, врача и т.д. Такие роли являются наиболее формализованными, они обезличены, т.к. в них индивидуальность отступает на второй план. Ряд исследователей выделяет также социально-демографические роли, имеющие биологическую и культурную доминанты — отец, мать, сын и другие [141].

<sup>85</sup> Необходимо отметить, что участники эксперимента быстро вжились в свое роли; если вчерашние студенты превратились в таких жестоких «охранников», что можно сказать о настоящих тюремщиках?

Вторая группа основана на межличностных отношениях, базируется на неформальных связях и характеризуется эмоциональной регуляцией [78]. Роли здесь носят ярко выраженный системный характер, что особенно заметно проявляется в различных коллективах — особые роли «лидера», «козла отпущения», «бедняжечки» и др.

**Транзактная модель социального взаимодействия.** Транзактный анализ внес свою лепту в понимание взаимодействия между людьми. Теория Э. Берна на данный момент является одной из наиболее значимых в данной теме, что подтверждается ее упоминанием практически в каждом учебнике по социологии, социальной психологии и смежным дисциплинам.

Транзактный (транзакционный, транзакционный) анализ, предложенный в 1960-х гг. американским психиатром Э. Берном<sup>86</sup> (1910–1970 гг.) [79], представляет собой теорию личности и систематическую психотерапию с целью развития и изменения личности (определение Международной ассоциации транзактного Анализа, IATA). Данное направление в психологии, изначально психотерапевтическое по своему направлению, в дальнейшем получило свое развитие в различных областях человеческой деятельности: в образовании, организационном консультировании и ряде других.

В рамках современного транзактного анализа существует ряд теорий, позволяющих охватить различные области человеческой деятельности. Как указывает известный отечественный транзактный аналитик Н. Л. Зуйкова, существует 11 таких концепций [147]: теория личности, теория социальных взаимодействий, концепция психологических «голодов», концепция эмоционального ржета, концепция эмоциональной грамотности, концепция психологических игр, концепция обесценивания и пассивного поведения, концепция жизненного сценария, концепция циклов детского развития, теория развития групп и организаций, теория психопатологии. Учитывая тему нашей работы, наибольший интерес представляют собой те из них, которые связаны с социальным взаимодействием.

Одним из центральных понятий в теории личности является понятие «эго-состояния», которое Э. Берн определял как согласованную систему чувств и переживаний, непосредственно связанную с определенным паттерном поведения [16]. В каждый момент времени человек может находиться лишь в одном из этих эго-состояний. В современной социальной психологии эго-состояние трактуется как ролевая позиция. Выделяют две модели личности: структурную и функциональную.

Структурная модель является трехзвенной и состоит из следующих эго-состояний [20]: Родителя (Р), Ребенка (Ре) и Взрослого (В). Эго-состояние Родителя (экстеропсихе) представляет собой набор мыслей, чувств и паттернов поведения, скопированных у реальных родителей человека или парентальных фигур, их заменяющих. Находясь в эго-состоянии Родителя он как бы «становится» своим родителем. Данная часть личности имеет общие черты с фрейдовским Супер-эго<sup>87</sup>.

<sup>86</sup>Его настоящая фамилия — Бернштейн; смена фамилии на менее еврейское «Берн» была вызвана заметным антисемитизмом в тогдашних США.

<sup>87</sup> Берн также обучался на психоаналитика (под руководством Э. Эриксона), но его прошение о членстве в Психоаналитическом институте Сан-Франциско было отклонено в третий раз в 1956 году, и он был фактически отстранен (или сам устранился?) от участия в жизни психоаналитической организации. Сам Берн так это описывает: «После

Эго-состояние Ребенка (археопсихе) представляет собой набор мыслей, чувств и паттернов поведения, которые проигрываются из детства человека. Находясь в состоянии Ребенка он как бы вновь «становится» самим собой из прошлого. Эта часть психики имеет общие черты с фрейдовским Ид. Эго-состояние Взрослого (неопсихе) представляет собой набор мыслей, чувств и паттернов поведения, которые связаны с реагированием на ситуацию «здесь и сейчас». Находясь в состоянии Взрослого человек максимально точно, насколько это возможно для него, отражает реальность и себя в ней. Эта часть психики имеет общие черты с фрейдовским Эго. Вышеописанная структурная модель психики отвечает на вопрос «из чего состоит личность», отражая ее содержание.

Функциональная модель в транзактном анализе [162] предполагает дополнительное выделение Контролирующего и Заботливого Родителей, а также Адаптивного и Свободного Ребенка. С точки зрения функционирования Родитель действительно может иметь две части: Контролирующий Родитель, часто критикующий и карающий, проявляется ригидными психологическими установками, всевозможными «надо» и «должен», это интроецированные суровые отец или мать. Заботливый Родитель, как правило, опекающий, проявляется разрешающими посланиями, такими как «ты можешь...», это добрые, сочувствующие папа и мама. С точки зрения функционирования Ребенок также имеет две составные части: Адаптивный Ребенок, зачастую покорный, который проявляется в желаемом для родителей или иных авторитетных фигур поведении, это «пай-мальчик» или «пай-девочка». Свободный Ребенок, который проявляется в естественном и спонтанном поведении, направленном на удовлетворение собственных нужд, это «играющий, наслаждающийся ребенком». Взрослого с точки зрения функционирования разделять на части не принято. Описанная выше функциональная модель психики отвечает на вопрос, «как взаимодействует личность?», отражая ее процессуальную сторону.

Сама по себе теория личности в транзактном анализе не дает понимания детерминанты внушаемости в большой группе, но является основой для теории социальных взаимодействий, которая уже напрямую связана с изучаемой проблемой.

Теория социального взаимодействия в транзактном анализе<sup>88</sup>. Взаимодействие людей между собой является, как было указано выше, одной из базовых потребностей большинства представителей человечества, за исключением, видимо, лишь тех из них, которые имеют ярко выраженную специфическую психическую патологию, например, тяжелую форму аутизма. Одному из авторов данной книги на практике приходилось наблюдать, как ребенок с этой нозологией страдает от простого прикосновения матери, от попыток ее обнять его. Создавалось ощущение, что он испытывает физическую боль от такого контакта.

Но в большинстве случаев человек стремится к взаимодействию с окружающими. В транзактном анализе для объяснения общения используется приведенная выше трехзвенная структура личности. Когда два человека общаются, то у каждого из них есть такие части личности, как Родитель, Взрослый и Ребенок [188];

соответственно, каждая из этих частей одного из них может взаимодействовать с каждой из частей другого. Учитывая тот факт, что человек одновременно может «находиться» лишь в одной из этих частей, получается, что субъект «А» будучи Родителем, Взрослым или Ребенком коммуницирует с субъектом «Б», который также находится в одном из этих трех состояний.

Единицей такого взаимодействия является транзакция [18]. Она, согласно еще бихевиоральной традиции, состоит из стимула (S), идущего от субъекта «А» к субъекту «Б» и реакции (R), идущей обратно от субъекта «Б» к субъекту «А». В рамках нашей работы мы не будем вдаваться в тонкости транзактного взаимодействия, а остановимся на «парентальной» связке, когда субъект «А» выступает в роли Родителя, а субъект «Б» — в роли Ребенка. При таком общении, фактически трансферном, мы можем говорить проигрывании людьми их прошлого, детско-родительского опыта.

Родитель здесь может быть как Заботливым, так и Контролирующим. Ребенок же будет Адаптивным. Субъект «А» с парентальной позиции дает некоторые идеи, которые принимаются субъектом «Б» с его детской позиции. Такое некритичное принятие идей и является внушаемостью, а транзактное взаимодействие — его социально-психологической детерминантой в группе.

В качестве исторического примера можно привести отношения между каким-либо влиятельным правителем (Гай Юлий Цезарь, Наполеон Бонапарт, И. В. Сталин и др.) и его народом. В таком примере лидер выступает из положения Родителя, который может быть «суровым» (Контролирующим), но «справедливым» (Заботливым), а народ принимает его послания-внушения из положения послушного Ребенка. При этом мы можем рассматривать народ и как совокупность отдельных индивидов, и как некоего гипотетического «общего», коллективного Ребенка<sup>89</sup>.

Нужно учитывать также и тот факт, что человек не находится постоянно в одном и том же эго-состоянии. В зависимости от ситуации и внутренних потребностей человек периодически переходит из Родителя во Взрослого, из Взрослого в Ребенка и т. д. Особенностью манипуляции сознанием с опорой на транзактные механизмы является стимулирование людей находиться, когда это нужно, в эго-состоянии Ребенка, делая их более управляемыми, подчиняемыми. Эта стимуляция зачастую носит архетипический отпечаток, когда правитель представляется в виде «бога на земле», «отца народов», «царя-батюшки» и тому подобных образов.

В этом случае мы можем говорить о работе бессознательных механизмов, которые выскальзывают из фокуса внимания, а, значит, становятся неуловимыми для критического мышления. Именно это и является основным критерием внушаемости.

В транзактном анализе была также разработана оригинальная трактовка понятия «симбиоз» [147]. Согласно ей, у человека в детстве практически не формируется собственные Родитель и Взрослый, а их функции берут на себя Родитель

пятнадцати лет психоаналитическое движение и автор официально разошлись (оставшись в хороших отношениях)....».

<sup>88</sup> Теория социального взаимодействия Берна является одним из фундаментов направления, получившего название «социальная психиатрия».

<sup>89</sup> В наше время такое поклонение можно наблюдать лишь в одной стране – Корейской Народно-Демократической республике (КНДР). Вот некоторые официальные титулы Великого руководителя Ким Чен Ира (1941-2011): Центр партии, Вышестоящий, Любимый Руководитель, который полностью олицетворяет прекрасный облик, которым должен обладать лидер, Солнце коммунистического будущего, Отец народа, Великое солнце нации, Прославленный Полководец, сошедший с небес и др.

и Взрослый парентальной фигуры из окружения данного индивида. Получается, что он вынужден, обесценивая себя, как будто использовать эго-состояния другого человека [125]. Это приводит к росту инфантильности и неспособности принимать самостоятельные решения.

Концепция психологических игр в транзактном анализе. По Э. Берну каждый человек испытывает «голод структуры», стремясь упорядочить свое время так, чтобы получить необходимые «поглаживания», стимуляцию, т.к. скука может стать для него крайне дискомфортной. Существует шесть основных способов организовать свое время [19].

- избегание (уход) — это способ структурирования времени, который заключается в физическом и/или психическом выделении себя из окружающего социума. Человек, который стремится к внешней стимуляции, вынужденно уходит в себя, заменяя ее на внутреннюю в виде фантазий, снов на яву и т.п. Данный феномен свойственен интровертам. Избегание, как правило, является следствием психотравмы. Например, это может быть «травма рождения» или эмоционально холодная, отталкивающая мать. В такой ситуации индивид вынужден избегать враждебного внешнего мира, поворачиваясь вглубь себя. К крайним проявлениям такого явления можно отнести ранний детский аутизм, шизофрению и иные диссоциативные феномены.
- ритуал — это способ структурирования времени, который заключается в комплементарном обмене стереотипными транзакциями. К ритуалам можно отнести приветствие и прощание между людьми, коммуникацию на уровне «Как дела?» (но без детального прояснения) и т.п. Такое взаимодействие является социально программируемым и позволяет получить необходимые поглаживания — формальные или нет. В ряде стран с развитой традицией ритуалов (Китай, Япония, Великобритания), они также помогают структурировать время.
- времяпрепровождение — это способ структурирования времени, который заключается в комплементарном обмене транзакциями на какую-либо общую тему. От ритуала отличается несколько большей глубиной поглаживаний. К времяпрепровождению можно отнести отмечание праздников, походы на различные мероприятия и т.п.
- деятельность — это способ структурирования времени, который заключается в поведении, направленном на реализацию цели. Цель является результатом осознания индивидом потребности в чем-либо. В отличие от ритуала и времяпрепровождения может делаться как в одиночку, так и в группе. Подразумевает высокую степень вознаграждения. Наиболее типичный пример деятельности — это работа, за которую человек получает заработную плату.
- интимность (близость) — это способ структурирования времени, который заключается в обмене транзакциями глубокого уровня. При таком взаимодействии исключаются какие-либо психологические игры, и происходит обмен истинными чувствами.

- игра — это продолжающаяся серия двойных транзакций, постоянно повторяющихся и приводящих к определенному и предсказуемому результату — расплате. Выделяют ряд причин использования игр: обмен поглаживаниями, структурирование времени, поддержание системы рэкетов, подтверждение или поддержание жизненной позиции, продвижение по жизненному сценарию, избегание интимности и т.д. Игра имеет ряд признаков. Это повторяемость, проигрывание вне осознания Взрослого, ощущение рэкетных чувств в конце игры, обмен скрытыми транзакциями, а также наличие момента удивления или смущения [147].

Психологическая игра предоставляет человеку ряд преимуществ [17].

- биологическое — игра предоставляет человеку жизненно необходимую ему стимуляцию в виде поглаживаний, даже если они и поверхностны по своей сути.
- экзистенциальное — игра помогает человеку поддерживать выбранную им экзистенциальную жизненную позицию, отражающую его отношение к себе и окружающему миру.
- внутреннее психологическое — игра позволяет стабилизировать внутреннее состояние человека, поскольку позволяет избежать новое переживание старых психотравм.
- внешнее психологическое — игра позволяет избегать тревожащих жизненных ситуаций, могущих ретравматизировать человека.
- внутреннее социальное — игра позволяет предсказывать взаимоотношения с окружающими, делая их менее тревожащими.
- внешнее социальное — игра позволяет человеку организовывать время во взаимодействии с окружающими, что приводит к утолению голода структуры.

Игра, как фиксированный и неосознаваемый паттерн поведения, имеет ряд последовательных шагов, которые содержат в себе слабость, ловушку, ответ, удар, расплату и вознаграждение. В зависимости от тяжести расплаты выделяют игры трех степеней, причем в последней из них она может быть особо трагичной. Это — заключение в тюрьму, инвалидизация или даже смерть игрока.

Существует более ста различных игр. Среди них есть такие, которые связаны с властью. Это — «Полицейские и воры», «Должник», «Ударь меня», «Приходите завтра» и многие другие [186]. Смысл этих игр заключается в том, что человек, переходя в роль Жертвы, автоматически ставит себя ниже тех, кто обладает властью, и готов пассивно воспринимать исходящую от них информацию.

Концепция жизненного сценария в транзактном анализе. Наиболее сложной и оригинальной концепцией транзактного анализа является концепция жизненного сценария [147]. Именно сценарий задает набор используемых индивидом ролей. Согласно Э. Берну, жизненный сценарий — это план жизни, который формируется ребенком под воздействием родительских предписаний, при помощи которого он структурирует свое время от рождения до смерти [263]. Этот план начинает фор-

мироваться в младенчестве, когда ребенок «выбирает» одну из четырех жизненных (экзистенциальных) позиций, которые мы указывали ранее<sup>90</sup>.

Сценарий формируется не только на основе экзистенциальных позиций. Здесь основную роль играет родительское программирование, которое заключается в даче «предписаний» — указаний, которые определяют будущую жизнь человека. Наиболее вредоносными, «токсичными» из них являются те, которые были выделены транзактными аналитиками Р. и М. Гулдингами: «Не будь своим полом», «Не будь ребенком», «Не вырастай», «Не будь успешным», «Ничего не делай», «Не будь первым», «Не принадлежи», «Не будь близким», «Не будь здоровым», «Не думай», «Не чувствуй» [70].

Особенностью таких предписаний, определяющих сценарий, является их стойкость и сильное желание индивида их выполнить. Маленький ребенок, чей сценарий формируется в возрасте до 7 лет, не имеет достаточной силы Взрослого, не способен рационально решить, принимать ли такие указания или нет. Принятие предписаний и формирование сценария, таким образом, проходят вне сознательного контроля, что само по себе уже связано с внушаемостью и внушениями. Еще одной особенностью жизненного сценария является то, что предписания для него могут даваться сразу на двух уровнях: более слабом вербальном («добивайся», «достигай», «живи») и более сильным невербальном («не добивайся», «не достигай», «не живи»)[147].

Жизненный сценарий, своеобразная модель жизни, определяет взаимодействия человека с социумом. Если, например, индивид имеет сценарий слабого и безвольного алкоголика, то предписания его родителей выглядели так: «не думай», «не живи», «не вырастай», «не будь первым» и т.п.. Он будет находиться в позиции «Я — не Ок, Ты — не Ок» или в позиции «Я — не ОК, Ты — ОК»; его основным эго-состоянием будет Ребенок; он будет играть в игру «Алкоголик». Таким образом, внушаемость такого человека будет связана с его жизненным сценарием.

### 1.7.6. Социальная включенность и внушаемость

Под социальной включенностью принято понимать степень интегрированности личности в группу [84]. Этот феномен имеет ряд характеристик: собственно активность человека в рамках группы как таковую; отношение к активности других ее членов; знание и предвидение их активности. Ряд исследователей рассматривает данный феномен как обеспечивающий связь личности и коллектива. Также необходимо отметить не только оценки и ожидания человека в отношении группы, но и группы в отношении человека, что обеспечивается за счет детерминанты социальной включенности. Антонимом социальной включенности является социальная исключенность [35].

*Виды социальной включенности.* Социальная включенность может быть двух видов.

<sup>90</sup> Несмотря на нежный возраст и отсутствие воспоминаний об этом, ребенок все-таки сам принимает сценарные решения: транзактные аналитики не просто так настаивают на этом: если человек когда-то принял одно решение, касающееся своего сценария, то он может принять и другое. На этой идее базируется концепция Терапии нового решения супругов Гулдингов.

- адекватная — это вид социальной включенности, при которой индивид осознанно и целенаправленно действует в группе, его ценности и интересы соответствуют ей. Такой человек инициативен, активен, продуктивен и эффективен, он чувствует себя частью единого социального целого. Он регулярно получает социальную стимуляцию, ощущает защищенность в рамках данной группы и видит свое будущее во взаимодействии с ней.
- неадекватная — это вид социальной включенности, при которой индивид неосознанно действует в группе, его ценности и интересы отличаются от ее. Такой человек безынициативен, пассивен, непродуктивен и неэффективен, он чувствует себя «придатком» группы, находясь в ее рядах по инерции. Он не получает или нерегулярно получает социальную стимуляцию, ощущает незащищенность в рамках данной группы и не видит свое будущее, во всяком случае желаемое, во взаимодействии с ней.

*Связь личности и социума.* Личность формируется в рамках какой-либо социальной группы. Объяснение того, зачем индивиду встраиваться в такую систему, предложил Э. Берн в рамках концепции психологических «голодов». Он предположил, что ребенку жизненно необходимы тактильные прикосновения<sup>91</sup>, «поглаживания» [303], которые со временем становятся символическими. Эти прикосновения, удовлетворяя экзистенциальные потребности человека, необходимы ребенку как факт признания бытия его в этом мире, факт признания того, что он является живым существом. Поглаживание, тактильное или символическое, является самой простой и, вместе с тем, самой необходимой единицей признания<sup>92</sup>. Получение поглаживаний является одной из причин социального взаимодействия и объясняет такой феномен как включенность.

*Этапы развития личности в группе.* Учитывая тот факт, что личность является социальной по своей природе, т.е. формируется в рамках социума и под его воздействием, необходимо рассмотреть этапы ее вхождения в него и дальнейшей интеграции. Всего выделяют три таких этапа [300].

- адаптация — это этап вхождения в группу, изучение действующих в ней норм и правил, овладение основными способами коммуникации и видами деятельности. На этом этапе индивид «подстраивается» под данную социальную общность<sup>93</sup>.
- индивидуализация — это этап, на котором происходит поиск средств для проявления своей индивидуальности в рамках группы. На этом этапе индивид уже в некоторой степени вошел в данную социальную общность и пытается как-то проявить себя, найти свое особенное место.

<sup>91</sup> Это вовсе не метафора: исследования показали, что дети, практически не имеющие тактильных контактов с другими людьми, умирают втрое чаще.

<sup>92</sup> Психологические поглаживания могут бывать как позитивными («ты хороший», «ты молодец» и т.п.), так и негативными («ты дурак», «ты неудачник» и т.п.); вторую разновидность В. В. Макаров предложил называть «пинками». Следует понимать, что для человека нормой является хоть какая-нибудь стимуляция. Из этого следует, что в семьях, в которых отсутствует или слабо выражена практика поглаживаний, будут практиковаться пинки — в виде скандалов, драк и тому подобных типов дисфункционального поведения. Хулиганы, как правило, являются жертвами такого «воспитания».

<sup>93</sup> Иногда плата за вхождение в группу может быть очень высокой: в некоторых бандах, для того чтобы стать их членом, требуется убить человека.

- интеграция — это этап, на котором происходит синхронизация индивида и группы, «врастание» его в коллективную деятельность. На этом этапе индивид, найдя свою нишу в данной социальной общности, стремится к конструктивному взаимодействию с остальными ее членами.

*Маргинальность.* Маргинальность — это термин, означающий пограничность индивида относительно различных социальных групп, его промежуточное положение [306], а также состояние, характеризующееся потерей статуса лицами, вынужденными менять свое социальное положение [5]. Для маргинала свойственно отрицание ценностей и традиций той группы, к которой он формально принадлежит. Вместе с тем, они создают свою социальную общность, которая, часто строится по принципу «контркультуры».

Принято выделять индивидуальную и групповую маргинальность. В первом случае речь идет о неполной интегрированности личности в социальную общность. Во втором случае можно говорить о наличии целых маргинальных групп, которые не интегрируются в более крупные социальные общности. Такие группы возникают в результате изменения структуры общества, часто во время кризисов [141]. Например, в позднем СССР и в 1990-е гг. в России возникли такие маргинальные группы, как панки, кришнаиты и т.п., что стало результатом стремительного изменения привычного образа жизни, девальвации ценностных ориентиров, обвальной идеологической деградации старой политической системы и мощного экономического кризиса<sup>94</sup>.

Степень социальной включенности маргиналов сильно колеблется. Так, они слабо интегрированы в свою родную социальную группу по причине ощущения себя чужими в ней; группа также считает их чужими («отступниками»), часто напоминая им об этом. Зато в рамках маргинальной социальной общности, например, таких, как «эмо»<sup>95</sup> или «готы»<sup>96</sup>, такие индивиды обладают высокой степенью социальной включенности, что лишний раз делает акцент на значимости ценностных ориентаций.

*Факторы социальной включенности.* Главным фактором, лежащим в основе социальной включенности, является совместимость — способность членов группы синхронизировать свои действия и создать эффективные взаимоотношения в рамках общей деятельности.

Выделяют четыре основных уровня совместимости [225]:

- психофизиологический — совместимость на уровне физиологических основ высшей нервной деятельности. Здесь в первую очередь речь идет о темпераменте как о динамической характеристике нервной системы.
- психологический — совместимость на уровне психологических особенностей. Этот уровень отличается крайне широким диапазоном различных характеристик. Во-первых, — это совместимость характеров как адапционных структур личности; во-вторых, — совместимость ценностей как

<sup>94</sup> На самом деле некоторые «протестные» группы существовали и во времена т.н. «застоя»; к таковым можно отнести как верующих (например, баптистов), так и сторонников ряда направлений в музыке (например, поклонников рок-н-ролла). Но такие группы были не настолько массовыми в то время и не столь активно себя афишировали.

<sup>95</sup> Субкультура, в которой очень высокую ценность имеют эмоции — их переживание и выражение.

<sup>96</sup> Субкультура, в которой особое место занимает резко отрицательное отношение к внешнему миру и романтируется смерть.

ствержневых основ личности; в-третьих, — совместимость жизненных сценариев и иных экзистенциальных элементов; в-четвертых, — совместимость поведенческих моделей.

- социально-психологический — совместимость на уровне социально-ролевых ожиданий и моделей. Здесь речь идет о том, насколько совпадают взгляды индивида и членов группы на то, какое место должен занимать субъект, и какой деятельностью он заниматься.
- социологический — совместимость на уровне социальных групп в целом. Здесь речь идет о том, насколько индивид может встроиться в социальную общность и насколько группа может его принять.

**Резюме.** Теоретический анализ литературы по теме внушаемости позволил выявить следующие ее социально-психологические детерминанты: конформизм, эмпатию, психическое заражение, делегирование ответственности, ролевое взаимодействие и социальную включенность.

Конформизм. Классические исследования М. Шерифа и С. Аша показали влияние группы на индивида. На данный момент существуют различные классификации конформности: внешняя и внутренняя; рациональная и иррациональная (Г. Сонг). Г. Келмен выделил три уровня конформности: подчинение, идентификацию и интернализацию. К факторам, влияющим на конформность можно отнести численный состав группы, единодушие ее членов, сплоченность, статус, публичный ответ, отсутствие предварительных заявлений и социально-психологические особенности индивида. Источниками конформизма являются личность и культура, а к наиболее значимым теориям можно отнести информационную (М. Дойч и Г. Джерард) и теорию когнитивного диссонанса (Л. Фестингер).

Эмпатия. Исследования в области нейрофизиологии показали, что ее биологическим субстратом являются части поясной извилины, инсулы, миндалевидного тела и ряд иных образований в головном мозге. К факторам, влияющим на эмпатию, можно отнести характеристики эмпата, характеристики и интенсивность эмоций другого человека, оценка ситуации. Выделяют три вида (эмоциональный, когнитивный и предикативный), две формы (сопереживание и сочувствие) и три уровня (низкий, средний и высокий) эмпатии. Нарушение эмпатии наблюдается при алекситимии, некоторых акцентуациях характера и ряде расстройств личности.

Психическое заражение. Классические исследования в данной области, проведенные Г. Лебоном, Г. Тардом, Э. Дюркгеймом и А. Бандурой, в большинстве своем видят в основе данного явления феномен подражания. Оно характеризуется рядом особенностей: качеством и количеством воздействующих факторов, наличием эффекта цепной реакции, взаимным усилением объектами психического заражения друг друга, многоуровневость проявления процесса психического заражения, развитие конкретной личности и социума в целом. Основными функциями психического заражения являются усиление и компенсация групповой сплоченности. Существует множество исторических примеров, подтверждающих существование феномена психического заражения.

Делегирование ответственности. Известны классические исследования в данной области, проведенные С. Милгрэмом и М. Селигманом. К основным теориям, объясняющим феномен делегирования ответственности можно отнести: психоаналитическую (З. Фрейд, К. Г. Юнг, А. Адлер, К. Хорни), бихевиоральную (Дж. Уотсон, Б. Скиннер, А. Бандура, Дж. Роттер), когнитивно-поведенческую (Д. Мейхенбаум, А. Эллис, А. Бек) и экзистенциально-гуманистическую (И. Ялом и Ф. Перлз).

Ролевое взаимодействие. Одним из центральных понятий социального взаимодействия является понятие социальной системы. К характеристикам самой социальной роли можно отнести ее масштаб, формализацию и мотивацию. Социальные роли бывают двух видов: связанные с социальным статусом и межличностные. В рамках транзактного анализа Э. Берном были разработаны модель ролевых позиций социального взаимодействия, базирующаяся на концепции эго-состояний (Родитель-Взрослый-Ребенок), концепции структурирования времени и жизненного сценария.

На данный момент нет единого мнения о том, является ли социальная включенность социально-психологической детерминантой внушаемости. Различают адекватную и неадекватную социальную включенность. Одной из концепций, объясняющих данный феномен, является концепция психологических голодов Э. Берна. Развитие личности в группе проходит три этапа: адаптацию, индивидуализацию и интеграцию. Отдельно выделяют понятие маргинальности, означающей пограничное состояние индивида относительно различных социальных групп. На социальную включенность влияют психофизиологический, психологический, социально-психологический и социологический факторы.

## ЧАСТЬ 2. ВНУШАЕМОСТЬ И СОЗНАНИЕ

### 2.1. Сознание и внушаемость

Предполагается, что где-то, вне тебя, есть «действительный» мир, где происходят «действительные» события. Но откуда может взяться этот мир? О вещах мы знаем только то, что содержится в нашем сознании. Все происходящее происходит в сознании. То, что происходит в сознании у всех, происходит в действительности.

*Джордж Оруэлл*

В течении последних 30 лет мы разрабатываем интегративную психологию, основываясь на том положении, что для психологической метатеории наиболее приемлем интегративный подход, объединяющий мультипарадигмальную логику определения её объекта [128].

Цель интегративной психологии, основателем которой является один из авторов этой книги, кроме объяснительной и концептуальной, достаточно прагматична — изменить структуры и формы сознания человека, обретающего в результате способность мыслить, рефлексировать и действовать адекватно в соответствующей социокультурной среде. В связи с этим на сущностном уровне для нас важна трансформация *homo sapiens* и *homo habilis* (человека разумного и умелого) в *homo ludens* и *homo creascificus* (человека играющего и творящего мудрость) [128, 142].

В этом аспекте внушение выступает на первых этапах формирования личности как основной механизм социализации и интеграции личности, интроекции базовых материальных, социальных и духовных ценностей.

В последнее время происходит, на мой взгляд, кристаллизация двух наиболее важных потоков в психологии — методологии и понимания предмета самой психологии.

Что касается методологии, мы уже неоднократно останавливались в своих публикациях об интегративной методологии и даже интегративной психологии как «надпсихологии», способной соединить все уровни и аспекты функционирования психического.

В предметном отношении после «бессознательного», «поведения», «мышления», «гештальта», «деятельности» и многих других слов и психологических категорий происходит кристаллизация изначального понимания предмета — «психе» как «души-разума» или, если употребить более точное и современное понятие — сознания.

В этой главе книги мы собираемся направить свои усилия на исследование природы сознания — базовых состояний, механизмов возникновения и функционирования, языковых сред существования и взаимосвязи самосознания и сознания с внушением и феноменом внушаемости.

В этом аспекте мы признаем, что традиционные биомеханические «подходы» к активности человека не отражают, по сути дела, семантической многомерности действующей личности, изменения её ценностных представлений в ситуациях решения тех или иных задач. В соответствии с нашими представлениями о человеческом сознании, человек воспринимает не физическую реальность — длины волн или кванты энергии, а их психологические эквиваленты. Человек обладает многомерным языком, ментальным по своей природе и рождающим то, что называется реальностью, бытием. Уже из «Критики чистого разума» И. Канта следовало, что образ созерцаемого нами мира есть не механическое отображение внешней реальности, а её семантическая реконструкция [107]. В связи с этим положением от умения человека организовать свою деятельность, от величины внутренней и внешней мотивации, от воли и социальной пластичности и зависит продуктивность проделанной им работы.

Внушение и самовнушение при этом могут играть решающую роль в многомерной активности личности, в разнообразии ее деятельностной реализации.

Как в психологическом научно-гносеологическом плане, так и в плане философского или теологического исследования, проблема сознания является одинаково трудно раскрываемой. Сознание как психический феномен обладает рядом специфических и даже уникальных особенностей, которые затрудняют его научное исследование.

Вслед за Л. С. Выготским интегративная психология определила категорию сознания центральной для психологии. Эта позиция имеет свою, и весьма содержательную, предысторию.

В европейской традиции психология являлась одним из разделов философии, в понятие души в разное время философы вкладывали различное содержание в зависимости от того, какая психическая функция считалась ими наиболее существенной для человеческого существования: познавательная или моральная. Психология понималась в философии не иначе, как философия сознания.

Возникновение сознания человека на планете представляет собой ключевую загадку для многих наук — философии, биологии, социологии и пр. Особенно эта проблема интересует психологию, т. к. считается, что сознание является наиболее высоким уровнем организации и функционирования психической жизни человека.

Выяснение того, чем является сознание, каковы его рамки, и в чём его смысл занимают разные дисциплины: философия сознания, психология, нейробиология, и т. д. Проблемы практического рассмотрения включают в себя следующие вопросы: как можно определить наличие сознания у сильно больных или находящихся в коме людей; может ли существовать не-человеческое сознание и как его можно измерить; в какой момент зарождается сознание людей; могут ли компьютеры достичь сознательных состояний и пр. В общем смысле сознание временами также означает состояние бодрствования и ответную реакцию на окружающий мир в противоположность состояниям сна или комы.

Сознание, как термин, выступает трудным для определения, поскольку это слово используется в широком спектре направлений. Сознание может включать мысли, восприятия, воображение, самосознание и пр. В разное время оно может выступать как тип ментального состояния, как способ восприятия, как способ

взаимоотношений с другими. Оно может быть описано и как точка зрения, и как Я. Многие философы рассматривают сознание как самую важную вещь в мире. С другой стороны, многие ученые склонны рассматривать это слово как слишком расплывчатое по значению для того, чтобы его использовать.

По сути дела, каждая школа и парадигма психологии имеет свою теорию и точку зрения на этот феномен.

В. А. Лекторский считает, что сознание — состояние психической жизни человека, выражающееся в субъективной переживаемости событий внешнего мира и жизни самого индивида, а также в отчёте об этих событиях.

Ю. В. Щербатых считает, что сознание человека — это сформированная в процессе общественной жизни высшая форма психического отражения действительности в виде обобщенной и субъективной модели окружающего мира в форме словесных понятий и чувственных образов.

К неотъемлемым признакам сознания относятся речь, мышление и способность создавать обобщенную модель окружающего мира в виде совокупности образов и понятий. В структуру сознания входит ряд элементов, каждый из которых отвечает за определенную функцию сознания.

В Оксфордском словаре английского языка существуют семь основных значений слова «сознание».

1. Сознание как совместное знание чего-либо.
2. «Внутреннее знание», способность быть свидетелем своих собственных действий, т. е. войти в роль другого по отношению к самому себе и, таким образом, предстать как самость.
3. Сознание, как «общее состояние», как бодрствование, бдительность или внимательность.
4. Сознание, как значение осведомленности, как непосредственное сознание чего-либо, чувствительности или моментальным содержаниям сознания.
5. «Рефлексивное сознание», способность к непосредственной осведомленности о своем текущем субъективном опыте и к его распознаванию.
6. Сознание как «вся совокупность впечатлений, мыслей и чувств, составляющих сознательное существо человека».
7. Сознание, которое определяется как «двойное сознание» множественной личности — существование двух отдельных потоков мысли или чувства у одного и того же человека.

Чаще всего под сознанием понимают некую категорию для обозначения ментальной деятельности человека по отношению к самой этой деятельности.

Однако сознание отличается от мышления. Сознание — это способность субъекта соотносить себя с миром, вычленив себя из мира и противопоставлять себя ему. В этом случае возникает разговор о соотношении субъекта и объекта, сознания и мира. В противоположность сознанию, мышление есть способность мыслить, т. е. фиксировать мир в понятиях и делать на основе них выводы в форме суждений и умозаключений. Сознание — это необходимая предпосылка для мышления, поскольку только благодаря ему мы вообще отличаем себя от окружающего

нас мира, говорим о себе как отъединенном от всего остального субъекте воли, «Я», мышления и чувства.

В психологии сознание рассматривается как психическая способность человеческого организма в двух взаимосвязанных аспектах:

- в аспекте самосознания сознание иногда понимают как способность контролировать, понимать индивидуумом самого себя. Противоположные понятия: подсознание и неосознанное.
- в аспекте состояния — как нормальное состояние, в котором индивидуум владеет собой, контролирует себя, адекватно осознает свое место в мире, находится в сознании, в отличие от бессознательного состояния обморока, припадка и др. или сумасшествия.

Противоположное понятие сознанию — бессознательное, те психические явления и процессы, которые не осознаются человеком или не контролируются им.

Именно в философской психологии была поставлена фундаментальная проблема связи души-сознания с телом. Согласно Р. Декарту, мы можем сомневаться во всем, кроме существования своего сознания и Я как его центра, того, кому принадлежит мое сознание. Я рассматривается безотносительно тела, внешнего мира и других Я. Я абсолютно самодостаточно и прозрачно для себя. Можно сомневаться в том, существует ли внешний мир, и даже в том, существует ли моё тело. Но само моё сомнение во всяком случае существует. Сомнение же есть один из актов мышления. Я сомневаюсь, поскольку я мыслю. Если, т.о., сомнение — достоверный факт, то оно существует лишь поскольку существует мышление, поскольку существую я сам в качестве мыслящего: «...Я мыслю, следовательно, я существую...» [75].

И. Кант говорит о невозможности существования эмпирического я без Я трансцендентального, которое является условием объективности опыта. Объективность опыта возможна лишь при его непрерывности, непрерывным должен быть и тот, кому этот опыт принадлежит, т.е. Я. Трансцендентальное единство апперцепции, утверждение «Я мыслю» потенциально сопровождает течение опыта, представляет собой основу любого знания, при этом само знание не является. Мыслящее Я не дано ни в каком опыте. Трансцендентальное Я не может быть объектом самого себя. О нем можно лишь как-то мыслить или символически намекал, но не знать. Трансцендентальное Я является вещью в себе.

Трансцендентальное единство апперцепции предполагает наличие эмпирической апперцепции временного характера, т.е. «темпорально окрашенного сознания конкретных состояний субъекта» [193] и чистой апперцепции, которая является условием всякого эмпирического сознания представлений, т.е. отнесением этих представлений к тождественному Я. Сознывая представления, мы одновременно осознаем себя осознающими эти представления. Я мыслится как сохраняющееся в потоке перцепций, находится вне времени и задает единство многообразия состояний.

Отец основатель научной психологии В. Вундт, вслед за Р. Декартом, полагал, что естественнонаучными методами можно изучать только простейшие психические процессы и эти методы не годятся для познания высших психических функций, связанных с социокультурными аспектами жизни человека, причем Вундт

был уверен, что высшие психические функции можно изучать только не экспериментальными методами.

Его рассуждения не были восприняты в эпоху доминирования позитивистских настроений и экспериментальная парадигма была распространена на все психологические феномены, хотя позднее все последующие психологические теории стали развиваться через критическое переосмысление вундтовской системы психологии, причем критика осуществлялась на основе различных мировоззренческих моделей человека, которые закладывались в естественнонаучную по форме систему знаний о психическом.

У. Джемс подразумевал, что порядок исследования должен быть аналитическим и необходимо к изучению сознания взрослого человека приступить по методу самонаблюдения. По его мнению (он выделяет четыре свойства сознания), первичным конкретным фактом, принадлежащим внутреннему опыту, служит убеждение, что в этом опыте происходят какие-то сознательные процессы, а состояния сознания сменяются в нем одно другим. Он отмечает в сознательных процессах четыре существенные черты:

1. каждое состояние сознания стремится быть частью личного сознания;
2. в границах личного сознания его состояния изменчивы;
3. всякое личное сознание представляет непрерывную последовательность ощущений;
4. одни объекты оно воспринимает охотно, другие отвергает и, вообще, все время делает между ними выбор [81].

Состояния сознания, встречаемые в природе — «личные сознания — умы, личности, определенные конкретные «я» и «вы», причем «мысли каждого личного сознания обособлены от мыслей другого: между ними нет никакого непосредственного обмена, никакая мысль одного личного сознания не может стать непосредственным объектом мысли другого сознания».

«...В сознании происходят непрерывные перемены и ни одно, раз минувшее состояние сознания, не может снова возникнуть и буквально повториться. Все эти сложные состояния сознания образуются из сочетаний простейших состояний. Реальности, объективные или субъективные, в постоянное существование которых мы верим, по-видимому, снова и снова предстают перед нашим сознанием и заставляют нас из-за нашей невнимательности предполагать, будто идеи о них суть одни и те же идеи... Анализ цельных, конкретных состояний сознания, сменяющих друг друга, есть единственный правильный психологический метод, как бы ни было трудно строго провести его через все частности исследования. Во всех этих случаях мы не должны забывать, что употребляем символические выражения, которым в природе ничего не соответствует. Неизменно существующая идея, появляющаяся время от времени перед нашим сознанием, есть фантастическая фикция. В каждом личном сознании процесс мышления заметным образом непрерывен...» [81].

Положение «сознание непрерывно» включает в себе две мысли:

1. мы сознаем душевные состояния, предшествующие временному пробелу и следующие за ним как части одной и той же личности;

- перемены в качественном содержании сознания никогда не совершаются резко.

Таким образом, «сознание всегда является для себя чем-то цельным, не раздробленным на части. Всего естественнее к нему применить метафору ... «поток сознания» (мысли или субъективной жизни)» [81]. «В сознании существуют устойчивые и изменчивые состояния. Остановочные пункты в сознании обычно бывают заняты чувственными впечатлениями, особенность которых заключается в том, что они могут, не изменяясь, созерцаться умом неопределенное время; переходные промежутки заняты мыслями об отношениях статических и динамических, которые мы по большей части устанавливаем между объектами, восприимчивыми в состоянии относительного покоя. Наше мышление постоянно стремится от одной устойчивой части, только что покинутой, к другой, и можно сказать, что главное назначение переходных частей сознания в том, чтобы направлять нас от одного прочного, устойчивого вывода к другому. Желая уловить переходное состояние сознания, мы вместо этого находим в нем нечто вполне устойчивое — обычно, это бывает последнее мысленно произнесенное нами слово, взятое само по себе, независимо от своего смысла в контексте, который совершенно ускользает от нас. Есть еще другие, не поддающиеся названию перемены в сознании, так же важные, как и переходные состояния сознания, и так же вполне сознательные. Сознание всегда бывает более заинтересовано в одной стороне объекта мысли, чем в другой, производя во все время процесса мышления известный выбор между его элементами, отвергая одни из них и предпочитая другие» [81].

Точка зрения Джеймса аналогична буддийским представлениям сознания как единого целого, пользующееся различными органами для восприятия разных видов объектов, подобно обезьяне, сидящей внутри дома и смотрящей вовне через множество разных окошек. В соответствии со взглядом Будды из клана шакьев: «поток сознания живых существ индивидуален», «шесть собраний сознания объединяются в ментальный источник». Буддисты считали, что сознание является состоящим из единой субстанции ментальным сознанием. Все виды сознания, одновременно порождённые индивидуумом, рассматривались, таким образом, как одна субстанция [137].

В отличие от наиболее популярной и обыденной точки зрения на сознание, представляющей его как некое единое целое, наполненное мыслями подобно резервуару, в буддизме мысль, сознание, ум, осознание, познание и мышление являются синонимами.

Общепринятым определением сознания в буддизме является осознание или, более полно, ясность и осознание. Это определение и его толкование может быть найдено в текстах основателей буддийской логики индийских учёных Дигнаги и Джармакирти. Какая бы мысль ни возникла, она всегда обладает качеством ясности, т.е. ясного присутствия своего непосредственного объекта [137].

Образ заснеженной новогодней ёлки (который я прямо сейчас вижу на лужайке перед усадьбой) в безошибочном ясном зрительном восприятии, образ матери в концептуальном сознании памяти, образ Владимира Козлова с крыльями бабочки в неправильном концептуальном сознании, образ Бога в психоделическом опыте и т.п. — все они ясно возникают в тех сознаниях. Более того, каждое из тех

сознаний обладает осознанием возникающих в нём образов. Подобное определение верно не только для обыденного дуалистического ума, но и для просветлённого сознания Будды, равно как и тонкого недуалистического сознания, которым обладают все живые существа. В Тантре оно описывается либо как ясный свет или ясность, чем подчёркивается аспект ясности, либо как осознание или самоосознающее изначальное сознание, чем подчёркивается аспект осознания.

Далее, как говорил великий тибетский учёный Сакья Пандита (1182–1251) в Сокровищнице Обоснований Верного Сознания:

«С точки зрения объектов и проч. получается много видов [сознания],

С точки зрения [самого сознания существует] единственно самоосознание».

Т.е. сознание может подразделяться на множество категорий: концептуальное и неконцептуальное с точки зрения его объектов, ошибочное и безошибочное с точки зрения его природы, сознание глаз, ушей и т.д. с точки зрения его основы, главное и производное сознание с точки зрения его функции, и т.д. и т.п. Однако с точки зрения субъекта, т.е. самого сознания, все его виды являются исключительно самоосознанием или апперцепцией.

Апперцепции, или способности сознания познавать самого себя, придаётся первостепенное значение в буддийской логике и теории познания. Дело в том, что любая концепция, любое логическое построение, сводятся в конечном счёте к непосредственному восприятию. Например, силлогизм «на горе есть огонь, потому что есть дым» основывается на изначальном зрительном восприятии дыма. А любое непосредственное восприятие, дабы быть концептуально осознанным, сначала должно быть непосредственно осознано самим собой.

Если же для осознания одной мысли необходима другая мысль, то для осознания той другой мысли понадобится ещё одна мысль, которая в свою очередь должна быть осознана какой-то другой мыслью, и так до бесконечности. Единственным выходом тогда будет познание этой бесконечной цепочки мыслей. Однако это самое познание в свою очередь должно быть осознано ещё одной бесконечной цепочкой, и так до бесконечности бесконечных бесконечностей, т.е. нам необходимо признать, что сознание осознаёт самого себя.

Все буддийские школы признают разделение сознания на главные сознания и производные сознания. Различия между ними заключаются в том, что в то время как первые являются просто восприятиями определённых объектов, последние являются различными ментальными процессами сопутствующими этим восприятиям. В «Различении Середины и Крайностей» Майтрея говорит:

«Видение [объекта является главным] сознанием.

[Видение] его особенностей [является] производным сознанием».

Чим Джампеян, крупнейший тибетский комментатор Абхидхармы, комментирует: «Видение природы самого объекта собственными силами является [главным] сознанием. Видение [его] особенностей собственными силами является производным сознанием». Таким образом, хотя видение особенностей и возникает в главном сознании, оно возникает не его собственными силами, а силой производного сознания. Также, хотя видение просто природы объекта и возникает в производном сознании, оно также возникает не его собственными силами, а в силу главного сознания. Под «видением особенностей» подразумеваются различные

ментальные процессы намерения, чувства и проч., сопутствующие восприятию объекта [137].

Главные и производные сознания соотносятся друг с другом через пять ответов: они возникают, опираясь на один и тот же орган; обращены на один и тот же объект; обладают одним и тем же аспектом, т.е. одним и тем же образом объекта; возникают в одно и то же время и обладают одной и той же субстанцией. Последнее объясняется в том смысле, что одному, субстанциально отличному от других главному сознанию (например, сознанию глаза) может сопутствовать только один субстанциально отличный от других вид производного сознания (например, чувство блаженства). Два противоположных чувства и т.д. не могут одновременно сопутствовать одному и тому же главному сознанию, что, однако, не исключает возможности подобного в отношении различных сознаний, вроде чувства блаженства при слушании прекрасной мелодии, возникающего одновременно с зубной болью [137].

Отношение к главным и второстепенным сознаниям как к разным субстанциям вполне вписывается в общий контекст буддийского взгляда на сознание как субстанциально отличающиеся друг от друга ментальные элементы (например, субстанциально отличное сознание глаз и сознание тела). Однако противниками точки зрения Асаги поднимается следующий вопрос: «Сам Будда сказал, что «поток сознания живых существ индивидуален». Кроме того, величайший логик всех времён Дхармакирти сказал:

«Два концептуальных сознания не функционируют одновременно.

Таким образом, истинно понимается, что

Концептуальные сознания возникают последовательно».

Как же тогда главное концептуальное сознание и сопутствующее ему производное сознание (которое тоже должно быть концептуальным, ибо в противном случае исчезнут соответствия объекта и аспекта главных и второстепенных сознаний) могут быть разными субстанциями? Ведь случись так, в сознании живых существ могли бы одновременно существовать две концептуальные мысли»

Ответом будет то, что здесь нет противоречий: Дхармакирти имел в виду, что два главных ментальных концептуальных сознания не возникают одновременно. Однако это никак не противоречит одновременному сосуществованию главного и второстепенного концептуальных ментальных сознаний [134].

Близки рассуждения по характеру к буддийским концепциям А.Ю. Агафонова «Сознание — многофункциональный аппарат понимания, т.о. любые формы психической активности, начиная с сенсорного уровня, заканчивая мыслительной деятельностью и рефлексивными процедурами, следует трактовать как процессы смыслогенеза или понимания. Понятие «сознание» не является рядоположным эмпирическим понятием «ощущение», «перцепция», «представление», «воспоминание» [1]. Все эти понятия фиксируют видовые отличия единого феномена сознания. Все, что происходит на линии актуального настоящего, то есть во время реализации сознанием отдельного акта понимания, происходит сознательно, даже если сам носитель сознания осознает не все. Сознание в предлагаемой А.Ю. Агафоновым трактовке не сводится к эффекту осознания, который сопровождается чувством непосредственной данности переживания или субъективной очевидно-

сти происходящего, а эффект осознания является лишь итоговым результатом работы сознания.

Он считает, что многочисленные экспериментальные данные, накопленные, прежде всего, в когнитивной психологии, позволяют утверждать о существовании латентного содержания сознания (содержания процессов сознавания), которое не осознается, но, тем не менее, присутствует в сознании в актуальный момент времени и обуславливает конечный результат работы сознания. Приписывание смысла или акт понимания происходит даже в том случае, когда сам факт этого не осознается. Тем самым, процессы сознания можно дифференцировать на осознаваемые (содержанием которых является явленное содержание сознания) и неосознаваемые (латентное содержание сознания). Помимо латентного содержания сознанием не осознается также собственная работа понимания.

Сознанием осознается всегда что-то, но никогда то, как достигается осознание этого. Очевидно, что для достижения эффекта осознания требуется некоторое время, в течение которого сознанием осуществляется деятельность, подготавливающая интегральный эффект осознанного понимания. Прежде всего, необходима корреспонденция сознания и памяти (последняя, в аспекте сохранения информации, и есть собственно бессознательное), так как все эффекты понимания возможны только в контексте прошлого опыта.

Сознание должно выбрать из множества различных мнемических контекстов именно тот, в рамках которого будет происходить осознание. Для того чтобы понять (идентифицировать, опознать или каким-то образом интерпретировать значение стимула) сознанию нужно знать в рамках какого контекста памяти будет происходить осмысление, а узнать мнемический контекст возможно только при условии знания о том, что именно подлежит осмыслению). До стадии осознания сознание должно осуществлять выбор способа понимания исходя из специфики ситуации и релевантных контекстов памяти. Следовательно, должны существовать критерии выбора. Объяснение того, как сознание применяет эти критерии, есть, по сути, описание логики работы сознания [1].

Еще К.Г. Юнг отмечал, что никто не может ответить на вопрос «как впервые появляется сознание» с полной уверенностью [242]. В современной психологии существуют различные теории появления и развития сознания в детском возрасте, ведущими из которых являются психоаналитическая (процесс развития сознания рассматривается в связи с сексуальным развитием) и деятельностная (процесс развития сознания связывается с появлением предметно-практической деятельности), но ни одна из них не дает четкого представления о закономерностях, стадиях (этапах) и качественных различиях развития сознания.

Вопросами психологии сознания занимались ведущие отечественные психологи С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев, К.А. Абульханова-Славская, В.П. Зинченко, А.Г. Асмолов, Ф.Е. Василюк, В.Ф. Петренко, А.В. Карпов, В.М. Аллахвердов и др.

Анализ различных подходов к определению и структуризации сознания может быть соотнесен с той или иной (междисциплинарной, унитарной, системной) методологической установкой и обнаруживает связь различных структурных схем сознания с двухфакторной моделью бесконечно развивающегося сознания (фак-

тор взаимосвязи и контакта индивида и окружающей среды, личности и общества, индивидуальности в реальных и потенциальных образованиях «Я» — фактор созидания и свободы, и связанной с ней ответственности в системе взаимодействий — контактов). Двухфакторный подход (контакты, их интенсивность и широта; произвольность, многообразие объектов, форм и т.д.) позволяет наметить контуры целостной системы развития сознания.

К унитарным концепциям сознания, в противовес комплексным подходам (Антонов Н. П., Велихов В. П., Зинченко В. П., Лекторский В. А., Гальперин П. Я., Лурия А. Р., Спиркин А. Г., Чуприкова Н. И. и др.), можно отнести подходы Аллахвердова В. М. (теоретические и эмпирические исследования сознания), Бахтина М. М. (критика положения о единстве сознания, полифонический подход к проблеме), Слободчикова В. И. и Исаева Е. И. (психологическая антропология сознания), Лефевра В. А. (рефлексивные структуры) и т.д. Кроме того, возможно разведение комплексного, системного, метасистемного подходов (Братусь Б. С., Горбатенко А. С., Карпов А. В., Ломов Б. Ф. и др.). Определения сознания строятся через категории отражения (Зейгарник Б. В., Платонов К. К. и др.), рефлексии (Климов Е. А. и др.), самосознания (Столин В. В., Чеснокова И. И. и др.) посредством перечисления определенных признаков сознания (Орлов Ю. М., Чуприкова Н. И. и др.), и интеграции психических новообразований (Божович Л. И., Козлов В. В.). Во множестве определений сознания до некоторой степени отражено многообразие функций сознания: познание, отношение, целеполагание, регуляция, интеграция и т.д., в сложной взаимосвязи субъекта (личности, «Я») и окружающего предметно-социального мира.

В существующих определениях сознания не всегда осуществляется соотнесение, разведение или конструирование новых дефиниций сознания, соответствующих логике комплексного (междисциплинарного) либо унитарного подходов, рассматриваются различные подходы к определению и описанию уровней сознания, анализируются структурно-уровневые описания сознания в концепциях Бехтерева В. М., Выготского Л. С., Леонтьева А. Н., Зинченко В. П., Василюка Ф. Е. и др. В последние годы определенное распространение находит концепция Зинченко В. П., дальнейшая схематизация которой осуществляется Слободчиковым В. И. и Исаевым Е. И., а также Петривной И. В., Тугушевым И. В. и Маньковой С. В.

Исследователями анализируется лингвистическая точка зрения, согласно которой сознание существует исключительно в словесном материале и языке, приводятся концепции множественности языков сознания (Козлов В. В.), рассматривающие язык как любой способ намеренного обращения одного существа к другому (Донских О. А., Розин В. М., Туллер Д. М. и др.), сравниваются контакты взаимодействия, сотрудничества и эмоциональные контакты, как факторы развития речи и сознания (Лисина М. И.), различаются наглядно-действенная, образная и словесная языковые составляющие сознания (Лурия А. Р.), выделяются модальные формы (тактильные, обонятельные, вкусовые, зрительные и т.д.) и внемодальные (пространство, время, социальные объекты); семантика и взаимопроекция, в концепте «семантическое единство субъективного мира», Артемьевой Е. Ю., рассматриваются различные семиотические системы (Фреге Г., Абрамян А. А., Якобсон Р., Салмина Н. Г. и др.), оппозиция унитарного и комплексного подходов в пробле-

ме языка и сознания снимается семиотическим подходом: язык — любая система знаков (Степанов Ю. С.), сознание как интегрированное пространство языков сознания (ощущений, эмоций, образов, символов и знаков) (Козлов В. В.) [128].

Выготский Л. С. отмечал, что изучать сознание возможным станет лишь тогда, когда мы начнем рассматривать его как рядовое психологическое явление, не более выдающееся, чем восприятие или память [42]. Мы не можем согласиться с этой точки зрения, т.к. считаем сознание центральным моментом всей организации психики.

В интегративной психологии сознание рассматривается как психическое явление, способное к самодетерминации, саморегуляции и саморазвитию.

Сознание — активное, открытое, целостное, саморазвивающееся неструктурированное пространство энергии, способное наполнять внутреннюю и внешнюю реальность смыслом, отношением, переживанием и действием [128].

Сознание творит факт нашего существования, само бытие в мире человека в каждый момент жизни.

В этом аспекте наша точка зрения больше совпадает с мнением М. К. Мамардашвили [193]. По его определению, «сознание — это, прежде всего, сознание иного. Но не в таком смысле, что мы сознаем другой предмет, а в том смысле, что человек отстранен от привычного ему, обыденного мира, в котором он находится. В этот момент человек смотрит на него как бы глазами другого мира, и он начинает казаться ему непривычным, не само собой разумеющимся. Это и есть сознание как свидетельство. То есть... во-первых, что есть сознание и, во-вторых, что термин «сознание» означает какую-то связь или соотнесенность человека с иной реальностью поверх или через голову окружающей реальности. ... Сознание — это выделенность, различенность. Так вот эта различенность имеет еще один весьма важный смысл с точки зрения сознания как свидетельства. В этом свидетельском сознании содержится, во-первых, что-то, что я сознаю или думаю или чувствую. ... В этом смысле иметь сознание — значит иметь тавтологию: понимаем, потому что понимаем. То., вводя понятие «сознание» как места соотнесенности и связности того, что мы не можем соотнести естественным образом, мы только так и можем определить сознание. Эта связность есть то, что можно увидеть как бы только в некоем сдвиге. ... Вводя сознание как дифференциал, как различение, я имел в виду, конечно, то, что сознание, о котором я говорю, есть онтологически ускоренное сознание, а не какая-нибудь субъективность. Наше мышление всегда есть оперирование нашим же собственным мышлением» [193].

Сознание мы можем определить как способность к порождению многомерного мира человека, его усложнению в процессе филогенеза и онтогенеза. В этом заключается творчество сознания, его тенденция в порождении множественности.

Человеческое сознание входит в структуру мира (в сферу бытия человека), и объективированное бытие вливается во внутренний мир человека. Творчество сознания всегда является процессом сложных объективно-субъективных отношений между человеком, его состоянием и объектами реальности, как единство познания и преобразования.

Вне сомнения, реальность всегда субъективна и рождается из взаимодействия человека с опредмеченной (предметной) средой на уровне когнитивном (позна-

ние, интроспекция, рефлексия), эмоциональном (вчувствование, олицетворение, анимация) и моторно-поведенческом (освоение мира и себя самого через двигательные действия).

Творчество сознания, вне сомнения, имеет объективный характер в том смысле, что в нем проявляется реальный мир материальных, социальных и духовных явлений, задач, общественных потребностей и во многом творчество стимулируется, запускается социальным заказом.

Сознание определяется как активное, открытое, целостное, саморазвивающееся неструктурированное пространство энергии, способное наполнять внутреннюю и внешнюю реальность смыслом, отношением и переживанием. Это понимание справедливо как для онтогенеза, так и филогенеза сознания, как для личности, так и для малых и глобальных социальных общностей.

Как мы уже показали выше, в психологии существует множество пониманий сознания. Мы применяем слово понимание, т.к. все определения сознания не являются определениями по существу. На мой взгляд, в настоящий момент, если быть честным, мы еще не способны сколько-нибудь удовлетворительно это сделать в соответствии с логикой нашего мышления. Не потому, что логики не хватает или интеллекта, а в силу сложности и недоступности исследования самого предмета существующим научным инструментарием.

Сознание является открытым пространством пустотной энергии, обнаруживающей в личностно структурированных формах самосознания опыт индивидуальной биографии, рождения, а также безграничного поля сознания, трансцендирующего материю, пространство, время и линейную причинность. Осознание является интегрирующей открытой системой, позволяющей различные области психического объединять в целостные смысловые пространства [128].

Само представление о сознании как о пространстве пустотной энергии требует дополнительных комментариев, так как в феноменальном уровне является понятным только для психологов, которые глубоко практиковали некоторые методы из духовных традиций или трансперсональной психологии.

В Брихадараньяка-упанишаде для характеристики Атмана, индивидуально-сознания, истинной природы «Я», тождественной в конечном счете Абсолюту — Брахману, применяется отрицательное выражение «не то, не то» («*neti neti*»). В других местах («Чхандогья-упанишада») об Атмане говорится «Ты — одно с Тем» («*tat tvam asi*»), имея в виду глубинную, коренящуюся в основе сущего тождественность Атмана со всем. «И тот, который в огне, и тот, который в сердце, и тот, который в солнце, — это единый» — гласит «Майтри-упанишада». Атман бесформен (не имеет внутренней структуры, пустотен), иначе говоря — беспределен, а потому может быть выражен адекватно только в рамках логики, основанной на интуиции беспредельного единства.

Сознание нами понимается как свернутый информационный вакуум, высшее завершение развития, замыкание круга, восхождение к полноте, совершенству, красоте. Сознание трактуется нами как центральная психологическая категория, синтезирующая в себе объективное и субъективное, а на уровне индивидуального свободного сознания она признается нами как высшая степень возможной интегрированности, соотносимой с реальностью Универсума и одновременно

с шуньятой, пустотностью, тотальной «ничточностью». На этом уровне интегрированности снята логика субъект-объектной оппозиции. Для сознания, ставшего всем (или ничем), нет больше внеположного предмета. Опыт слияния с онтологической первоосновой аннулирует онтологическое значение субъект-объектной оппозиции. В сущностном выражении сознание в своей основе обладает недвойственностью (адвайта в веданте) и переживается как трансцендентное недихотомичное (адвая) бытие. В буддизме это тело сознания обозначается как «незапятнанный ум», зеркальная мудрость, изначальная мудрость, истинная реальность, совершенный безобъектный гносис (джняна), тело Будды, буддовость, дхармакая, локуттара-сознание, трансцендентальное сознание, благородный ум (арья-читта), свободное от кама, рупа и арупа сфер желаний [137, 218].

Что касается исследования источника — сознания, то мы полностью солидарны с профессором Анатолием Викторовичем Карповым, основателем метасистемного подхода в исследовании сознания: «... метасознательные процессы, порождающие сознание, имеют место, то совершенно неясно (с точки зрения современного уровня развития психологии), каким образом их эксплицировать, а затем — изучить? Однако, тот факт, что это «совершенно неясно» сейчас не означает, что этого не будет ясно никогда. Если мы пока не можем их эксплицировать и изучить, то надо хотя бы понять, что они могут существовать (а в свете проведенного выше анализа — должны существовать с достаточно высокой степенью вероятности)» [112].

В таком понимании сознания возникает ощущение, что феномены внушения, внушаемости, самовнушения не могут иметь реальной взаимосвязи с сознанием.

К великому сожалению, за последние 40 лет занятий психологией и многообразием психотехник не дали мне (В.К.) возможность переживания нирваны и познания тела Будды. Общение с самыми выдающимися психологами и духовными лидерами, не дали мне опыт встречи с человеком, который «остановил колесо дхармы» и пережил «изначальную мудрость». И по этой причине «изначальную мудрость» мы не будем рассматривать во взаимосвязи с темой нашей книги — внушением, тем более, насколько я представляю, внушение к полноте реального знания не имеет никакого отношения.

В реальной жизни человек иной раз оглядывается из своего самосознания (манаса в буддизме, Эго-сознания, Я-концепции в психологии), только на следующий уровень сверхиндивидуального сознания («алая-виджняна» в буддизме) как отдельную самость или субстанциальную душу, которая и обозначена в греческой традиции «психеей».

Буддийская алая-виджняна буквально переводится как «сознание-сокровищница». В соответствии с буддийской традицией алая-виджняна является пассивной потоковой «оболочкой», «вместилищем». Для удобства и понятности мы обозначили в 90-е годы это пространство энергии «индивидуальным свободным сознанием» [140].

Само обозначение сознания пространством было аргументировано тем, что оно ограничено во времени и территориальной локализации на уровне индивидуальной личности. Прилагательное «свободное» (русское слово происходит, на наш взгляд, от древнеиндийского *svapati* (сам себе господин: «*sva*» — свой и «*pati*» —

господин) полагает, что сознание само является определяющей причиной своей активности.

Если воспользоваться метафорой буддийской психологии, то в алая-виджняне «как зерна в мешке», покоятся «семена» (биджа). С точки зрения современного смыслового содержания, «семена» можно обозначить как информационные единицы, «энграммы», матрицы, кластеры, закладываемые в алая-виджняну с безначальных времен в процессе формирования психического опыта субъекта. Все воспринятое и пережитое субъектом попадает в «сознание-сокровищницу» и хранится в ней в виде «семян» опыта. В некоторый момент, определенный кармой существа, эти семена под воздействием присущей им, так называемой силы (индри), или энергии сознания в нашей терминологии, начинают «прорасти», то есть проецировать свои содержания вовне [134].

То есть семена являются, с одной стороны, пассивным элементом алая-виджняны, с другой стороны — возможной потенциальностью многообразной активности.

Индивидуальное свободное сознание может, на самом деле, проявлять свой пустотный характер (шуньяту) в состоянии покоя и пассивности — быть «свернутым информационным вакуумом». Одновременно это пространство хранит в себе весь эволюционный опыт человека, память о тысячах и тысячах рождений. В таком осмыслении индивидуальное свободное сознание является глобальным эмпирическим субъектом, это она интроецирует все то, с чем человек отождествляется, то, что считается реальностью, и проявляется все это в силу присутствия потенциальности в системе свернутой информации.

Индивидуальное свободное сознание, таким образом, мы можем рассматривать как эволюционную память, систему установок, препозиций, которая «срабатывает» в каждый раз, когда формируется некоторая жизненная ситуация — свернутые матрицы информации активируются, начинают расти и оформляться в целостное «дерево жизни», в уникальную личность, иногда превращаясь или в судьбу, или этап жизни...

Затем это жизненное переживание интроецируется обратно в индивидуальное свободное сознание, и закладываются новые матрицы информации, и весь процесс повторяется. Смерть человека в этом смысле — простое сворачивание явного в неявный порядок информации.

Самосознание личности выполняют тройственную функцию. Оно является:

1. источником новых матриц информации, наполняющим новым содержанием эмпирический субъект через коррелирующий с ним мир чувственно воспринимаемых объектов;
2. содержательной системой эмпирического субъекта и репрезентацией превращенных форм индивидуального свободного сознания;
3. каналами проекции латентного содержания информационных матриц вовне (в мир, жизнь).

В информационных матрицах (биджу) интенционально заложена как тенденция (от лат. *tendo* — направляю, стремлюсь) остаточное впечатление, привычка, склонность к определенному поведению, эмоциональному реагированию, способу мышления внутри определенной модели мира, категориальной системы — как

возможная реакция на стимульное поле ситуации. Таким образом, индивидуальное свободное сознание содержит не только информационные матрицы как потенциальное содержание реакции, но и тенденцию, напряжение (васану в буддийской психологии) к проецированию их вовне и силу (энергию), обеспечивающую возможность «распаковки».

Таким образом, самосознание личности всегда интенционально предопределено информационными матрицами, их направлением и энергией к опредмечиванию и конструированию мира в желании им обладать и наслаждаться, быть и чувствовать.

Что касается индивидуального свободного сознания, психеи, души, атмана, метасистемного сознания, алая-виджняни и др. (обозначений много тысяч на разных языках и в разных культурах), то даже в 21-м веке мы не продвинулись к сожалению дальше буддийской модели. Она поражает своей красотой и простотой. Не зря в российской психологии через 2»5 тысячелетий мы имеем прямые аналоги буддийским текстам: «Сущностное Я похоже на семя, которое может вырасти в дерево. Являясь врожденным, сущностное Я может развиваться. Как семя, сущностное Я аккумулирует запас жизненной энергии. Эта энергия разряжается в спонтанной активности: в интересе, тяготении, различных «импульсах», в стремлении способностей к реализации» [97].

Алая виджняна не знает ни верха ни низа, ни добра ни зла, прекрасно вмещает в себя психоаналитические Эго, супер-Эго, Ид с тонатосом и эросом, все возможные комплексы и архетипы Юнга, расширенную картографию Грофа и спектр сознания Уилбера как простую проявленность потенциальности «биджу» — информационных матриц, которые имеют свою тенденцию (васану — напряженно-направленность) и энергию для реализации (индри).

**Резюме.** Что мы можем предпринять для того, чтобы использовать феномен внушения по отношению к индивидуальному свободному сознанию — к душе в прямом смысле?

Первое и самое важное — нивелировать влияние самосознания, которое обладает всей мощью защитных механизмов, контролирует, относится если не с презрением, то скепсисом к любому влиянию.

Второе и не менее важное — избрать цель, мишень воздействия — с какими матрицами (биджу) мы хотим взаимодействовать и трансформировать.

Третье — какую стратегию мы выбираем для терапии и трансформации — уничтожение матрицы, ее активацию через усиление тенденции или изменение вектора, приоритетную реализацию матрицы через каналирование энергии.

Метафорически внушение направлено на то, чтобы «задеть душу», «затронуть самые тонкие ее струны», чтобы она «запела» по иному, «перенастроилась» на «иной лад».

## 2.2. Самосознание и внушаемость

Человек не просто сознает «я» и объект по отдельности, но и, проецируя «я» на объект, выступающий как посредник, может действием лучше понять «я». Вот что такое самосознание.

*Харуки Мураками*

В интегративной модели психологии мы понимаем самосознание личности как интегральное образование психики, сложную, открытую, динамичную, многокомпонентную систему, способную поддерживать гомеостазис, целесообразное взаимодействие со средой, способную к адаптации, саморазвитию и генерированию новых структур и подсистем в соответствии со сложившейся ситуацией и новыми условиями для существования. Самосознание содержательно выражает отношения личности к себе и внешнему миру в смыслах и переживаниях, связывая качества личности во временном континууме в прошлом, настоящем и будущем [141].

Понятие «самосознание» в психологии описывается как «Я», «Я-концепция» (self-concept), «образ Я», «Эго-сознание», «Я-схема», «Я-маска», «Я-идентификация», «Я-репрезентация», «Я-представление», «самовосприятие», «самооценка».

В категориальном отношении самосознание является родовым понятием по отношению к понятиям «самооценка», «Я-концепция», «образ Я», «Я-идентификация», «Я-репрезентация», «самоотношение». В реальном функционировании самосознания (Я) все эти компоненты интегрированы и их дифференциация условна и абстрактна. Мы их можем выделять для описания самосознания, его сущностной природы, но их недостаточно, чтобы сделать это исчерпывающим образом.

Именно по этой причине в психологии вводятся понятия «бессознательного», «установок» и др.

Согласно интегративному подходу, высшая конкретная форма органической целостности — человеческая личность, а стержень ее функционирования — индивидуальное свободное сознание [128].

В буддийской психологии самосознание обозначено как «манас» («цепляющийся ум», «осквернённый ум»). В силу отрицательной функции на пути к пробуждению, самосознание (манас) является главной сансарической иллюзией человека. Он образует тот центр эмпирической личности, который человек принимает за «я» и детерминирует возникновение иллюзии существования самостоятельной индивидуальности, отличной как от других индивидуальностей, так и от внешнего мира [137].

Для европейской психологии самосознание, «Я», является фактуальным центром эмпирического исследования и теоретического осмысления.

Вне сомнения, самосознание порождает активно заинтересованное отношение к внешнему миру, формируя чувства автономности и самоидентичности: «это я, а это другие люди», «это я, а это внешний мир», «это мое, а это не мое», и вытекающие из них многообразные по своим проявлениям привязанности, влечения и отторжения, являясь источником эгоцентризма.

Феноменологически, самосознание является пространством, объединяющим все данные восприятий и все формы психической деятельности в единое целое, называемое «личностью».

И если обобщить основные грани психологического описания самосознания, то мы можем определить следующие тезисы:

- самосознание имеет структуру и содержание;
- несмотря на развитие и динамичность, в самосознании есть «ядро», в котором сосредоточена сущность человека;
- «ядро» самосознания обладает свободой (сам себе господин и «хозяин»), несет ответственность за жизнь, контролирует эмоции, мысли и управляет поведением;
- самосознание является психической формой самоидентификации — индивидуализации человека с материальными, социальными и духовными объектами;
- самосознание выступает как внутреннее осознание личностью самой себя и оценивание субъектом своего содержания в Я-концепции.

В основе теорий внушения лежит идея о двойственной природе психики, о наличии в ней сознания и бессознательного. В этих теориях функцию сознания сводят к контролю над жизнедеятельностью человека, над его действиями, поступками в окружающем мире, наблюдению за попытками проявления бессознательного. Сознание при этом определяется как набор представлений человека о своем разумном поведении, которое формируется в начальные периоды жизни и которым человек старается соответствовать в зрелой жизни. Оно должно обеспечивать человеку нормальное функционирование в среде, в которой он живет, либо в которой может оказаться. Поэтому все, что не соответствует стереотипам сознания, им отвергается, поступки контролируются, происходящее вокруг воспринимается с конкретной точки зрения.

Процесс функционирования сознания безусловно полезен — он определяет реальную жизнь человека, однако, если учесть, что сознание достаточно ограничено и в принципе может быть названо набором ограничений, в ряде ситуаций оно может явиться проводником забот и проблем человека. Бессознательное — это неосознаваемая часть психики человека, в которой сосредоточены как проблемы человека, так и ресурсы для их разрешения. В современной психотерапии бессознательное принято считать не удобной метафорой, а реально существующим объектом. Можно говорить о бессознательном уровне функционирования, о бессознательном уровне восприятия, то есть таком уровне понимания действительности и себя, при котором отсутствует обращение к сознанию. В психологии внушения предполагается, что сознательная и бессознательная часть функционирования психики человека протекают параллельно, одновременно, и бессознательное может быть тем субстратом, к которому мы апеллируем в ходе психотерапии, когда сознательное функционирование и сознательные попытки изменения действительности не достигают желаемого успеха. В бессознательном человека существует гораздо больше способностей, возможностей, нежели чем те, которые он может осознавать у себя сознательно. В ходе терапии одним из навыков, необходимых

для успешной работы, является способность психолога общаться непосредственно с бессознательным своего клиента.

Сама дифференциация «структуры сознания», возможна по разным основаниям.

- мы можем выделить самосознания по критерию функциональных способностей: перцептивную, эмоциональную, волевую, ценностную, мыслительную.
- по критерию некоей осознанности: бессознательное, подсознательное, собственно сознание.
- по ценностной и эволюционной иерархии: низшее бессознательное, самосознание, сверхсознательное.
- по критерию содержания идентичностей: материальные, социальные, духовные самосознания.
- по содержанию языков сознания: ощущения, эмоции, образы, символы, знаки.

Список можно продолжить по степени простоты — от бинарностей сознание-бессознательное, биогенетическое-социогенетическое до теории дхарм (целостностей самосознания) в буддийском алфавите, которых насчитывается более 300 учитывая их дифференциацию по качествам энергии и содержания (саттва, раджа и тамас) [138].

Под структурой (от латинского *«structūra»*) обобщенно понимается устройство чего-либо, организацию элементов в упорядоченной целое. Простота и сложность структур зависит в основном не от глубины понимания, а показывает когнитивную простоту-сложность мышления автора структурирования.

В силу того, что главными с точки зрения структуры оказываются не столько сами элементы, а сколько способ их взаимосвязи, то простые структуры являются более удобными для применения. Прагматизм и удобство простых структур привлекательны не только для профессионалов — психологов и психотерапевтов, но в основном, для простых людей с улицы — для пользователей — клиентов прикладной психологии и психотерапии.

Что касается о взаимосвязи структурных элементов самосознания, надо учитывать тот факт, что мы всегда имеем взаимодействие с сознанием в первую очередь

Внушение всегда обращено к сознанию и каналится через сознание. Сознание личности интенционально — оно всегда осознание чего-либо. Акт сознания всегда имеет дело с некоей данностью, раскрываемой в самом акте осознания. Осознание всегда является актом объективации — мы мыслим образ, мы мыслим мысль, мы мыслим чувство, мы мыслим кинестетическое ощущение...

И если суггестопсихологии удобно объективировать для самосознания личности клиента неосознаваемые части психики человека (бессознательное), в которой сосредоточены как проблемы человека, так и ресурсы для их разрешения, то пусть так и будет. При этом нужно хорошо понимать, что сознание клиента творит некие новые реальности, объективирует заданные суггестором контексты и получает новые знания только потому, что они предзаданы в самосознании личности и име-

ют действенную энергию в силу подкрепленности мотивационно-потребностной сферой личности клиента.

Внушение является неким намерением изменить вектор объективации сознания при помощи мышления и речи суггестора. Внушение является попыткой интроецирования знания суггестора как существенного конститутивного элемента его сознания в сознание клиента (пациента) при помощи речи.

При этом речь суггестора является объективированной формой для мышления клиента. В суггестопсихологии есть представление, что бессознательное клиента обладает «буквализмом», регистрирует текст вне критики подобно некоему регистрирующему прибору.

На наш взгляд, сознание личности вовсе не «отражает» пассивно речь суггестора, а осмысляя речевое послание, сознание его активно конструирует, исходя из внутренних субъективных психосемантических матриц.

Речь суггестора становится субъективным смыслом только в тот момент, когда она связывается с мышлением клиента, разворачивается суждением в интеллектуальном дискурсе. Именно таким образом становится знанием, частью самосознания личности, неким новым смысловым конструктом, который может иметь какой-то трансформационный посыл. И здесь на самом деле точка. Все остальные суждения об изменениях личности, личностном росте, исцелении, пробуждении и др. являются просто игрой установок и воображения суггестора или клиента, или их взаимодействия и договоренности.

### 2.3. Измененные состояния сознания в контексте внушаемости

За тонкой поверхностью сознания человека лежит относительно неизведанная область психической деятельности, природа и функции которой никогда не были ни систематически исследованы, ни адекватно изучены.

*Чарльз Тарт*

Проблема взаимосвязи внушения и измененных состояний сознания в европейской психологии обсуждается уже не первое столетие, сама предистория насчитывает много тысячелетий.

Целебную силу внушения в древности использовали шаманы, а затем жрецы, которые обычно связывали воздействие с различными ритуалами и церемониями, в результате которых человек погружался в транс и становился “проницаемым” для внушений. Внушался ли успех охоты, исцеление от “злых духов” или предсказывалась судьба, суть действия состояла в достижении измененного состояния сознания, которое мы называем трансом, и проведением внушения на его фоне. Бубен шамана, ритуальные пляски могли зачаровать, завести, пробудить дремлющие силы, освободить психику, мучимую первобытными страхами. И тогда под рокот бубна приходили видения могучих прародителей, ощущения силы и спокойствия вливались в грудь, в руку, держащую оружие, в тело, заболевшего соплеменника. Знания и умения шамана обеспечивали ему почет, беспредельную веру. Так продолжалось многие тысячелетия [140, 145, 148, 132].

Зарождающаяся цивилизация требовала новых знаний, умений, подходов. Потомки оценивают времена по развитию ремесел, искусств, медицины. Цивилизация Египта, одна из самых просвещенных, широко использовала трансовые состояния сознания: пророчества, обряды, медицина. Жрецы, находясь в состоянии транса, получали послания из мира умерших и, смотря вдаль невидящими глазами, записывали их. В одном из самых древних медицинских источников — египетском папирусе Эберса (XVI век до н.э.) постоянно проводится мысль о необходимости сопровождать прием каждого лекарства словами заклинания богов, и тогда боги даруют исцеление. Это исцеление приносило слово, слово веры, которое требовало внутреннего экстаза, напряжения духовных сил. А затем в целебном сне богиня Изиды, к которой часто обращались больные, давала облегчение, помощь.

Оценивая способы исцеления в храмах Древнего Египта, где жрецы были носителями медицинских, психологических и оккультных знаний, можно с уверенностью сказать, что секреты внушения были известны служителям храмов, и использовались в подходящих случаях для лечения и укрепления веры [140, 145, 148, 132].

В Греции бог-врачеватель Асклепий приносил исцеление страждущим через своих жрецов. В храме посвященном ему, куда стекались толпы больных, они проходили сложные процедуры богослужения, очищения, после чего утомленные засыпали в специально отведенном для этого помещении — абатоне, где им являлся Асклепий или слышался его голос. Характерно, что стены храма были составлены из огромных каменных плит, на которых были вырезаны надписи с подробным описанием наиболее выдающихся исцелений, свершившихся в храме. Жрецы искусно

усиливали эмоциональный настрой беседами, рассказами о силе бога. Вслушиваясь в их слова, и читая надписи на стенах храма, паломники примеряли эти слова к себе, к своим болезням, находили подобие и неистово верили в выздоровление.

Веками вопросы веры и внушения стояли рядом. “По вере вашей да будет вам”, — говорил Христос, нуждающимся в исцелении. Но случаи исцеления в результате “вмешательства” особенных личностей имеются и в дохристианскую эпоху. Светоний и Тацит свидетельствуют, что царь Пирр и император Веспасиан излечивали прикосновением большого пальца правой ноги. Короли Франции и Англии исцеляли своих подданных наложением руки, и эта способность передавалась от короля его наследнику, как величайшая тайна, способность доказывавшая божественное происхождение верховной власти.

Суггестивные методы объединяют целую систему направлений в работе с клиентами, в основе которых в качестве ведущего психокоррекционного и терапевтического фактора выступают внушение или самовнушение. Внушение может реализовываться в состоянии во многих измененных состояниях сознания.

В настоящее время в европейской психологической традиции нет общепринятой классификации состояний сознания, хотя к измененным состояниям сознания (ИСС) относят бесконечно большое множество состояний сознания, заполняющее пространство между бодрствованием и сном [126].

Определения состояний сознания чрезвычайно размыты и не позволяют выделить качественной разницы между ними. Это наблюдается не только в континууме «необычных» состояний обычного (нормального) сознания, но и в таких дуальных его составляющих, каковыми являются здоровое и патологическое состояния сознания.

К ИСС относятся медитативные, трансовые, расширенные, психоделические и другие необычные состояния сознания.

Чтобы более адекватно представлять взаимосвязь внушения и ИСС, мы предлагаем вашему вниманию следующую карту уровней измененных состояний сознания.

Сразу хочется оговорить то, что термины «измененное состояние сознания» (ИСС) и «необычное состояние сознания» мы употребляем как синонимичные, с логической точки зрения однозначные по объему и содержанию.

Для топологического картирования ИСС мы предлагаем вашему вниманию континуум уровней измененности сознания (см. рис. 1), в котором крайние шкалы следующие:

- + 1 — состояние четкого, ясного, полного сознания,
- 1 — глубокое психоделическое состояние сознания.

+ 1	Полное состояние сознания
	Обыденное состояние сознания
0,5	
	Трансовое состояние сознания
0	Нулевое состояние сознания
	Расширенное состояние сознания
-0,5	
- 1	Психоделическое состояние сознания

*Рис. 1. Картография состояний сознания.*

### 2.3.1. Полное состояние сознания

У нас нет уверенности в том, что состояние четкого, ясного, полного сознания является приоритетом обычного (бодрствующего) состояния сознания. Более того, у нас есть предположение, что это состояние полноты осознания бывает не столь часто в обычном (обыденном) состоянии сознания (ОСС).

Полное, четкое, ясное осознание связано с такими состояниями сознания, как инсайт (от англ. insight — пронизательность, усмотрение) в гештальттеории. В русском языке есть очень емкое слово «озарение», означающее сиюминутное схватывание сути, общих, существенных и необходимых свойств, отношений внутренней и внешней реальности. Это некое предельное, пиковое состояние сознания в смысле его полноты и ясности. Трудно даже предположить существование человека, который находится все время в состоянии «инсайта» или «озарения». В психологии существует достаточно много синонимичных понятий — творческое, эвристическое, «потоковое», креативное, но понимание данного состояния как особого режима, состояния сознания встречается крайне редко. Мы в силу этого достаточно подробно анализируем качества этого состояния сознания в следующих разделах этой книги.

Внешние стимулы внушения, на наш взгляд, мало эффективны или не имеют никакого смысла в «полном состоянии сознания» в силу его высокой полнезависимости. В силу чрезвычайной важности роли самовнушения для этого состояния сознания, мы решили выделить анализ в отдельный параграф.

### 2.3.2. Обыденное состояние сознания

Само вычленение обыденного состояния как базового, вычленение измененных состояний сознания, разных их видов, классов, даже на уровне современного развития психологии является весьма сложной методологической задачей.

Для более детального описания ОСС мы можем использовать понятие Ст. Грофа хилотропное (от греч. Hile — материя и terein — двигаться в определенном направлении) — ориентированное на материю сознание, в котором большинство из людей пребывает в повседневной жизни [66].

Именно оно создает традиционные установки по отношению к действительности: мир есть сочетание отдельных материальных элементов. При этом время — линейное, пространство — трехмерное, человек — физическое тело с определенными границами и установленными возможностями, событие — жесткая связка причин и следствий.

В ОСС материя обладает плотностью; два объекта не могут занимать одно и то же место в пространстве; прошлые события необратимы; будущие события недоступны непосредственному опыту; человек не может находиться более чем в одном месте одновременно; индивид способен существовать только в одном измерении времени; целое больше части; одно и то же не может быть одновременно истинным и неистинным. Таким образом, можно утверждать, что обыденное состояние сознания отражает (активно порождает) нормальный повседневный опыт общепринятой реальности. В этом модусе сознания мы переживаем лишь ограниченный и особый сегмент феноменального мира или общепринятой реаль-

ности, следуя от одного момента к другому. Природа и объем этого эмпирического фрагмента совершенно однозначно определены нашими пространственными и временными координатами в феноменальном мире, анатомическими и физиологическими ограничениями наших органов чувств и физическими характеристиками среды.

Обыденное состояние сознания имеет основу — законы традиционной логики, а также интуиции субъективности, субстанциальности, пространственных границ, пространственно-временного устройства. Соблюдение трех законов традиционной логики — закона тождества, закона противоречия и закона исключенного третьего — является достаточным условием непротиворечивости и, следовательно, мыслимости чего-либо в обыденном состоянии сознания. Наша уверенность в истинности законов традиционной логики основывается на переживании фактуальности пространственно-временного устройства, субстанциальности, телесного представления пространственных границ — понимается это человеком или нет — не важно. Важно, что в этом заключается непререкаемая достоверность логики здравого смысла.

Функциональным ядром обыденного состояния сознания является самосознание как неповторимая система взглядов личности, когнитивно-эмоциональный конструкт понимания себя, отношений к себе и миру, то, что в западной психологии называется Я-концепцией. Слово «концепция» (лат. conceptio — единый замысел, ведущая мысль) означает систему взглядов на понимание явления. Латинское «conceptio» восходит через «сареге» к праиндоевропейскому кар- «хватать». При всей несомненности декартовского cogito ergo sum сознание человека не является данностью, которое можно было бы «схватить», т.е. буквально концептуализировать. Но с точки зрения самосознания, личность «схватывает мир», создавая неповторимую систему представлений, когнитивно-эмоциональных конструктов понимания себя, отношений к себе, к миру через разграничение пространства и времени. Самосознание создает образ Я. Если анализировать само слово «образ» — корень «аз». «Азь» в славянском языке является местоимением первого лица единственного числа, т.е. «Я»; отсюда «обр — аз». В словаре синонимов «обр» — «вымышленное существо». Образ можно изначально понимать как «вымышленное существо Я».

Одновременно в самом слове образ вложена тенденция интеграции, целостного структурирования и придания организованной формы стихийной неопределенности впечатлений.

Как мы уже указывали выше, в самосознании основными доминантами являются чувства автономности и самоидентичности: «это я, а это другие люди», «это я, а это внешний мир», «это мое, а это не мое», и вытекающие из них многообразные по своим проявлениям привязанности, влечения и отторжения, являясь источником эгоцентризма.

Анализируя взаимосвязь внушения и обыденного состояния сознания мы можем отметить тот факт, что именно власть самосознания, Эго, является основным препятствием для интеграции внушения в личность. То есть именно в обыденном состоянии сознания личность толерантна к любому внушению.

Главным препятствием внушения является эгоцентризм самосознания, который никогда не теряет своего значения и независимо от того, как относится к нему человек или суггестор, на любом этапе его развития поддерживается самой предзаложенностью эгоцентризма как системообразующего интегративного фактора. К эгоцентризму, к великому сожалению, в психологии все время относились как понятию нравственному в противоположность альтруизму из постулата, что эгоцентризм (эгоизм) это «плохо», а альтруизм «хорошо».

Эгоцентризм (от др. греч. *Εὔω* — «я» и лат. *centrum* — «центр круга») семантически и логически правильно отражает саму сущность функционирования самосознания в обыденном состоянии сознания.

Чем отличается Я? Я всегда имеет положительную валентность, утвердительное начало. С идеей Я связано убеждение правильности. Это не означает неспособность или нежелание личности рассматривать иную, нежели его собственную, точку зрения как заслуживающую внимания. Это означает, что самое заслуживающее внимание для личности — это содержание самосознания, Я, мое, личное.

Нет никакой разницы, какова структура и психосемантическое содержание личности [220], уровень интеллекта или стратогвая принадлежность, степень когнитивной сложности, возраст или пол. Важно, что любому качеству, любой маленькой подструктуре, мотивации, смысловому конструкту личности есть оправдание. В зависимости от уровня развития ментальности Я оправдывается на уровне психологических, философских, религиозных, экономических, идеологических, духовных спекуляций. В конце концов, человек может даже не знать о перечисленных уровнях, а просто переживать состояние «правильности».

Идея самосознания, идея Я — это идея внутренней правды и правильности как закон жизни. Действия личности могут быть аморальными и асоциальными, но всегда оправдываются и рационализируются. Личность с хорошими защитными механизмами всегда живет в переживании внутренней правды, воспринимая свое понимание и свою точку зрения как приоритетную, важную и существенную. И если существует понимание истинности знания в рамках «корреспондентской концепции»: истина — это соответствие мысли предмету (в средневековой философии эта идея выражается латинской формулой «*veritas est adaequatio intellectus et rei*»), то оно является субъективным переживанием личности.

Эгоцентризм является истинной природой самосознания личности за пределами моральной оценки. Эгоцентризм предельный факт субъектности, его системообразующая детерминанта, придающая всему самосознанию личности связность, цельность, единство. Мы можем предположить, что эгоцентризм выполняет основную функцию интеграции (от лат. *integrum* — целое; лат. *integratio* — восстановление, восполнение) всей психической организации личности.

Эгоцентризм является внутренним императивом долженствования, содержательно раскрывающемся в служении своим личностным интересам, желаниям, потребностям, страстям, чувствам, ценностям, целям. И тезис «Я есть путь и истина и жизнь» (Ин. 14:6) является искренним переживанием самосознания в обыденном состоянии сознания, ибо оно всегда выбирает свой путь из внутренней свободы, в любой момент существует в истинной полноте и правде бытия и в нем есть жизнь.

В силу этого любое внешнее вмешательство при помощи суггестивных методов в обыденном состоянии сознания весьма затруднено и встречает сопротивление.

Вне сомнения, суггестор может вполне успешно «сработать» на альтруизме — сострадательном, эмпатическом чувстве, что внушение в данной ситуации является добром для клиента.

Но следует при это хорошо понимать, что эгоцентризм существует, он естественен и природно целесообразен, а альтруизм надо делать — формировать, воспитывать, прививать.

Во многих смыслах обыденная эгоцентрическая реальность жизни систематически оглядывается на альтруистические идеалы морали и нравственных норм, которые в последние 100 лет прописаны в системе общественных ценностей и гражданских институтов, включая образование, государство и право.

Это «оглядывание» приводит не только к ограничению своего эгоцентризма по принципу взаимности (прагматический альтруизм), но и проявлять истинный альтруизм как способ адаптации к общественной морали.

На наш взгляд, нравственность формируется не только как разумное ограничение Эго, но и как продолжение рациональности человеческого эгоцентризма.

Внушение в этом аспекте может вполне опираться на нравственное долженствование самосознания личности, а также на чувствах эмпатии, сострадании, сочувствия к другим людям.

Внушение вполне может опираться при работы с обыденным состоянием сознания личности на познавательную функцию. В самосознание предзаложено стремление к познанию, врожденное любопытство, желание знать. Именно эта великая нужда понимания заставляет личность пытаться проникнуть в сущность предметов, процессов, явлений внешнего и внутреннего мира. Внушение будет весьма эффективным средством расширения опыта личности, если будет использовать эту силу желания. Если внушение будет связано с осознанием того, что собой представляет та или иная вещь, в каких отношениях она находится с другими вещами, какое значение она имеет для познающего субъекта, то оно будет связано с ведущей функцией самосознания и не будет необходимости обходить Эго. Если внушение будет связано с когнитивной мотивацией, то оно будет эффективно.

При использовании внушения в обыденном состоянии сознания следует учитывать и использовать оценивающую функцию самосознания. Самосознание человека селективно, избирательно и зависит от множества личностных детерминант. Личность не просто «отражает» данные о внешнем и внутреннем мире и оценивает степень их адекватности и полноты, но и выбирает референтные стимулы в зависимости актуальных потребностей, доминирующей мотивации, ценностей, интересов, личностной выгоды. Адекватный учет этой закономерности может обеспечить высокую эффективность внушения.

Самосознание во многих отношениях мы можем определить как память, опыт переживания своего существования. Внушение может играть чрезвычайно важную роль в функционировании личности при учете аккумулятивной функции самосознания, которая заключается в накоплении знаний, умений и навыков, полученных из непосредственного, личного опыта индивида. Интроецированные

в самосознание личности при помощи внушения знания могут стать основой для добывания новых знаний, формирования новых умений, тенденции к саморазвитию, осуществления практических действий человека для материального, социального и духовного роста.

Потенциал внушения может быть предельно реализован при возможности влиять на целеполагающую функцию самосознания в обыденном состоянии сознания. При помощи внушения есть возможность не только сделать цели более ясными, но и эффективно инструментировать их достижение. Внушение как метод можем помочь личности в построении модели желаемого будущего и определении возможных путей его достижения. Внушение в этом аспекте может повысить точность и социальную адекватность регулятивно-управленческой функции самосознания, помочь личности на основе оценки факторов жизненной ситуации и в соответствии с поставленными целями регулировать, упорядочивать действия, устранить мотивационные и эмоциональные помехи, четко структурировать достижение деятельностных целей с учетом материальных, социальных, духовных ресурсов, реализовать конструктивно-творческие функции и возможности самосознания.

В обыденном состоянии сознания жизнь личности как общественного существа проходит в постоянном общении с другими людьми, то есть самосознание все время выполняет коммуникативную функцию взаимного обмена мыслями, знаниями, эмоциями, опытом. На уровне Эго-сознания его содержание определяется реальным бытием, отношениями, жизнью людей и существуют только как их сознание, как продукт развития указанной системы социальных отношений. В процессе социализации Эго-сознание образует системы материального, социального и духовного Эго, основные тенденции и процессы, которые являются предметом современной психологии. И здесь мы не можем рассматривать сознание в разрыве от общей социальной системы отношений. В этом аспекте внушение может быть помощником не только в понимании того, что самосознание — это открытая коммуникативная система, которая всегда находится в общении с собой, с миром, с другими людьми. Это общение — не только обмен информацией, словами, эмоциями, мыслями, но и обмен веществом и энергиями, опытом и ресурсами. Внушение может изменить функции, направления, плотность потоков общения, коммуникативных сетей. Это приводит к изменению внутренней структуры самосознания, его содержания и функций, появлению новых целей самореализации личности.

Таким образом, мы можем сделать достаточно революционный для суггестологии вывод, что внушение может не обходить и не усыплять контроль Эго с целью общения с бессознательным. Прямой контакт, обращение к самосознанию, к функциям самосознания, целям, мотивации, к осознанию личности является адекватной стратегией психологии внушения.

### 2.3.3. Трансовые состояния сознания.

Определяя трансовые (франц. transe — оцепенение) состояния сознания мы сразу хотим обозначить объем этого понятия как необычного состояния обычного

сознания. В психотерапии и психиатрии транс понимается как вид сумеречного помрачения сознания с нарушением ориентировки в окружающем [145, 126].

Трансовые состояния сознания мы можем обозначить как особую отрешенность сознания, вызываемую произвольно (при аутогенных тренировках, с помощью разнообразных ритуалов (мистерии, религиозные обряды, камлания шаманов), сеансах самовнушения и гипнотическим воздействием, направленных визуализациях, медитациях, или возникающую спонтанно при «застревании» внимания на объектах интроспекции или качествах восприятия внешних предметов. К спонтанным трансовым состояниям мы можем отнести также суженные состояния сознания, возникающие в результате развития психического заражения (коллективных трансов, массовидных психических явлений). Гипнотический транс, как и сон, характеризуется пассивностью двигательной сферы и подавлением личностных структур психики. При этом рефлексорная двигательная активность сохраняется, а спонтанная игра ассоциаций, подобно сновидению или галлюцинациям может выйти на первый план. Благодаря подавлению личности может быть возбуждаема в гипнозе такого рода ассоциативная игра, которая в обыденном состоянии сознания, благодаря критике и контролю самосознания, возбуждает внутренний отпор со стороны личности и подавляется, тогда как в трансовом состоянии сознания она получает свое развитие [126].

Состояние транса в общем виде можно определить как измененное состояние сознания. Изменения могут происходить в любой психической функции, но, прежде всего, изменяется фокусировка внимания. Внимание человека концентрируется на внутренних психических процессах: мыслях, образах, воспоминаниях, представлениях, на тех способностях, которые игнорируются им в обычном состоянии сознания. Наиболее примечательной и полезной функцией транса является временное выключение обычной защитной системы личности. В эту защитную систему входят различные психологические маневры, защищающие человека от травматической информации о мире и о себе: игнорирование и отрицание неприятных фактов, искажение смысла происходящего, «кодирование» информации, когда вместо отчетливых представлений личность перерабатывает телесные симптомы — так называемая конверсия психического в телесное и пр.

Индукцированные трансовые состояния включают в себя достаточно безопасный, управляемый и полезный для личности опыт расширения своих возможностей справляться с болезнью и восстанавливать здоровье. Главной задачей психотерапевта или психолога, индущующего транс, является построение такого контекста, в котором психические процессы его клиента становятся инструментом терапии, механизмом борьбы с болезнью, проникновения в ресурсы личности.

В трансовом состоянии повышается внушаемость, происходит перераспределение внимания и спад функций планирования. Как при целенаправленном вызывании транса, так и при спонтанном «выпадении» в транс происходит усиление репродуктивной активности сознания, могут возникать яркие зрительные образы прошлого и проявляется повышенная способность к фантазированию, усиливается тенденция к устойчивому искажению реальности. При этом человек может не замечать перехода от ОСС к ТСС и обратно к нормальному [126].

В трансовом состоянии сознания сужение сознания и повышение внушаемости особенно заметно в психотерапевтических сессиях (сеансы релаксации, направленных визуализаций, настроек, эриксоновского и прямого гипноза...), особенно при фиксации на каком-либо ощущении, символе, образе, то есть ограничении круга воспроизводимых ситуаций, цикличности воспроизведений, а также регулярном возврате к ним. Вне сомнения, при хорошо отработанной технологии, сужение сознания усиливается, снижается количество и качество осознаваемых явлений, уменьшается число анализируемых вариантов, возникает феномен «буквализма» и заметно увеличивается суггестивность.

#### 2.3.4. Нулевое состояние сознания

Качественной характеристикой «нулевого» состояния сознания является полное отсутствие всякого осознания. При этом наблюдается полная аутизация сенсорной сферы, воспоминания о периоде «нулевого» состояния сознания отсутствуют. Это «выпадение» осознания по ощущениям очень похоже на глубокий сон.

Что касается внушения, то в этом состоянии оно невозможно в силу полной потери контакта самосознания с реальностью, если быть более точным — полным отсутствием присутствия самосознания личности и внушаемости как возможного феномена.

#### 2.3.5. Расширенное состояние сознания

Расширенное состояние сознания (РСС) — особое состояние измененного сознания, которое возникает при связном дыхании. Даже в среде профессионалов измененные состояния сознания и расширенные состояния сознания применяются как синонимичные. На самом деле, эти термины не идентичны как по объему, так и по содержанию. Понятие ИСС является родовым по отношению к понятию РСС. К ИСС относятся медитативные, трансовые, психоделические и другие необычные состояния сознания.

Процесс связного осознанного дыхания — это способ и средство достижения РСС. При этом возникающее РСС является естественным физиологическим и психологическим феноменом.

РСС характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики, когда человек при помощи полного расслабления и осознанного связного дыхания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами, работе с бессознательным материалом, организмом в целом, получает доступ ко всем уровням психики как сложного системного образования — персоны, интерперсонального и трансперсонального [141].

Расширенное состояние сознания, которое возникает в процессе связного дыхания, качественно отличается от состояний, возникающих при глубоком гипнозе, трансе, медитаций и других способах достижения измененных состояний сознания. РСС качественно особое психологическое и психофизиологическое состояние, отличающееся от сна, бодрствования, патологических нарушений сознания,

нарушений сознания при приеме алкоголя, наркотиков и психоделических препаратов.

Процесс связного дыхания как способ и средство достижения РСС обладает такими качествами, как осознанность, контролируемость, управляемость, присутствие воли, намерения и возможностью в любой момент времени возвращения в обычное состояние сознания (ОСС).

РСС обладает специфической феноменологией [129, 140, 145, 148], отличается аутизацией сенсорной сферы, искажением восприятия времени, гипермнезией и некоторыми другими качественными изменениями психических процессов.

В силу высокой аутизации самосознания в расширенных состояниях внушаемость весьма снижена.

#### 2.3.6. Психоделические состояния сознания

Предельное снижение внушаемости и пиковое повышение самовнушения происходит в психоделических состояниях сознания. Под психоделическими состояниями сознания (ПдСС) мы понимаем изменения сознания, вызываемые введением в организм психоделиков или глубокими психофизиологическими сдвигами, которые появились в результате большой длительности, а также высокой интенсивности применения других способов вхождения в ИСС. Психоделические состояния сознания могут быть индуцированы реальными жизненными обстоятельствами. Таковыми являются предсмертные состояния, описанные Р. Моуди, состояния, характеризующиеся повышенными психическими и физическими возможностями (сверхбодрствование, сатори, проявления различных сидхи), трансперсональные переживания, вызванные болевым или психологическим шоком и др. К естественным психоделическим состояниям мы можем отнести также осознаваемые (ясные) эмоционально насыщенные сновидения, «просоночные состояния сознания».

Расширенные и психоделические составляют особую группу глубоких изменений в сознании, граничащих (но не включающих) с множеством патологических состояний, являющихся областью деятельности психиатрии.

Психоделические и расширенные состояния характеризуются особыми трансформациями сознания, связанными с изменениями во всех сферах восприятия, с сильными и зачастую необычными эмоциями, а также с глубокими переменами в мыслительных процессах. Нередко они сопровождаются множеством сильных психосоматических проявлений и неординарным поведением. В сознании происходят чрезвычайно глубокие качественные изменения, но в отличие от бредовых состояний в нем не наблюдается грубых нарушений. В психоделических состояниях мы переживаем вторжение других измерений бытия, которые могут быть очень интенсивными и даже ошеломляющими. Но при этом мы все же не теряем пространственно-временной ориентации и отчасти остаемся в контакте с повседневной реальностью. Как пишет С. Гроф, мы одновременно присутствуем в двух разных реальностях.

Весьма важным и характерным аспектом психоделических состояний являются необычные изменения в чувственном восприятии. Если глаза открыты, формы и краски внешнего мира обычно резко преобразуются, а когда мы закрываем

глаза, у нас могут возникать и видения различных природных явлений, космоса, мифологических сфер. Иногда все это сопровождается широким диапазоном переживаний, в которых задействованы различные звуки, запахи, физические и вкусовые ощущения.

Эмоции, связанные с психоделическими и расширенными состояниями, охватывают очень широкий спектр и простираются далеко за пределы нашего повседневного опыта — от чувств экстатического восторга, небесного блаженства и непостижимого покоя до чудовищного ужаса, неудержимого гнева, бездонного отчаяния, гложущей вины и других крайних проявлений эмоционального страдания. Интенсивность этих переживаний сопоставима с описаниями адских мук в великих религиях мира.

Аналогичным образом поляризованы и сопутствующие физические ощущения: в зависимости от содержания переживания это может быть как ощущение необычайного здоровья и благополучия, оптимального физиологического функционирования, так и крайний дискомфорт, например мучительные боли, давление, тошнота или чувство удушья.

Особенно интересным аспектом расширенных и психоделических состояний является их воздействие на процессы мышления. Как показывает наш экспериментальный опыт, интеллект не получает повреждений, но работа его весьма отличается от обычного функционального режима. Как отмечает С. Гроф, хотя в таких состояниях мы не можем положиться на свои суждения по обычным практическим вопросам, на нас может буквально обрушиться поток удивительной новой информации, касающейся великого множества других моментов. Нас могут посетить глубокие психологические прозрения, проливающие свет на нашу личную историю, на бессознательные силы, которые движут нами, на наши эмоциональные затруднения и межличностные проблемы. Мы можем также испытать необычайные откровения, затрагивающие различные аспекты природы и космоса и намного превосходящие нашу образовательную и интеллектуальную подготовку. Большинство этих интереснейших прозрений, которые открываются в холотропных состояниях, сосредоточено вокруг философских, метафизических и духовных проблем.

В силу того, что психоделическая реальность является отдельным модусом бытия и связана в некотором смысле с потерей контакта с «объективной реальностью», то во время погружений в это состояние сознания внушение малоэффективно или очень мешает и искажает естественный процесс, но при этом самовнушаемость чрезвычайно. Эффективное внушение возможно только во время проговора, аналитической беседы после погружений.

При этом следует понимать, что психолог или психотерапевт весьма глубоко должны владеть методологией и содержанием трансперсональной психологии и разбираться в юнгианской психологии, духовных традициях или, в крайнем случае, быть духовно богатым человеком.

Вне соблюдения этого условия, требования к опыту и квалификации специалиста, само внушение может быть деструктивной для личности.

### 2.3.7. Базовые обобщения по измененным состояниям сознания

Тридцатилетний опыт исследования и экспериментирования с измененными состояниями сознания показывает, что существуют несколько переменных, которые адекватно отражают качество глубины измененности сознания.

В первых, это *уровень аутизации сенсорной сферы*:

В обыденном бодрствующем состоянии сознания полное присутствие в «здесь и сейчас, в «объективной реальности», то есть аутизация минимальна.

В трансовом состоянии сознания аутизация среднего уровня, но контакт с реальностью в основном остается и наблюдается высокая чувствительность к любым внешним стимулам.

В расширенном состоянии сознания аутизация высокая, контакт с реальностью существует, но наблюдается низкая чувствительность к внешним стимулам.

В глубоком психоделическом состоянии сознания аутизация полная или близка к полной, контакт с внешней реальностью или отсутствует или искажен, чувствительность к внешним стимулам чрезвычайно селективна.

Во вторых, глубину изменения сознания мы можем определить по *времени выхода из ИСС*:

- из трансовых состояний это секунды или несколько минут,
- из расширенных состояний это несколько минут или часов — РСС,
- из психоделических состояний это несколько часов или суток, а с учетом флэшбэков — недель и месяцев.

В-третьих, это *степень психологической «включенности», «проживания», эмоциональной вовлеченности в происходящее*:

- $max +1$  — в холотропную или объективную реальность,
- $max -1$  — в холотропную или реальность «истых галлюцинаций», когда личность принимает в них участие, является персонажем сюжетов, «живет в иной реальности», но в основном не теряя при этом самоидентичности.

Возможность индукции измененных состояний, а также осознанность переживаний, вероятность интеграции проживаемого в самосознание личности, увеличение когнитивной сложности личности, получение духовного опыта и ресурса трансформации персоны зависит от нескольких переменных:

1. тренированность, уровень организованности внимания-осознания. Мы думаем, что клиенты, прошедшие многомесячный курс по випассане или «Тренинг осознания», могут намеренно и достаточно плавно продвигаться в пространстве измененных состояний сознания независимо от способа вхождения, то есть спонтанные, неуправляемые, неосознанные, аффективные проявления будут сведены к минимуму;
2. когнитивная сложность рефлексии;
3. «освоенность» «территорий ИСС». Знание возможных переживаний, ощущений, состояний в разных глубинах ИСС позволяет сохранить «беспристрастность» внимания-осознания;
4. физическое, психическое состояние и личностные особенности клиента;

5. уровень психологической готовности и сформированность установок к изменению сознания;
6. степень психологической открытости, доверия пространствам ИСС и способность к релаксации;
7. социокультурные установки, ценности и табу по отношению к измененным состояниям сознания;
8. распространенность психотехник, методов и способов изменения состояния сознания в социальной среде
9. знание, понимание глубинного языка ощущений, чувств, образов, символов, смыслов психической реальности и способности ретранслировать их в слово.

Суггестология как научная и практическая дисциплина должна учитывать тот факт, что внушаемость является не единственной переменной, влияющей на успех психотерапии. Даже при использовании измененных состояний сознания в процессе внушения одновременно «работают» все 9 переменных, которые мы указали выше.

## 2.4. Трансовые состояния сознания как условие групповой и индивидуальной внушаемости

Психотерапевтический транс — это максимальное сосредоточение внимания для достижения целей пациента  
*Милтон Эриксон, Эрнест Росси*

Во многих культурах любая психологическая практика была связана с необычными состояниями сознания, индуцированным трансом в индивидуальной или групповой формах. Истоки использования необычных состояний сознания находятся в глубокой древности, на заре возникновения человеческой цивилизации. Шаманизм насчитывает, согласно археологическим исследованиям наскальных рисунков и мест древних захоронений, около 40000 лет [132]. Системы медитации хатха-, лайя-, раджа-йоги сформировались не позднее 10 тыс. лет до н.э. Исследования антропологами более половины мировых культур, существовавших в течение пяти последних столетий, показали, что 90 процентов из них имели некоторые институционализированные формы измененных состояний сознания. Необычные состояния сознания и по сей день являются центральными для эзотерических течений канонических религий: исихазма и многих сектантских течений в христианстве, суфизма в исламе, различных йогических практик в индуизме, школ Дзен в буддизме и Каббалы в иудаизме [126].

В разных культурах и религиозных системах использовались различные способы достижения измененных состояний сознания при помощи трансовых техник.

Более тонким, одновременно с этим более смыслозагруженным методом использования транс являются медитации и, в особенности, молитвы. На наш взгляд, во время чтения молитвы как в индивидуальной, так и в групповой формах, возникает паттерн связанного дыхания, который является физиологическим базисом возникновения трансового состояния сознания. Беспрерывное повторение одних и тех же звукоформ (например, при исихастской практике иисусовой молитвы) индуцирует более глубокое трансовое изменение сознания в контексте смыслов молитвы [143].

На наш взгляд, не важно, на кого направлена молитва, то ли она посвящена Духу Земли, то ли это поклонение Аллаху или Иисусу из Назарета, Будде или Кришне, Ра или Одину.

Важно обращение к Большему, чем личность и делегирование Большему судьбоносного и судьбоопределяющего характера, функций решение важных жизненных проблем. За счет этого чувство возникает освобождения и катарсиса, огромных внутренних откровений. Часто приобретение силы и уверенности большей, чем имела личность. Особенными ситуациями являются те, когда человек начинает чувствовать себя «боговдохновенным», что его поведение, мысли и чувства являются манифестацией «Большого». В крайних вариантах это превращается в идентификацию с «мессией», когда человек является частной реализацией Большого (Сыном Бога, бодхисатвой, или наместником, или посланником Бога). В этом аспекте продуктами молитвенности и медитаций, самовнушения и транс, мы мо-

жем обнаружить основателей мировых религиозных систем — Заратустру, Иисуса Христа из Назарета, Будду Шакьямуни, Магомета, Арджуну...

Психотерапия с использованием трансовых методов воздействия на неосознаваемом уровне позволяет корректировать как психические нарушения, так и через психику влиять на соматическое состояние, то есть на другие системы организма. Целенаправленное внесение в трансовом состоянии корректирующей информации в психосемантическую матрицу памяти, то есть ее переструктурирование путём искусственного изменения значимостей семантических элементов памяти, изменяет внутреннюю картину мира, иерархию неосознаваемых мотив, а в конечном итоге, корректирует не только внешнее поведение, межличностные отношения, но и самооценку, эмоциональное состояние, а также регулятивные функции высшей нервной деятельности человека, реализуемые через вегетативную нервную систему — до состояния межсистемных связей и систем организма, включая регуляцию состояния органов и тканей тела.

Любые средства, методы и приемы психотерапии и психокоррекции опираются на введение тем или иным путем корректирующей информации в осознаваемые и неосознаваемые сферы психики с целью их преобразования, для чего необходимо преодолеть или обойти сопротивление самосознания (контроля или цензуры). Чаще всего это достигается изменением состояния сознания, индукцией трансового состояния сознания.

Для достижения эффекта используются следующие пути введения информации клиенту:

- введение корректирующей информации в неосознаваемые зоны психосемантических полей памяти при ясном сознании. При этом, ввиду существенного редактирования сознанием поступающей информации, для этого требуются значительные время и усилия.
- обеспечение доступа в неосознаваемые зоны психики путем изменения состояния сознания.

В обыденном состоянии сознания личность сохраняет полный контроль и критику над поступающей информацией и способен изменять свое отношение к психотерапевтическому воздействию в зависимости от имеющихся социальных и личностных установок, «искажая» тем самым воспринимаемую и критически переосмысленную суггестивную информацию. Искаженному восприятию суггестивной информации способствуют и интрапсихические защитные механизмы (вытеснение, изоляция, рационализация и др.). Восприятие информации человеком происходит через своеобразный «фильтр» «доверия-недоверия» («принятия-непринятия»). Этот «фильтр», или «цензура», действует так, что истинная информация может оказаться непринятой, а ложная — принятой, полезная информация может отвергаться, а бесполезная и даже вредная восприниматься как руководство к действию (в зависимости от личных убеждений человека, его установочного отношения к информации и тому подобного). Все это в ряде случаев в значительной мере ослабляет эффективность механизма внушения. Именно поэтому наряду с методами разъяснения, убеждения и внушения в бодрствующем состоянии в медицине применяются методы психотерапии в измененных состояниях сознания. Многие виды психотерапии: трансовые состояния (по Эриксону), медитация, аутотренинг,

гипноз и др. — тоже по сути используют измененное состояние сознания для ввода корректирующей информации в память. В психотерапии достаточно подробно описаны и применяются на практике различные методы и методические приемы использования суггестии в измененных состояниях сознания и способы изменения состояния сознания. Гипноз (В. М. Бехтерев, П. И. Буль, Л. Шертук), наркогипноз (М. Э. Телешевская), трансовые состояния (М. Эриксон, В. В. Козлов), медитация различных видов и типов в т. ч. ТМ, АТ, ПМТ и др. (И. Шульц, В. Люте, А. В. Алексеев, В. С. Лобзин и др.), трансперсональный и интегративный подходы с использованием связанного дыхания (С. Гроф, В. В. Козлов) — все они, как и многочисленные другие способы, имеют целью обойти контроль или цензуру сознания, для того чтобы усилить действенность суггестии, чтобы внушаемая информация была усвоена.

Индукция транса в современной прикладной психологии и психотерапии происходит на основе использования нормальных механизмов неглубоких измененных состояний сознания. Чтобы индуцировать транс должны быть созданы специальные условия, использованы специальные психотехнические методы. В основе этого процесса лежит психологический механизм сужения фокуса сознания, которое происходит при помощи механизмов частичной сенсорной депривации и индукции монотонии [140].

Частичная сенсорная депривация достигается с помощью того, что, во-первых, человек закрывает глаза, и примерно 70–72% информации, которая получается сознанием и структурируется сознанием, как бы схлапывается и человек получает потенциал использовать энергию сознания для других целей. Исследователи, изучающие сознание, склоняются к тому, что обыденное сознание это очень не просто (Ч. Тарт, Дж. Гибсон). Чтобы конструировать этот мир, в котором мы существуем, человек тратит огромное количество энергии. И ведущей системой в этом конструировании является зрительный анализатор. Когда мы закрываем глаза и попадаем в темноту, то мы перестаем тратить энергию на то, что бы видеть мир, воспринимать и конструировать внешний мир при помощи зрительной модальности.

Однако, когда человек закрывает глаза, энергия сознания, которая была направлена на зрительное структурирование мира, направляется на те модальности, которые функционируют (кинестетическую, вкусовую, слуховую, обонятельную, внутренний диалог), чтобы структурировать мир по-другому [150].

Минимизировать нужно и слуховые раздражители кроме голоса ведущего, который и выполняет функцию индукции транса. Любой звук, который для человека необъясним, будет фрустрировать его и выводить из трансового состояния. Человек живет только в хорошо сконструированной реальности, которая воспринимается как безопасная. Любые звуки социального характера (крик на улице, плач ребенка, смех, музыка и т. д.) все будет отвлекать.

Также важно отсутствие отвлекающих запахов. Чтобы не отвлекаться на обонятельную модальность — лучше хорошо проветрить комнату и лишить пространство резких и сильных запахов.

Лишение стимулов всех модальностей — депривация — необходимо для того, чтобы они не «проглатывали» сознание человека: случайно или неслучайно.

Единственная модальность, которую вы не сможете нивелировать — кинестетическая, т.к. когда у сознания нет стимулов внешних, оно начинает сканировать тело и отвлекаться на все достаточно интенсивные ощущения в теле, особенно дискомфортные. Для того, что бы это преодолеть нужно найти для человека кинестетический ключ — особое положение тела, в котором ему будет комфортно, и которое станет для него привычным положением тела — станет так называемым триггером, пусковым механизмом вхождения в транс [150].

Поэтому, надо сесть так, чтобы плечи и живот были расслаблены, чтобы спина имела естественный изгиб, чтобы было максимально удобно. Важно создать условия, чтобы тело «не кричало». Если оно будет «кричать» — человек не сможет войти в трансовое состояние сознания.

Способствует кинестетической депривации и внешняя температура, в идеале она должна быть на 2 градуса ниже температуры тела.

Индукция трансa включает три стадии:

- расслабление,
- сосредоточение,
- собственно трансовое состояние, глубина которого зависит от опыта занимающегося, некоторых психологических особенностей его личности и продолжительности сеанса.

Рассмотрим названные стадии по порядку.

Расслабление заключается в устранении чрезмерного нервно-мышечного напряжения (релаксации) и является неременным условием индукции трансового состояния сознания. Развиваясь и переходя в сосредоточение, процесс индукции трансa способствует дальнейшему расслаблению, здесь действуют механизмы положительной обратной связи [143].

Когда тело и ум расслаблены, электрическая активность нейронов мозга изменяется и замедляется. Этот более глубокий, замедленный уровень обычно называют альфа-уровнем, и многие современные исследования основаны на его эффектах (в то время как обычное активное сознание называется бета-уровнем).

Альфа-уровень является таким состоянием сознания, которое приносит здоровье за счет расслабляющего воздействия на разум и тело. И что интересно, он оказывается гораздо более эффективным, чем активный бета-уровень, в изменении так называемого объективного мира посредством визуализации. В практическом смысле это означает, что если человек научится глубокому расслаблению и индукции трансa, то он сможет эффективнее изменять свою жизнь, чем мог бы это делать при помощи размышлений, беспокойства, составления планов и попыток манипулировать вещами и людьми (Ш. Гавайн).

Чтобы облегчить расслабление и сосредоточение, индукцию ТСС следует проводить в спокойном месте, изолированном от шума, яркого света и прочих внешних раздражителей.

Для нормального европейского Эго (обладателем которого мы все и являемся) идея расслабления всегда ассоциируется с особой психотехникой или ритуалом — неким уходом из реальности и обыденности.

В индукции трансa есть идея срединности — соблюдения тонкого равновесия между расслаблением и бдительностью — важно быть бдительным и одновременно расслабленным настолько, чтобы даже не удерживать саму идею расслабления.

Второй этап индукции ТСС — сосредоточение, при котором необходимо создать нейтральный фокус внимания, чтобы отключиться от «ментального шума», «внутренней болтовни», мыслей. Таким фокусом может стать дыхание, символы, образы, кинестетические ощущения. Концентрация на выбранном объекте — непростое дело для любого человека, внимание неизбежно будет рассредоточиваться, появятся блуждающие мысли. Не следует бороться с ними, гнать их прочь.

Важно при формировании ТСС культивировать пассивность, alertность отношения, «пусть это произойдет само собой».

Пусть мысли приходят и уходят, не нужно стараться активно отделаться от них. Мягко вернитесь к объекту внимания, не заботясь о том, сколько раз приходится направлять сознание к выбранному объекту.

Человек не умеет жить не думая. Что с этим делать при вхождении в трансовое состояние сознание — ничего. Просто оставить ум таким, какой он есть.

Поэтому важно научиться не навязывать уму ничего, не принуждать его. В трансовом состоянии сознания не должно быть никаких усилий, направленных на управление умом, никакого старания находиться в покое. Не следует быть слишком серьезным, не нужно специально ощущать участие в каком-то особом ритуале; важно отпустить даже саму идею манипуляции. Важно позволить своему телу быть таким, какое оно есть, а своему дыханию — таким, каким оно окажется.

И для человека важно понять, что сущность его сознания такова — пустота и всеобъемлимость, бесструктурность и возможность наполнения любой структурой: ощущением, восприятием, мыслью, чувством. Понять, что ничто не может быть дальше и больше, чем его сознание и его сущность. Есть такая тибетская поговорка: «Это слишком — требовать, чтобы мясо было без костей, а чай — без чаинков». Пока у человека есть ум, будут и мысли, и эмоции.

И если возникают и как бы отвлекают ощущения, образы, чувства, эмоции и мысли, стоит позволять им возникать и исчезать, подобно волнам в океане. И что бы ни проявлялось в поле сознания, важно научиться давать этому возникнуть и исчезнуть без какого-либо принуждения. Не цепляясь, не подкрепляя и не предавая этому значения; не удерживая, и не пытаясь развить или найти в этом дополнительный смысл.

Не нужно ни следовать порождениям сознания, ни призывать их: важно быть подобно океану, взвизывающему на собственные волны, или небу, взвизывающему с высоты на облака, проходящие по нему.

И вскоре все приходящее в поле сознания будет подобно ветру: все приходит и уходит — как между деревьев пролетает ветер, не застревая в ветвях и листьях.

Просто не надо ничему придавать особого значения, стоит позволить всему «протекать» через сознание, сохраняя при этом состояние освобожденности и равенности по отношению ко всему, что приходит в поле осознания [140, 145, 148].

Человеку свойственно думать, что поток мыслей в его сознании непрерывен, но в действительности это не так.

Вскоре он сам обнаруживает, что между каждым феноменом есть промежуток — когда одна мысль уже стала прошлым, а следующая еще не возникла.

Всегда есть промежуток, в котором открывается природа сознания: между двумя ощущениями в теле, между двумя мыслями в интеллектуальном дискурсе, между двумя чувствами как остановка потока.

Поэтому работа с индукцией транса заключается в том, чтобы позволять всему замедляться и делать этот промежуток все более и более заметным.

Третий этап — собственно трансовое состояние сознания проявляется в том, что «просыпается» спонтанная активность сознания и при помощи суггестивных текстов клиент порой испытывает сильные переживания, которые высвечивают его жизнь, заставляют взглянуть на нее по-новому, позволяют увидеть ее смысл, поставить перед собой новые цели и установить новые отношения с другими людьми, со своим окружением.

Многолетний опыт работы с ИСС показывает, что третий — самый глубокий слой трансового состояния сознания является наиболее открытым для индукции транса — с одной стороны, с другой стороны — человек в этом состоянии является наиболее внушаемым. Каждый человек знаком с глубоким трансом как с просоночным состоянием, границей между бодрственным состоянием человека и сном. С физиологической точки зрения, просоночные состояния — замедленное или частичное пробуждение, которое распространяется на наиболее простые функции, а отделы коры, регулирующие сложные функции и поведение, остаются охваченными сонным торможением.

В этой границе между обыденным состоянием бодрствующего сознания и нулевым состоянием глубокого сна творческая продуктивность сознания не прекращается, искажается восприятие окружающего, иногда реальные события переплетаются со сновидениями, возникают непривычные видения, эмоции, странные идеи — сознание странствует. В некотором смысле эта грань между бодрствованием и сном является *инобытием* сознания. Инобытие как другая форма бытия, существования сознания, между бытием бодрствующего обыденного сознания и небытием глубокого сна. В предельном смысле глубокий сон и смерть суть одно и то же (сон есть смерть на время, смерть — сон навсегда). Глубокий сон и смерть обладают одним качеством — тайной неведомого, невозможностью осознать ни одного бита информации, добыть даже маленький осколок знания.

Обыкновенно сквозь эту границу человек проваливается в сон сразу в течение нескольких секунд или минут. Но если не дать ему это сделать, а намеренно зафиксировать на ней, человек войдет в контакт со спонтанной активностью сознания, которой может управлять суггестор. И в силу того, что в самой глубине трансового состояния сознания мы сталкиваемся с творческой активностью «инобытия сознания», которое в основном отличается часто пугающей новизной, мы имеем возможность расширения территорий осознания глубин психической реальности. Для этого стратегически мы должны разработать методику целенаправленного удержания человека на этой «щели между мирами бытия и ничто», границе не-сна-не-бодрствования.

Эта методика нами культивируется в течение последних 20 лет как наиболее эффективный «проводник» в расширенные состояния при использовании пси-

хотехнологии ДМД [122]. При этом особое внимание мы уделяем релаксации со «встроенными» личностно важными смыслами жизни с культивированием alertности, спокойного присутствия.

В глубоком транс, просоночном состоянии сознания, человек не является персонажем сюжета, а оказывается зрителем, и наблюдает или сеть спонтанных смысловых ассоциаций, или образный ряд как некий кинофильм, показываемый самосознанию более глубокими слоями психики. Эмоции при этом в основном не интенсивны, имеют фоновый характер, проявляются в интересе к происходящему, удивлению, иногда страху. В силу присутствия самосознания реакция на происходящее в основном спокойна. Но именно удивление, страх, необычность (эмоциональные особенности гурманской зоны интенсивности опыта) дают импульс самосознанию в просоночном состоянии к открытию более глубоких слоев психического (души, алая-виджняни, атмана, индивидуального свободного сознания). Именно в этот момент, говоря языком метафоры, душа всё более и более открывается.

В этой ситуации правильный внутренний посыл личности или посыл суггестора соответствующих импульсов может точно попасть в цель, вызывая желаемые результаты.

## 2.5. Направленные визуализации: теория и метод

По сути, существует всего три инструмента достижения больших успехов в решении проблем с помощью визуального мышления: ваши собственные глаза, ваше внутреннее зрение (или воображение) и зрительно-двигательная координация.

*Дэн Розм*

Сама техника использования транса появилась как результат многолетнего труда по созданию, обоснованию, исследованию и изучению одного из современных и наиболее эффективных и экологических методов исследования и трансформации личности — метода направленных визуализаций. Метод разработан профессором В.В. Козловым и прошел научное изучение и апробацию на протяжении 25 лет [150].

Направленная визуализация понимается автором, с одной стороны, как психологический продукт человека, основанный на визуальных образах, с другой стороны, как объект психологического анализа, психологической интерпретации этих образов, и с третьей стороны, как психологическая техника, основанная на базовых архетипических символах. Направленные визуализации как интегративные психотехнологии являются эффективным инструментом при работе с психической реальностью человека, гармонизируя его личность и создавая ресурсные состояния сознания, посредством психологической проработки базовых архетипических образов.

Технически направленная визуализация — это упражнение, которое сочетает расслабление, концентрацию на дыхании и построение образного пространства с включением слуховой и кинестетической модальностей. В ходе направленной визуализации происходит обретение внутренней самоподдержки, а также активизируются подсознательные процессы, направленные на достижение физического благополучия [150].

Направленные визуализации открывают возможности анализа сознания и личности. Образные сюжеты направленных визуализаций являются интеграцией сознания и бессознательных структур личности, внутренних неосознаваемых конфликтов и напряжений, порожденных отношениями, потребностями, неовплощенными желаниями, страхами и надеждами, страстями и влечениями человеческой природы. Феноменологию визуализаций мы можем рассматривать как намеки и послания индивидуального и интерперсонального бессознательного самосознанию личности.

В целом, направленные визуализации — это путешествие в образно-символическую структуру личности. И такое путешествие требует удивительно аккуратной работы с состояниями сознания и смыслами. И эту работу важно технологически правильно выстраивать, в чем данная работа станет несомненным подспорьем.

Многолетний опыт показывает, что при помощи направленных визуализаций можно получить доступ к проблемному полю, внутренним ресурсам, оказывать влияние на контекст работы в тренинге, улучшить самочувствие, когнитивные процессы, мотивацию, ясность понимания целей и задач личности, позитивно влиять на групповую динамику.

Все тексты, в начальной части, построены таким образом, что ориентируют слушателей на расслабление и вхождение в трансовое состояние: принятие определенной позы, снижение контакта с реальностью, концентрация на внутренних переживаниях, ощущениях, чувствах, мыслях, задействование всех модальностей. Это важно, т.к. на тренингах по интенсивным интегративным психотехнологиям ведется работа с измененными состояниями сознания и, приобретая способность входить в состояние транса, человек становится достаточно гибким, для того чтобы глубоко измениться и, тем самым, приспособиться к жизни, продолжить свой путь через переходное состояние к новому.

Из построения приведенных ниже частей настроек видно, что они направлены на произвольное достижение трансового состояния. Для этого используются органично соединенные в тексте техники:

1. Внимание человека направляется во внутреннюю реальность; активность доминантного полушария снижается, для чего используются музыка; идет загрузка всех каналов восприятия (зрения, слуха, кинестетики) с постепенным переводом их во внутреннюю работу; полная загрузка в кинестетику; используются обобщенные понятия, номинализации; проводится диссоциация сознания и бессознательного. Через создание устойчивой связи с бессознательным осуществляются индукция и ведение, что облегчает доступ к человеческим ресурсам и вытесненным в бессознательное и сформированным там эмоционально значимым конфликтам и разрешение их на образно-символическом уровне);

2. Установление контроля за дыханием и расслабление — призваны синхронизировать сердечную деятельность с дыхательными движениями, уменьшить частоту пульса и постепенно свести к минимуму деятельность физического тела. Тем самым, все энергетические расходы на поддержание физической деятельности, на «павловские рефлексы» сводятся к минимуму (но отвечающему принципу достаточности), и весь энергетический потенциал организма может быть «переключён» на психические и умственные процессы. Но подготовка направленной визуализации на этом не заканчивается, на следующем этапе энергетический потенциал пополняется за счёт отключения чувств от второстепенных объектов. В конечном итоге, создаётся огромный избыток энергии, который переключается при концентрации на объект направленной визуализации. Таково чисто физиологическое объяснение в общих чертах процесса вхождения человека в трансовое состояние сознания.

Тексты направленных визуализаций насыщены обращениями к ресурсным пластам психической реальности. Доступ к ресурсным состояниям психики и бессознательного может обеспечиваться вхождением и пребыванием в трансовом состоянии, что, как было указано выше, обусловлено особенностью построения направленных визуализаций, а также переживанием заданных образов и метафор. Это образы углубленного самопознания; образы углубленного познания основных смыслов и ценностей личности; направляемые образы несущие общую ценность; направляемые образы с определёнными терапевтическими целями; направляемые образы с символическим отождествлением [150].

Задание в направленных визуализациях образов и их переживание, а также направление внимания во внутреннюю реальность и самонаблюдение создают возможности для самоуглубленного анализа и самодиагностики.

Каждая направленная визуализация обладает своей смысловой и проблемной направленностью, контактирование с которой для человека, происходит в состоянии транса, что может затронуть, активизировать определенный пласт психики, а это повышает, делает более вероятным участие и проявление данной части психического в терапевтическом процессе. Можно говорить о том, что направленные визуализации помогают раскрывать, осознавать, разрешать проблемные контексты личности, помогают в работе с людьми, имеющими сходные проблемы.

Для построения направленной визуализации важны три вещи — объективная психология (архетипические символы), личностная проблема, проживание и понимание символики и глубокое переживание рефлексии ответов на вопросы. Важен профессиональный компонент и собственное понимание психологом того что он делает, как и зачем.

В целом же, профессиональный подход к анализу направленных визуализаций предполагает использование архетипических символов и наполненность их личностным и культуральным контекстом.

В качестве исследовательских методов направленные визуализации предполагают достаточно высокую квалификацию психолога. Это обусловлено не только умением проведения самого процесса направленной визуализации, но и необходимостью анализа сложных символов, которые используются в данной методике.

Проведение метода требует особой организации внешнего пространства. В зале должно быть комфортно по всем модальностям опыта — свет приглушен, не должно быть отвлекающих запахов, звуков, движения в зале или за пределами, тепло, психологически уютно.

Перед проведением направленной визуализации участники должны сесть максимально удобно, чтобы не отвлекаться на телесные напряжения в течение 15–20 минут практики. Если кто-то не может сидеть в удобной позе на полу, разрешается сидеть в кресле или на стульчике.

Ниже мы кратко изложим этапы анализа, который следует проводить после практики направленной визуализации.

*1 этап — самоанализ.* На этом этапе клиенты на бумаге рисуют символы и образы направленной визуализации и наполняют их смысловым содержанием в соответствии с инструкцией ведущего. Прорисовка образов позволяет, с одной стороны, проследить динамику переживаний человека. Рисунки символов, постепенно приобретают большую цветовую яркость, богатство и насыщенность, что свидетельствует о качестве переживаний человека, об их эмоциональности, об общей энергии психических процессов. С другой стороны, помогают определить людей в группе, которые находятся в состоянии кризиса, и направить дополнительные усилия для организации их внутренней работы.

*2 этап — групповой анализ.* Во время группового анализа в группах по 3–4 человека происходит обмен опытом по содержанию направленной визуализации. Участники рассказывают о своих мыслях, переживаниях, связанных с визуализацией,

демонстрируют свои рисунки другим участникам группы и раскрывают содержание символов и образов.

*3 этап — профессиональный анализ.* Профессиональный анализ проводится в трех базовых формах:

1. Лекция-анализ символической и образной структуры направленной визуализации в русле глубинной психологии;
2. Лекция с применением конкретных примеров из группы (берутся наиболее выразительные в контексте рисунки участников);
3. Профессиональное групповое консультирование.

В этой книге мы приводим базовые матрицы анализа направленных визуализаций. Более глубоко интересующиеся могут познакомиться методами анализа на лекциях и семинарах одного из авторов книги (профессора В. Козлова), или послушать аудиозаписи этих лекций.

В целом анализ содержания рисунков проходит по следующим параметрам:

1. Структурное богатство/структурная бедность. Если рисунок состоит из нескольких росчерков, то это говорит о том, что человеку либо не хватает энергии, либо о его эмоциональной скупости в этот момент. Чем богаче, чем ярче рисунок, тем богаче палитра внутренних переживаний. И здесь, безусловно, важно вычленил сами тенденции.
2. Многообразие, симметрия/простота, асимметрия. Самое важное, чтобы в рисунке присутствовала идея многообразия и симметрии. Стремление к симметрии говорит о том, что у человека есть внутренний Космос.
3. Качество цветовой гаммы. Важно чтобы в цветовой гамме присутствовали рабочие цвета. Они могут быть переходными, но должны присутствовать. И это говорит о том, что у человека нормальный нервно-психический тонус. И там может присутствовать больше стремления к активности либо к пассивности либо к алертности (равнозначности) и т.д.
4. Анализ самих символов. Интерпретация всегда индивидуальна, и важно прежде чем анализировать символы знать контекст переживаний человека [150].

Рассмотрим две направленные визуализации в нескольких аспектах, а именно: технологию проведения, исторические аспекты создания направленной визуализации, а также аналитические аспекты: диагностический и терапевтический. Множество других направленных визуализаций читатель может исследовать в книге «Направленные визуализации: теория и метод».

### 2.5.1. Направленная визуализация «Древо Жизни»

Однажды по прихоти случая дерево выросло в заброшенной лачуге без окон и отправилось на поиски света. Человеку нужен воздух, рыбе — вода, а дереву — свет. Корнями оно уходит в землю, а ветвями к звездам, оно — путь, соединяющий нас с небом.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

**Техника проведения.** Примите привычную позу для медитации. Закройте глаза и войдите во внутреннюю тишину. Прямо сейчас расслабьтесь и успокойтесь. И когда вы вошли во внутреннюю тишину — направьте фокус вашего осознания в середину грудной клетки. И попробуйте там обнаружить пульсирующее ядро энергии, которое в йоге обозначается, как «анахата чакра», сердечная чакра. И затем, когда вы смогли сфокусировать ваше осознание на сердечной чакре, попробуйте направить в сердечную чакру энергию вдоха. Сделайте мягкий-мягкий вдох в сердечную чакру. И затем — сделайте выдох из сердечной чакры.

Проникновенно делайте практику — «Пуджи Анахаты» — практику очищения и энергизации сердечной чакры.

И вдыхая — вдыхайте чистую Прану — чистую энергию благородных, возвышенных, ничем не обусловленных состояний сознания — радости, равносности, любящей доброты и сострадания. А, выдыхая — выдыхайте оскверненные состояния сознания — подозрительность, зависть, злость, раздражительность, негативные мысли о себе, негативные мысли и чувства о других, о мире.

Вдыхайте чистую Прану, чистую энергию благородных, драгоценных состояний сознания, а выдыхайте то, что загрязняет ваше духовное сердце.

Мягкий медленный вдох и мягкий медленный выдох.

И затем, когда вы сделали 21 дыхание, попробуйте представить перед вашим умственным взором вашу сердечную чакру как сияющую сферу энергии.

И когда вы увидели эту сияющую сферу энергии — попробуйте представить в этом свете, в этом сиянии — Древо вашей жизни. И это должно быть дерево, которое близко вам по духу. Может быть это дуб, может быть это береза, или липа, или сосна. Может быть это даже баобаба, или дерево Бо. Неважно, какое дерево, важно, чтобы вы чувствовали душевную близость с этим деревом, и чем-то оно вам напоминало себя. И когда вы увидели это дерево — Дерево вашей жизни — попробуйте осознать, где растет это дерево, в какой местности. Посмотрите, какая почва. Достаточно ли соков, достаточно ли питания в этой почве для вашего дерева. Что растет на этой почве еще. Насколько далеко или близко находятся другие деревья. Посмотрите хватает ли вашему дереву пространства для развития и роста. Хватает ли воздуха, солнца. В какой местности, и в каких условиях живет и растет дерево. Оцените ореол жизни. И затем, сфокусируйте ваше осознание на корнях дерева жизни. Корни — это общественный долг. Насколько ваше дерево жизни хорошо укоренено в землю, в социум, в жизнь, в отношения с другими людьми. Оцените укорененность. И затем попробуйте проанализировать корни, и сперва посмотрите, насколько развиты ваши родственные, кровно родственные корни. Насколько хорошо и тесно вы поддерживаете ваши родственные связи. С братьями и сестрами, с дядями и тетями, с племянниками, родителями, бабушками и дедушками. Почувствуйте вашу родню, родню по крови. И попробуйте оценить — насколько вы укоренены в ваш род. С кем вы поддерживаете более плотные связи, с кем не очень. А какие корни очень тонкие, а может быть и мертвые уже. Посмотрите ваши родственные корни, и попробуйте осознать какие корни вы хотели бы оздоровить. С какими родственниками вы не поддерживаете связи так, как бы хотелось.

И затем сфокусируйте ваше внимание на профессиональных корнях. Ваши статус в обществе. Кто вы? Ваши общественные должности. Посмотрите на ваши главные роли, которые вы выполняете в обществе. Кем вы являетесь. В какую трудовую и общественную активность вы вовлечены. Посмотрите на самые важные способы получения энергии из социального организма при помощи ваших корней. Как вы оттягиваете энергию из социального пространства? Через какие роли и статусы?

И затем посмотрите на ваши корни симпатий. Ваши друзья, подруги. Ваша социальная тусовка, основанная на эмоциональной вовлеченности в отношения. С кем вы дружите, с кем вы проводите время. И затем полностью представьте ваши корни, и попробуйте осознать, какие корни вам хотелось бы развить: родственные, профессиональные, или корни симпатий.

И затем перенесите ваш фокус внимания на ствол дерева жизни. Ствол — это ваш жизненный опыт. Это ваш опыт, это ваши умения, это ваши знания о себе и мире, это ваши навыки. Посмотрите на ствол. Насколько он живой. Насколько вы живы в получении новых знаний, в формировании новых навыков. Что вы видите? Что вы знаете? Что вы умеете? А что бы вам хотелось уметь и что бы вам хотелось знать, что бы оживить ствол дерева жизни.

И затем посмотрите на крону. Крона — это ваши личностные качества, которые вы демонстрируете миру, людям. Вот ум, вот сила, вот гибкость, вот доброта, вот открытость, вот надежность, вот любвеобильность, вот нежность, чувственность. Посмотрите на крону дерева вашей жизни. Говорят у Будды было 113 благих качеств, которые он проявлял в мир. Попробуйте исследовать все ваши листочки, которыми вы украшаете свою личность. Найдите листочек духовной зрелости, найдите листочек профессиональной компетентности. Исследуйте крону, что вы смогли за эту жизнь взрастить, как украшение своей личности. Вот — способность творить, вот — любопытство. Исследуйте крону. Обозначайте те качества, которые вы имеете.

И затем, попробуйте увидеть, есть ли на вашем дереве плоды. Много ли их? Какие они? Попробуйте осознать, насколько эти плоды соответствуют вашему дереву жизни: это желуди на дубе или может быть кокосы на яблоне? Или вишни на баобабе? Плоды — это то, что вы смогли воспитать и сформировать в себе благодаря собственным усилиям, собственным стараниям, и собственной воле. Это то, что может быть предметом вашей гордости ибо несет в себе энергию ваших усилий.

И затем представьте перед вашим умственным взором все дерево, а себя садовником, ухаживающим за деревом жизни. Куда бы вам хотелось вложить энергию — в ствол, в крону или корни. Как бы вы хотели гармонизировать дерево жизни? Может даже пересадить на другую почву. Посмотрите — где и как было бы вашему дереву жизни хорошо.

И затем сделайте глубокий мягкий вдох, глубокий мягкий выдох и в конце выдоха мягко и нежно откройте глаза.

Нарисуйте дерево вашей жизни. Обозначьте местность, на которой оно растет. Прорисуйте три корня дерева: корень родственных отношений, корень социальных отношений и корень дружеских отношений. И на каждом корне напи-

*ишите имена трех людей, которые дают вам энергию отношений в родственной, социальной и дружеской сферах. Нарисуйте ствол дерева и обозначьте на нем три области знания, в которых вы разбираетесь больше всего, и три области умений, которые вы выполняете лучше всего. А также укажите вектор развития вашего дерева: вишьрь или ввысь. Нарисуйте крону и определите 12 качеств, которыми вы украшаете свою личность и преподнесите себя людям. И выделите плоды, если они у вас есть. Плоды — это те качества, которые вы воспитали в себе ценою своих усилий. И обозначьте садовника дерева вашей жизни и те стратегии, которые он преднамерен реализовать по отношению к дереву.*

**Исторические аспекты создания направленной визуализации «Дерево жизни».** Практика Дерево жизни впервые возникла в 1997 году. В Правой Тантре существует практика Растение жизни, где базовым символом является цветок Лотоса. Удивительной красоты метафора — это метафора тысячелистного Лотоса Будды. Лотос рождается из грязи, а потом проходит через толщу воды, которое символизирует общество, а потом появляется на свет и оборачивается к небу удивительной чистоты и красоты цветком. Так и человек появляется из грязи, из тела, вырастает в воде, в некоей среде человеческой и затем оборачивается сознание лепестками в зависимости от потенциальности одним, двумя...тысячей. Это развернутость к небесам тысячью лепестков — это тысяча граней существования и все они в чистоте, кристалльности, незапятнанности ума. Очень красивая метафора.

Однако архетипический символ Лотоса далек от менталитета европейских народов. И тогда на основе анализа архетипических символов европейской культуры возникла практика Дерево жизни.

Растение жизни является родовым понятием, а Дерево жизни — видовым. И соответственно, Растение жизни — это более универсальный символ, т.к. в каждой культуре люди поклонялись какому-либо растению, и это не обязательно было дерево, тем более что в некоторых местах существования человека деревьев вообще нет. Растение жизни ассоциируется еще и с силой жизни. Например, в некоторых культурах Растением жизни в разных культурах были гриб, роза, канабис, кактус и т.д.

Тем не менее, дерево является одним из центральных символов мировой традиции. Оно символизировало центральную ось мира, соединяющую Небо и Землю; человека и его путь к духовным высотам; циклы жизни, смерти и возрождения; Вселенную и ее процессы вечного обновления; сокровенную Мудрость и таинственные законы бытия. В древности его связывали с богами и мистическими силами природы. В мифах многих народов мира часто присутствуют два центральных дерева: Дерево жизни и Дерево познания Добра и Зла.

Подобно другим растительным формам, дерево связывается с плодородием, процветанием, изобилием, однако, прежде всего оно является олицетворением жизни в различных ее аспектах и проявлениях. Кроме того, дерево может выступать как символ вечной жизни, бессмертия.

Дерево жизни является центральным архетипом в эллинской, римской, славянской, иудейской, угро-финской, еврейской и других культурах.

Так, например, в древнескандинавской космогонии рассказывается о знаменитом ясене Иггдрасиле, Древе Вселенной. Оно имеет три корня, которые опускаются до Хеля, таинственного подземного мира, и расходятся отсюда к Ётунхейму, царству великанов, и Мидгарду — земле, обители людей. Его крона простирается над всем миром, защищая все живущее в нем. Его верхние ветви достигают Неба, а самая высокая из них дает тень Вальгалле — высшей небесной сфере, где живут боги и павшие герои. Иггдрасиль вечно свеж и зелен, так как три сестры-пророчицы, владычицы судьбы, имена которых Прошлое, Настоящее и Будущее, ежедневно поливают его водами жизни из источника Урд. В ветвях священного Древа живет орел, золотая птица, владеющая сокровенной Мудростью. Боги собираются у подножия Иггдрасиля, чтобы решать судьбу миров. Во время великих космических потрясений, когда умирает старая Вселенная, Иггдрасиль выдерживает все испытания и не умирает вместе со всеми, чтобы сохранилось зерно для рождения новой, молодой Вселенной. Он продолжает служить убежищем для тех, кто выжил во всех потрясениях и благодаря кому на земле вновь возродится жизнь, а с ней и новые поколения людей.

Ашваттха, Космическое дерево Индии, в одном из своих основных символических значений часто изображалось перевернутым, с корнями на небе. Это смоковница, священное дерево Индии, которое изначально почиталось как жилище невидимых гениев-хранителей природы, а позже — как Мировое дерево, отражающее законы Космоса. С возникновением буддизма оно становится священным деревом Будды: именно под ним Гаутама Будда достиг высшей Мудрости и Нирваны.

Китайское Дерево жизни Киен-Му растет в центре мира. Оно имеет семь корней, которые пронизывают семь источников, сокрытых в недрах земли, и семь ветвей, которые возвышаются до семи небес, населенных богами. Дерево жизни в Древнем Китае — это одновременно и лестница, ведущая к бесконечным далям, по которой поднимаются и опускаются не только Солнце и Луна, но также владыки и мудрецы — те, на кого возложена миссия вестников, посредников между Небом и Землей.

Ассирийское Дерево жизни Ашера — колонна с семью ветвями на каждой стороне, увенчанная шарообразным цветком с тремя исходящими лучами. «Милосердный, кто мертвых к жизни воскрешает» — эту молитву произносили перед Ашерой на берегах Евфрата.

В исламе корни Древа жизни и счастья достигают самой высокой небесной сферы, а его ветви простираются над землей и под ней.

Каждый народ имел свое священное дерево. Так, например, береза считалась священной у восточных славян; ясень — у скандинавских народов; бамбук — у японцев. С деревьями ассоциируются различные божества: лавр и греческий бог Аполлон; дуб и восточнославянский бог Перун; в буддизме священное дерево бодхи — атрибут Будды и символ просветления.

Считалось, что дерево имеет душу и обладает особой, только ему свойственной, священной мистической силой. Люди древности верили, что деревья владеют великой мудростью и что человек, тонко чувствующий душу дерева, может многому у него научиться.

В древности верили, что человек и дерево подобны сообщающимся сосудам. Все, что происходит с одним, отражается на другом. Поэтому дерево могло стать другом, «братом-близнецом» человека: оно «впитывало» и отражало его душу, все хорошее и плохое, чего и сам человек о себе не знал. Наблюдая за деревом-«близнецом» в важнейшие моменты жизни человека, судили о том, верный ли шаг он сделал и как будет развиваться его судьба на новом этапе.

Дерево в качестве воплощения жизненного начала олицетворяет стадии существования: рождение, рост, увядание, смерть; оно также предстает как символ восходящей линии жизни, процесса распространения жизненного начала, способности самовоспроизведения. Кроме того, оно отражает идею бессмертия всего существования и отдельных его форм (прежде всего человека).

И поэтому, учитывая вышесказанное, мы считаем Дерево жизни одним из базовых архетипических символов, в котором отражена личностная сущность человека, его представление о себе.

**Психологический анализ направленной визуализации «Дерево жизни»: диагностический аспект.** Практика «Дерево жизни» представляет из себя очень глубокий когнитивный инструмент самопознания и диагностический инструмент, а также является определенной терапевтической стратегией.

Дерево является, с одной стороны, символом жизни, с другой — символом знания, а с третьей — символом личности. Образ Дерева жизни — это карта личности, позволяющая сделать очень хороший структурно-функциональный анализ Эго. Во многих смыслах этот анализ опирается на теорию идентичности (идентификации), которая подробно описана в предшествующих работах В.В. Козлова. Визуальная репрезентация практики — это метафора, позволяющая анализировать базовые компоненты человеческой личности, и на уровне клиента позволяет сделать хорошую инвентаризацию личности, а через метафору садовника позволяет осознанно ставить трансформационные цели.

В контексте диагностики это методика кризисно-диагностическая. Человек, рисуя дерево, часто неосознанно рисует архетипический символ той культуры, в которой он живет. И когда человек визуализирует дерево, он достает наиболее приемлемый способ образа манифестации из социокультурного бессознательного. И насыщает этот образ индивидуально-субъективной символикой, отражающей архетипическую символику. Это отражение происходит из самых низов, то, что К.Г. Юнг обозначал как коллективное бессознательное. Оно репрезентируется на уровень индивидуального бессознательного, где, проходя через многие фильтры, достигает уровня самосознания, эгосознания. И на уровне эгосознания мы встречаемся с огромным количеством компонентов, которые, конечно, можно анализировать. Эта огромная система компонентов, влияет на образ, который возникает в сознании личности, и может быть проанализирована через биографический слой личности, через родовый слой личности, через культурально-социальный слой личности и т.д.

Мы здесь видим проективный продукт того, кем является личность, какой является личность, и в каких условиях существует личность. И все эти переменные отражают реальное бытие человека.

Дерево жизни вбирает в себя три базовых измерения человеческого существа. С одной стороны, мы все являемся выходцами из земли, мы являемся «тварными» животными. Это хилотропный аспект человеческого существования. С другой стороны, у нас есть стволы и у нас есть опыт, у нас есть знания, умения, навыки, и во многих отношениях мы являемся социотропными. И мы являемся не просто стадными существами, но и людьми, для которых коммуникативная сеть более важна чем сами мы. И с третьей стороны, есть холотропный (С. Гроф), трансперсональный или трансцендентный аспект существования человека. Это огромное измерение космического, духовного, божественного в человеке. И будучи мгновенным во временном измерении и удивительно локальным в своем пространстве существования, человек соотносится с Вечности, измеряет Вечность, мыслит миллиардами лет, обладает обширными временными картографиями мышления.

Само дерево, его сущность, отражает реальное социальное и материальное бытие человека. Дерево имеет характер, который является культуральной проекцией человеческой личности. Например, береза это один характер; дуб — это другой характер; дерево Бо это уже третий характер. Деревья меняются, так как являются проекцией состояния человека, его внутренней мотивации, его отношения к реальности на определенном этапе жизни.

За различными деревьями закрепляется собственное значение. Можжевельник, сосна, как и другие вечнозеленые, обладающие «бальзамическим запахом» деревья, связываются с представлением о бессмертии и вечной жизни. Рождественское дерево (обычно пихта или ель) олицетворяет представления о рождении и обновлении мира.

Фиговое дерево (смоковница, инжир) понимается как символ брака, плодovitости, вожделения, женского начала, но и истины; часто сопоставляется с образом многогрудого дерева (плоды видны раньше чем листья). Листья и плоды иногда толкуются как сочетание мужского и женского начал, символизирующее жизнь и любовь. Иногда фиговым считается библейское древо познания добра и зла. Фиговый лист был первой одеждой Адама по вкушению им запретного плода. В мусульманской традиции плод фигового дерева считается священным.

Фига символизирует плодородие, поскольку имеет очень много семян. У буддистов фиговое дерево олицетворяет священное дерево бодхи Бо, в сени которого на Будду снизошло «просветление». Это дерево вечности.

Осина символизирует страх, так как ее листья словно дрожат, дуб — символ силы, стройная ива — гибкости и печали, сосна может олицетворять духовную ясность и очищение, пальма — символ тепла и свободы и т.д.

Береза совершенно неправильна, но красива. Нет в ней цветастости, но всегда есть как в душе человека игра света и тени. Дерево темное к корням, но светящееся белизной к небесам, — что может быть оптимистичнее. И такая гибкость и такое смирение в этих молодых ветках. И всегда, даже когда береза укутана густой зеленью листьев, внутри есть белизна невинности и смерти, но никогда не сплошная. Всегда есть место пятнышку. То ли говорящая о грехе, то ли о страсти, то ли о мудрости, то ли просто о том, что за днем наступает ночь, и никогда не бывает бесконечной ночи и бесконечного дня.

Дуб это символ мужского характера, силы, символ вечности. Дуб у женщины тоже абсолютно нормальный образ. На сегодняшний день дифференцировать дубья на мужские и женские достаточно трудно, поскольку женщины 21 века все возрастили внутри Анимуса. Многие из них по характеру и рациональности являются Анимусами больше, чем многие мужчины. Юнг все время мечтал об ирогонии — о священном браке между Анимусом и Анимой. Этот священный брак был осуществлен удивительным образом самой эволюцией человека, эволюцией культуры. Женщины возрастили внутри мужскую энергию, силу, расчетливость и рациональность как ядро своего самосознания. И имея внешние женские формы, внутри мыслят, планируют, целеполагают и достигают цели как мужчины. И мыслят по-мужски: прагматично, абсолютно здраво. Работают всегда на свои задачи. И при этом женская энергия является дополнительным инструментом внутреннего Анимуса. Мужчинам хуже — им пришлось одеть одежды женские: гибкость, мягкость. В паре сейчас трудно понять чья власть. В основном вся власть — материальная, социальная и духовная в руках женщины. Умная женщина играет роль, будто бы она подчиняется, а на самом деле вся власть у нее.

Это всего лишь несколько примеров символического значения дерева в зависимости от вида. Кроме того, символическое значение имеют также и другие признаки.

Так, например, вечнозеленое дерево означает бесконечную жизнь, неумиравший дух и бессмертие. Летнее дерево — это мир в бесконечном обновлении и возрождении, принцип умереть чтобы жить, воскресение, воспроизводство, мир жизни. И то, и другое дерево символизируют различное в едином, множество ветвей, растущих из одного корня и вновь возвращающихся к единому в потенциале семени плода. Космическое Древо изображается либо с расходящимися и сходящимися ветвями, либо имеющими два ствола и единый корень, что указывает на универсальность проявлений материального мира, идущую от единства к разнообразию и назад к единству. Единение Неба и Земли также можно передать через два дерева, соединенных одной веткой, на которой растет побег, символизирующий единство взаимодополняющих начал (мужского и женского) или андрогина. Два дерева, одно из которых является отражением другого, имеют эту же символику.

Когда несколько деревьев — неопределенность идентичности с каким характером себя отождествлять. Это стадия дифференциации личности. Для того, чтобы себя понять, нужно сперва разложить на части. Затем последует стадия интеграции, на которой произойдет объединение этих деревьев, а значит и нескольких личностных структур в одну целостную.

В процессе направленной визуализации происходит интеграция архетипического символа мирового Древа жизни с точкой зрения индивидуального сознания, куда примешано множество мифов, множество представлений, множество глубинно-психологических конструктов. Поэтому все описания Древа жизни это индивидуально-личностные проекции на обобщенный символ архетипического характера.

Возраст дерева может свидетельствовать о том, каков психологический возраст человека. К примеру, если у взрослой женщины нарисована молодая березка,

то, скорее всего, это говорит о ее инфантильности и непринятии фактического возраста.

Если же проводить более детальный анализ, то сама по себе модель дерева жизни предполагает множество элементов анализа: дерево и окружающая среда, соотношение среды и элементов пространства соотношение почвы и дерева, само дерево и его структура (корни, ствол, крона, плоды).

Итак, во-первых, — это анализ — дерево и окружающая среда.

Дерево и среда анализируется в материальном, социальном и духовном отношении.

Дерево существует в каком-то ореоле. Анализ дерева и окружающей среды, позволяет определить в каких условиях средовых существует человек. Точки напряжения всегда отражены в его рисунке. К примеру, дерево растет на берегу океана, или рядом с бурной рекой, с горой, или среди других огромных деревьев. Человек может испытать внутренний дискомфорт из-за того, что ему не подходит среда из-за экологических, социальных, культурных, духовных и т.д. условий. Что касается анализа средовых условий, то в этот элемент включаются все возможные измерения среды. Это материальная среда, которая состоит из города или из деревни, экология этой среды, удобство/неудобство этой материальной среды, в каком районе человек живет, транспорт, звуки, вибрация, температура и т.д., то есть все переменные физических характеристик человеческого существования. Проанализируем, например. Человек живет где-нибудь в негритянском квартале или где-нибудь в индийской деревне, вокруг хлам, разруха, грязь, садится за стол, и видит, как только что мальчик убирал с пола, и половой тряпкой вытирает у него со стола, и у него возникает фрустрация. И он смотрит с подозрением, как моют посуду, уже второй день в одной и той же воде, с подозрением смотрит как моют овощи в той же самой воде, и в итоге возникает ощущение — НИ ЗА ЧТО! Он смотрит на транспорт, автобусы 30-и летней давности. И осознает, что Индия — это не материальная среда для существования. Не его среда, чужая среда. Жарко, душно, грязно. Грязные люди, все грязное, и липко-грязное. И такая материальная среда — это так называемая отчужденная материальная среда. А, с другой стороны, если вспомнить ощущения, которые возникают, когда заходишь в свою чисто убранную квартиру, то сразу хочется там жить. Или ощущения, которые возникают поздней осенью, когда идет дождь со снегом, а ты едешь в машине с музыкой. Тепло, комфортно, мягко-мягко так. И видишь людей, которые стоят на остановке, мокнут. И ты чувствуешь трагизм их существования, и сердце наполняется легкой грустью и состраданием. Но тебе хорошо. Тебе здесь хорошо, а там вот плохо. И это подтверждает то, что и элемент материальной среды может фрустрировать личность, и сама среда полностью может фрустрировать личность.

Второе измерение — это социальная среда, то есть в каких группах, в каких сообществах коммуницирует личность и как она себя чувствует в этих коммуникациях, начиная от семьи и заканчивая производством, работой, людьми на улице, толпами и т.д.

Например, опять так живет один белый среди темнокожих или наоборот. И это же жуткое существование — человек полностью отчужден от среды. То же самое, что европеец в Индии. По большому счету, человек, с одной стороны, во-

обще неприкасаемый, такая есть пятая каста, которых даже трогать нельзя, взаимодействовать нельзя, то есть шудра шудр, никто вообще, и к нему относятся как ни к кому, как к ничему не значащему. С другой стороны, другая культура, другой стиль жизни. С третьей стороны, самое печальное, он для них является только источником денег, больше ничем. Ходит странное существо, из которого можно вытянуть деньги, и если он дал денег — его принимают в культуру как доильную корову. В Индии ни за что нельзя давать денег, и вообще ничего нельзя давать, потому что все нищие будут передавать тебя из рук в руки. И, в конце концов, самая добрая душа стервенеет. Когда на тебе висит 20 нищих, и все чего-то хотят — с твоей душой, в конце концов, что-то происходит. И самое главное — никто не говорит спасибо. И ты чувствуешь отчужденность от социальной среды. Это похоже на то, как ты зарабатываешь 100 рублей в месяц, а жена требует 500. И ты начинаешь чувствовать отчужденность, и свою неполноценность. Отчужденность от социальной среды — когда конфликты, когда попадаешь не в ту среду.

Еще пример, начальника цеха поставили генералиссимусом. По большому счету, выдернули человека из привычной среды, и подняли на тот уровень, где для него, вообще, ни одного человека нет. Ни по культуре, ни по богатству, ни по имиджу. Вообще ни по чему. И конечно, у него дерево доооолго будет стоять в одиночестве в пустыне. Потому что он будет жить долгое время в отчужденной среде. И он должен будет притянуть своих людей в свою среду. Это означает, что он создаст себе там среду, и он вытянет ее оттуда, откуда он произошел, хотя можно было бы использовать потенциал того аппарата, который уже существовал ранее. Почему это происходит? Это происходит от глупости. От того, что человек не понимает социально-стратного устройства самого общества. И что безболезненнее для общества входить в ресурс страты, адаптироваться в страту, чем менять страту. Потому что в тот социальный слой уже было вложено огромное количество энергии, чтобы построить эту пирамиду. То есть вторая отчужденность — это отчужденность социальная.

Третья отчужденность — духовная, отчужденность от духовной среды. Например — русский человек в иудейском квартале в Иерусалиме. То, что он русский, и то, что он не еврей, это великий грех, да и за человека его не считают, но самое худшее, что там, по большому счету, он не просто не человек, он исчадие ада. И вот идет по кварталу девушка в короткой юбочке, маечке и на каблучках, а там 3000 лет женщины ходят в черном, и живут они по Торе. А по Торе жить это хуже, чем солдаты живут по уставу. И приходит такой человек, и понимает, что он не просто изгой, он изгой изгоев. И он сразу чувствует, что он не тот. Не тот по языку, не тот по культуре, не тот по поведению, не тот по одежде... вообще не тот. В Европе есть город Брюгге в часе езды от Брюсселя. Это идеальный европейский город. Идеальный. Этот город живет 1000 лет без единой интервенции, без единой войны. И он просто 1000 лет наращивал потенциал. Идеальные церкви, идеальные дома — все абсолютно идеально. И в этой идеальности через три часа чувствуешь отчужденность. Потому что там жить невозможно. Потому что — покурил и так то бросил бы и затоптал. А затаптывать некуда. И среда такая, как будто там окурков не должно быть в реальности.

Или, к примеру, человек работает в нормальной управленческой среде и увлекается кришнаитством. И с утра так пришел на работу — «Харе кришна!» Начальнику так — «Харе кришна!». А тот ему в ответ — «Харе-харе! Пшёл отсюда!» Отчуждает его среда, если он «харе кришна»? Мгновенно отчуждает.

Вот это третье измерение. Всегда отчужденность, личностная отчужденность от среды — функционирует, работает, переживает напряжение, переживает конфликт в 3-х ипостасях. Или это материальное, или это социальное, или это духовное. И это касается базового измерения человеческого существования. Человек может испытывать фрустрацию от структуры и материального мира, и социального, и духовного мира. И он может быть дезадаптирован. Если человек чувствует этот конфликт, то это обязательно проявится в его рисунке. Если это кардинальный конфликт — нежная береза растет в тропиках. Это означает, что жизни нет. Или дуб растет в тундре. Явно понятно, что пройдет месяц-два, и человек погибнет и повалится. Потому что укорениться в тундру невозможно — там вечная мерзлота. И даже березы там, они абсолютно адаптивны, они по-другому растут. Хочешь быть березой — расти по-другому. Никаких высоких, красивых. Гнишь. Выгляди по-другому. Или ива в пустыне... и т.д. Когда есть конфликт, он всегда проецируется в соотношение среды и дерева.

Если рядом более нет никаких деревьев, то такая личность претендует на полнезависимость и экзистенциальную непривязанность, невовлеченность и свободу. Однако, для того чтобы быть свободным нужно иметь силу. Свобода всегда является переменной силы. Не имея силы нечего претендовать на свободу. Свободу от всего для самореализации и для выполнения своей миссии. Полнезависимость по отношению к референтным людям является базовым условием для самореализации.

Когда очень близко растет другое дерево, то это явно указывает на то, что человек находится под чьим-то прикрытием. И, по сути, тогда человек живет за счет чьей-то энергии и при этом не важно сколько этому человеку лет. Он может быть и в 10 лет ребенком, и в 20 лет ребенком — психологически, и в 40 лет. Таким образом, чем больше свободное пространство около дерева, тем более независимым от других является человек. И это символ бессознательной мотивации, смысл которой может быть выражен в следующем: «Хочешь чувствовать себя реализованным в комфорте, в балансе, во внутренней гармонии, хочешь быть свободным и чувствовать свою целостность — держись на расстоянии. Не вовлекайся глубоко в отношения».

Кроме того это показатель архитектоники социальной жизни человека и показатель его адаптированности к самой среде. Адаптация к среде это адаптация материальная, социальная и духовная. Предел дезадаптивности это когда дерево растет в чужом ореоле (например, береза растет в Сахаре). В жизни такому человеку ничего не нравится ни в материальном плане, ни в социальном, ни в духовном.

Также важны при анализе и другие элементы пространства. Например, растет дерево, но с одной стороны забор. Клинический случай. То есть с одной стороны вроде бы хочется свободы, а есть огромная часть социальной несвободы. Потому что это забор. Это не скала, это не что-то природное — это забор. У человека есть, значит, социальные какие-то ограничения. Или, например, — дерево растет, и ря-

дом океан. И почва рыхлая. Это означает, что у человека проблемы с эмоциями. И он боится, он знает, что этот океан существует. Океан, с одной стороны, греет, потому что это жизнь, это эмоции. Но у него есть фобия, и эта фобия касается его эмоциональной жизни, что эти эмоции могут смыть почву, а в конце концов и все дерево. Ну, например, проблема влюбчивой женщины. Вроде все хорошо — муж хороший, квартира хорошая, машина... но влюбчивая. Плещется все время океан. И тянет ее все время туда. Вроде бы вышла мусор вынести — раз! и сразу океан по дороге. Один раз океан, второй раз океан, третий раз океан. Потом раз, муж сидит, медитирует, и думает — что-то вот размыло почву-то. И думает — пора пересаживать дерево. Ну, если это благородный муж, то он, конечно, тихонько и мирно уходит в свою степь, со своим деревом, а неблагородный муж — он выбрасывает это дерево. А почему это произошло? Океан рядом. Так то греет, но всегда опасность.

Таким образом, при анализе важно, уметь анализировать символику этих средовых факторов, средовых компонентов. Они все несут за собой архетипическое содержание. И они несут в себе определенное содержание бессознательного, которое, как правило, не интерпретируется человеком — не хватает профессиональных знаний. И смысл психологической работы заключается в том, чтобы дать не только образ, а и обозначить этот образ, наполнить его смыслом и содержанием.

Кроме того, очень часто основные проблемы человека лежат именно в этой плоскости — плоскости соотношения дерева и среды. И поэтому начинать анализ дерева и нужно именно с этого контекста.

Мы провели анализ соотношения дерева и среды, ну и собственно, в такой же аспект и такое же соотношение входит анализ соотношения дерева и почвы. Почва — это пространство, в котором растет дерево. Здесь человеческое сознание порождает необычайные метафоры. Например, дерево растет на скале и пробивает камни корнями. И такой человек работает по 18 часов, чтобы выжить в бесконечной борьбе с трудностями. И до тех пор пока его дерево растет на скале, он так и будет бороться, т.к. у него такая стратегия жизни — все что необходимо для жизни нужно добывать непосильным трудом.

Почва является источником энергии. И через почву человек получает все возможное удовлетворение своих потребностей: материальных, социальных и духовных.

Человеку надо деньги, социальное признание, эмоциональная сопричастность. Это и есть те соки, которыми питается человек и отражены они в корнях. А корни это способ питания человека. И любой человек питается через *корни*. Уникальный человеческий способ питания — через долженствование — через долг, обязанности перед другими. И здесь мы выделили три группы. Это взаимоотношения построенные на родственных, социальных связях или связях симпатий. Возможно, что родственные корни становятся системообразующими, базовыми.

Через родственников мы получаем базовую потребность — это потребность в безусловном принятии и уважении. В конце концов — безусловную любовь мы, в основном, получаем только от родителей, которые на самом деле нас любят или любили безусловно. И базовая тоска человека — это тоска по безусловному принятию. Этот опыт мы получаем как экзистенциальную целостность очень долгое

время, до 3-х лет. Мы получаем бесконечную любовь и безусловное принятие со стороны родителей. И это безусловное принятие становится затем не только потребностью, но еще и критерием оценки по отношению к другим людям. Мы уважаем и любим многих других по проекции к своим родителям. По степени надежности, по степени любви и безупречного принятия, то есть принятия как таковых, так Овость. То есть: «Люби меня просто так. Не за заслуги, не за ум, не за красивую фигуру, молодость, силу и т.д. Люби меня как такового. Из логики — люби меня и черного, белого меня любой поллюбит». Из этой логики. Ну и во многом, все таки родственные отношения удовлетворяют эту базовую потребность — принятие нашей таковости. И когда эта потребность не удовлетворяется, то многие люди чувствуют неукорененность, нестабильность, ненадежность своего бытия. Часто человек, не имеющий родственных связей, переживает экзистенциальный кризис, чувствуя свою отчужденность.

И когда люди теряют своих родителей, теряют с ними контакт, как раз происходит конфликт невозможности удовлетворить эту базовую потребность. И кризис потери родителей как раз и связан с этой катастрофой. Нас никто не может так принять, и мы не можем никому довериться настолько, как родителям. Кровнородственные отношения являются базовыми отношениями в эволюции человека. В течение последних 40 000 лет, в крайнем случае, люди жили среди родственников и опираясь на родственников, и человек был существом родственно-племенным. В этом он чувствовал свою стабильность, укорененность, и с кровнородственными отношениями были связаны традиции, уклад жизни, модель мира, и всегда дифференциация мира «свой-чужой» — это была дифференциация родственники-не родственники. Но у современного человека эта возможность укорениться в большой род исчезла. Потому что исчезли многопоколенные семьи, которые включают в себя дедушку, бабушку, родителей и детей. И исчезли вертикальные, поколенные связи. Исчезновение этих связей привело к тому, что человек не чувствует своей укорененности, такой архетипической укорененности. Не чувствует своего принятия другими людьми, и надежности принятия другими людьми. С одной стороны, конечно, патриархальная, многоуровневая семья была благодатью, и благодатью, в том числе, для того, чтобы человек себя чувствовал надежным и стабильным. С другой стороны, в сегодняшних условиях невозможно возродить такую семью, но сама потребность в таком принятии все таки остается. По большому счету, тот развал семьи, который сейчас наблюдается — это развал вертикали. И многие психологические проблемы, которые выносит общество в современном мире, это как раз проблемы устойчивости связи в кровнородственных отношениях. И, конечно, большую роль, в том, что их не стало, и не стало многопоколенной семьи, и не стало временной вертикали в семье, послужило то, что у нас был Советский Союз, была война, было опасно признавать многие свои этнические и стратификационные корни. Например, в 30-е годы было совершенно опасно принимать свои корни дворянские, кулацкие, и поэтому многие корни были искусственно порезаны. В конце 30-х годов было опасно признавать свои немецкие корни, во многих этнических ситуациях чрезвычайно опасно было признавать свои еврейские корни, и вплоть до 70-х годов многие еврейские семьи не могли выстраивать свою вертикаль, потому что это на самом деле было опасно для адаптации. И сугубо не-

гативное отношение к немецким корням продержалось буквально до начала 80-х годов. И, в конце концов, это табу на вертикальные корни, ввело очень много деструктивности в саму традицию семейного, кровнородственного существования. А так-то — сломался механизм. Правда, сломался не только у нас, но и в Европе, и во многих других этнических и государственных системах.

Сейчас идет нездоровая трансформация в сторону эго-идентифицированности и репрессированности памяти рода. В Европе популярно, когда отец и дочь относятся друг к другу как друзья. Появился эдакий флер друзей в семейных отношениях, дети и родители друг друга называют по имени. И при этом не принято регулярно общаться с родителями, семейные контакты чрезвычайно редки, с бабушками и дедушками общения еще меньше. Люди стали отделены от временной родовой идентичности. По этой причине Европа и больна. Она эго-больна и инфантильна. Контакт с родом — базовый аспект, формирующий зрелую личность. Человек всегда совершал некое восхождение к зрелости, и это всегда было связано с ответственностью. В семье существовала система инициаций зрелости. Сначала проходила инициация ребенка в мужчину или в женщину, и в конце — инициация в патриарха или матриарха рода, т.е. дедушка и бабушка (прадедушка, прабабушка) — это вершина иерархии рода. Что мужчины, что женщины в своей жизни проходили точку бесправия, и из этой точки шло безупречное подчинение вершине по возрасту, т.е. младшие всегда подчинялись родителям, но родители всегда так же безупречно подчинялись своим родителям. Была пирамида взросления. Женщина, которая приходила в семью, начинала с предельного бесправия. Ей помыкала вся семья, и она обслуживала всех, она со всеми выстраивала отношения. Пока она не рожала своих детей и не возникала ее первичная пирамида. Пара строила свою пирамиду, и через эту пирамиду происходила их инициация во взрослость, во власть. Семья без детей никогда не имела никакой власти. Она считалась не просто непродуктивной или неэффективной, она считалась несчастной, более того она даже не считалась семьей. Потому что в ней не было традиционной пирамиды. Женщины должны понимать, что женская способность подчиняться мужчине вырабатывает способность детей подчиняться чужой воле, потому что базовым образом и единственным социализирующим элементом в семье являются отношения между родителями, это центр, это системообразующий фактор. Женщины думают, что если они будут бороться с мужчинами за власть, то они овладеют семьей в том числе, а они теряют семью. Они закладывают в детях тенденцию конкуренции с близкими, отношение неподчинения, не слушания, неспособности услышать другого. Женщины потом расхлебывают ту кашу, которую сами заварили. По большому счету, неопределенность в ценностях, бунт против всего и вся, инфантильность — все это возникает от того, что нет зрелых отношений между родителями. Если ума и душевных способностей женщины не хватило на то, чтобы выстроить правильные отношения с мужем, ей необходимо выстроить хотя бы правильные отношения с отцом. Будьте ребенком, который поклоняется отцу до конца. Этим вы заложите правильное отношение к вам как к родителям. Дети должны видеть, что родители ездят на кладбище, и они должны ездить вместе с ними на кладбище, потому что только таким образом они будут ездить потом на кладбище к своим родителям. Так формируется пирамидальная

культура поклонения роду, родовым ценностям. Культ предков является основой. Вы должны понимать, что в ваш род вложена вся экзистенция базовых смыслов бытия человеческого, в памяти рода все ваши базовые ценности, знаете вы их или не знаете, и все ваши базовые табу, осознаете вы их или нет.

И при всех современных особенностях такая потребность остается, и если человек хочет себя почувствовать надежно, устойчиво, укорененно — самая базовая рекомендация — это просто восстановить вертикальные и горизонтальные родственные связи, чтобы была возможность проникать внутрь, в глубинные слои. Родственники — это безупречная возможная опора. Потому что там лежит архаическая память человека о безусловном принятии. И базовая дифференциация эго — это «свои-чужие». И родственники являются, безусловно, «своими» по эволюционной памяти. И в этом смысле, даже фамильная близость, она уже сближает. То есть все Козловы, они все равно свои. Хотя они разные, но все равно свои.

Что касается социальных корней — современный приоритет — это не кровнородственные связи, а это связи социальные. Вся идея самоактуализации, вся идея самореализации, вся идея реализации человеческой потенциальности как раз ассоциирована с социальными корнями и с социальной реализацией личности. Явно понятно, что за этим стоит глобальный социальный проект и государственный проект. В силу того, что утилизировать родственные связи почти невозможно со стороны социальных структур. В силу того, что утилизировать энергию симпатий тоже очень трудно, то, конечно, любое сообщество рассматривает человека, личность, именно, как социальный проект. Функциональный социальный проект. И любой из нас является более или менее успешным способом реализации различных социальных проектов. И вот эта реализация происходит через определенные статусы, определенные роли, и успех-неуспех личности зависит от того, насколько человек является хорошим социальным проектом для сообщества. Функциональным социальным проектом. И сам приоритет социальной реализации, социальной укорененности вызван потребностями маленьких и больших социальных сообществ. Начиная от семьи и заканчивая государством.

Кто такой — хороший муж? Это крутой социальный проект женщины. Хорошо работает на хорошей работе. Это означает, что он приносит много денег. У него нет беспокойств на работе. Он приходит вовремя с работы. Это хороший муж. Он структурирован во времени и пространстве. Жена знает где он находится. Он никуда не теряет энергию. Только на работу, откуда получает деньгами. По дороге никуда не заворачивает. «На троих» ни с кем не соображает. Ничего плохого в том, что мужчина соображает «на троих» нет, но жены борются с этим. И только потому, что муж энергию отдает. Он отдает время и деньги. И, так то, коммуникативную энергию. А если «сообразить на троих», а третьей окажется женщина? Тут вообще опасность. Другая женщина может энергию телесную, финансовую, духовную отобрать.

Итак, хороший муж — это правильный, функционально оправданный, социальный женский проект. Вася Петров — примерный муж, примерный семьянин. И за этим стоит предельная выгода женщины.

«Хорошая жена» — это глобальный патриархальный проект не одного мужчины, а огромного сообщества мужчин. Но, к большому сожалению, патриархаль-

ный проект сломался. И вообще, сейчас с женскими-мужскими отношениями, статусно-ролевыми отношениями глобальная путаница. Потому что жена не должна была изменять мужу только потому, что наследование шло по патриархальному принципу. Мужчина должен был соображать, кому он по кровнородственной линии передает. То, что он заработал, то, что он накопил. Власть передает, страту передает, место передает. Сейчас сама возможность стратовой принадлежности диффузна. Рабочий может стать правителем. В 19-м веке дворянин передавал по наследству статус: материальный, социальный духовный и множество родовых ценностей. Сейчас все ценности, которые возможны к передаче удивительно диффузны. К примеру, материальные ценности удивительно диффузны и часто мгновенны. Можно быть сегодня миллионером — завтра никем. Все очень текуче и неопределенно. А ранее наследовалось постоянство. Зачем нужно было наследование и понимание кровно-родственных, стабильных связей? Передавалась фамилия. Передавался уклад жизни, передавались накопления рода — материальные, социальные, духовные. И чрезвычайно важно было, чтобы это была передача безупречная. Сейчас мужчина если и имеет, то непонятно и неопределенно. Потому что, оказывается, женщина может забрать. Как минимум, на половину всегда претендует.

Через статусы и роли человек получает: в первую очередь — деньги — эквивалент всех энергий; чувство социальной надежности; уважение, общественное признание и социальную значимость.

Любая реализация и социальная значимость, связаны с социальной укорененностью, выполнением тех социальных проектов, которые предписаны личности. И знание этих проектов и этих предписаний является залогом социальной успешности и хорошей укорененности в социум.

С другой стороны, одним из самых важных критериев личностной трансформации является изменение социальной среды. Посмотрите с кем вы дружите — это говорит о вашем качестве — кто вы. Это проекция, это ваше зеркальное отражение. Если вы чувствуете, что структура этих связей изменилась, вы должны понимать, что что-то изменилось в вас. Если вы чувствуете полное одиночество в эмоциональных контактах, вы должны понимать, что вы выросли из той социальной среды, в которой контактировали.

И что касается третьего корня — это *корень симпатий*. Конечно, у человека есть глобальная потребность — это потребность в понимании и сопереживании. И особой интимно-дружеской поддержке. И эту потребность мы часто не можем удовлетворить ни среди родственников, ни на работе. И поэтому мы особым образом конструируем коммуникативные сети симпатий. И, в конце концов, мы можем иметь модель мира и способ мышления, абсолютно далекий от родственников. К примеру, молодой казах закончил Оксфорд, а отец у него — чабан, хороший, приличный пастух. У него овец много, коров много и т.д. И он рассказывает: «Ты знаешь, я со своим не могу разговаривать, пока не напьюсь». А там есть всегда базовый рецепт приближения к родственным связям. Базовый рецепт — это инициация в стиль питания и стиль употребления напитков, которые признаны. А это означает — принять бешбармак, и закусить его 2-мя бутылками водки. И человек

сразу становится казахом. У него даже походка меняется. И он сразу понимает все поговорки казахов, и стиль их жизни, и всю психологию казахского народа.

А если он закончил МГУ, и специализируется на позднем Ницше, и приезжает к себе в деревню, к отцу-трактористу, он понимает, что поздний Ницше не интересен. И для того, чтобы быть реабилитированным в своих сокровенных частях интеллектуального, эмоционального эго, для этого он заводит друзей. Если он говорит — «Харе кришна!», ему отвечают — «Харе-харе!» — то его понимают. Люди друзей всегда формируют, в зависимости от своей структуры мышления, ценностей, приоритетов, интеллектуального развития. Поэтому друзья всегда являются отражением человека, его базовых личностных качеств. И эта потребность в интимно-личностных связях, в глубоком сопереживании, в глубоком понимании чрезвычайно важна. И находить такого собеседника, который понимает, о чем ты говоришь — это ведь тоже очень трудно. А понимает тебя тот, кто соответствует твоей личности, твоему интеллекту, твоим интересам.

Все три эти корневые системы в целом и создают это удивительное ощущение переживания приземленности и укорененности. Более того, эти три корня являются особым способом защиты личности, ее сохранности. Потому что, в конце концов, когда у человека нет симпатий, нет родственников, он может всю свою энергию направить в социальный проект. И часто, уходя в работу, люди уходят от родственников и от друзей. И чувствуют оттуда отдачу. Когда на работе не клеится — многие уходят в симпатии. Работы нет, симпатий нет — человек уходит в семью. И в семейной системе он восстанавливается, реабилитируется и т.д. Это универсальная система защиты личности и сохранения ее стабильности. И, по большому счету, корни отличаются. Не обязательно дифференциация на три корня. В Европе, вообще, родственные корни очень слабо существуют, но они заменяют родственников профессионалами. Система психотерапии, психоанализа, психологии, психиатрии в Европе развита только потому, что там полностью депривированы родственные корни и корни симпатий. И они, вместо того, чтобы идти к маме, вместо того, чтобы идти к сестре, идут к значимому другому, который понимает и поддерживает, а так то, работает на родственном трансфере. На трансфере отца, на трансфере матери, близкого родственника — психоаналитики. Есть культуры, которые перекрывают своими родственными корнями все остальные. Взять казахскую культуру, к примеру — там родственные связи являются базовыми. И родственные связи обеспечивают социальную реализацию, и в том числе, все симпатии и антипатии тоже построены по родственным связям. Великий этнос — еврейский народ. Там вообще — одна большая родственная семья царственного происхождения. Огромный клан, где родственная клановость является одновременно социальной, они не путаются, и они являются еще и социальным способом самореализации. Канон Соломона — взаимная поддержка — реализована только в одной культуре — еврейской культуре. Больше других таких культур нет. И в том числе, все отношения симпатий тоже являются кланово-родственными. Но это такой культурный феномен, исторический феномен. Он не воспроизводим в других культурах.

Если вы посмотрели на корни, и решили, что вы где-то удивительно ущербны, вы должны понимать, что вы не реализованы в каком-то аспекте своей личности.

И потребность, и требование в реализации существует в самом социуме. То есть хорошо иметь статус сына — хороший статус, и для многих он является таким, совсем крутым статусом. Например, мужчина — просто сын, 38 лет. Образования еще нет, работы еще нет, но 4 жены уже были. Он очень хорошего происхождения, и, конечно, его комплексы тоже очень удивительные. У него, например, комплекс — он не может выдержать кризис — кризис рождения ребенка. Он 4 раза женат, и каждый раз, когда жена рожала, он уходил из этой семьи. Потому что жена не могла ему уделять достаточно внимания. И с пятой будет так же. И 38 лет. Ни образования, ни работы, зарплата от отца, квартира от отца, машина от отца. Он паразит, он по-другому жить не может.

Вы посмотрите, с одной стороны, когда женщина сидит с детьми — 5 лет, 7 лет. Ну, вроде бы нормально. Но когда ребенок уже ходит в школу, вы должны понимать, что существует социальный зов. И этот зов уже существует, когда ребенку, при самых интеллигентных требованиях — 3 года. Потому что дети всегда после 3-х лет отпускались матерями в другие социализирующие системы. И зов социальной реализации по отношению к женщине всегда существует. И самое главное, если вы будете тратить 15 лет на детей, вы должны понимать, что у вас дальше будут самые неприятные личностные переживания с нереализованностью. Самое важное, что вы не реализованы социально, и, как следствие, неудовлетворенность своей социальной реализацией. И, конечно, обвинительная тенденция по отношению к мужу: «Ты заставил меня сидеть с детьми, ты посмотри, что из этого получилось!». Вы, наверное, знаете, что самый виноватый человек во Вселенной — это муж. То есть он носитель такой Великой Кармы.

У большинства людей в визуализациях дерево растет корнями вниз. Что же касается дерева корнями вверх — это можно назвать «жизнь вверх тормашками». Люди, которые рисуют древо жизни таким образом встречаются чрезвычайно редко. В основном подобное происходит с теми, кто хочет питаться манной небесной. Они обладают убеждением, что в жизни нет необходимости соотноситься с людьми и земными заботами: будет день — будет пища. Или так: «птицы небесные не сеют, не пахнут». Это идеология вечных тусовщиков. Они как-то подкармливаются где-то. То в Ошовскую саньясу сходят, то к кришнаитам зайдут, то там, то здесь что-то кушают. И они уверены, что это Боженька им дает. Им дает Боженька минимальными вложениями. Все аспекты, которые существуют: отношения родственные, социальные, симпатии — богоданные, как благодать господняя, манна небесная. С их точки зрения ничего не вкладывая, можно все получить — одного их присутствия достаточно, чтобы все было. Т.е. родственники должны любить и кормить, у них такая сакральная обязанность, и друзья для этого и родились. Мир рассматривается подобными людьми как функция, обслуживающая Эго. Но у 99,5% корни, какие угодно, совсем маленькие, пусть сухие, но они обращены в землю.

Таким образом, анализ корней позволяет определить способ выстраивания человеком отношений в сфере родственных, социальных и дружеских связей, а также ресурсность этих отношений для его развития и самореализации.

*Ствол* — это метафора, которая проявляет опыт личности, совокупность его знаний, умений, навыков. Со стволом связаны проблемы мотивации и возможно-

стей. Многие люди живут по принципу «Хочу все знать». Однако это не возможно, в силу многогранности и сложности знания. Обладать знанием можно только в очень узкой сфере. Человек получает информацию на порядок более старую, чем современная. Сама модель наращивания кругов знания абсурдна. Хочешь знать — знай где ты хочешь специализироваться. Базовым процессом самореализации человека является его самоопределение. Хочешь быть хорошим специалистом, ты должен быть чрезвычайно узким специалистом. Люди считают, что много читая, они больше знают, однако это приводит только к большей неопределенности о знаниях. Не имеет смысла приумножать знания — там скорбь.

От ствола требуется ограниченности, определенности и ясности. Никаких универсальных стволов в 21 веке не бывает. Никакого универсального образования сейчас нет. Универсального знания нет. Потому что универсальное знание является предельной абстракцией. В таком случае человек не может даже нормально профессионализироваться на уровне знания. Потому что он не может обладать тем знанием, которое существует в профессии. Например, психологи не знают психологию, не знают самые примитивные парадигмы, типа физиологической парадигмы. Не знают не потому, что их не учили, а потому что обладать знанием, даже физиологической парадигмы, так то невозможно. Потому что там такой объем информации, что обладать им просто невозможно. А возможно только быть легким специалистом в определенной специализации, ну, например, в сенсорно-перцептивных процессах в зрительном восприятии.

Человек может использовать только те умения, о которых он имеет ясное и четкое представление. И важно иметь границы своей компетентности в умениях. И зная свои границы не ходить за их пределы, а оттачивать те умения, которыми человек обладает. Это ограничение, но только в ограничениях работает воля. Важно понимать в чем человек разбирается и понимать, что знает он мало и слабо.

Таким образом, в стволе важна ограниченность. Важно очень хорошо понимать, в чем вы специалист. И никоим образом не стремиться к универсализму. Потому что все наши функции связаны со специализацией, а не с универсализмом. Существует множество энциклопедически образованных людей, которые ни к чему не годны. Умные-умные и при этом бедные-бедные. Дурак-дураком в социальности. Потому что не может утилизировать профессиональные знания. А утилизация профессиональных знаний это как раз центрирование, это специализация знаний. А вот эпилептоидная, аналная, ущербная ограниченность в знаниях и умениях, позволит ему быть социально успешным проектом. Умные не могут быть наверху. Потому что у них высокая степень неопределенности.

Ствол должен быть определенным и важно, чтобы кора была хорошей. Успеха достигают не те деревья, которые мощные, большие, а те, у которых кора жесткая, и у которых очень ограниченные компоненты знаний и навыков. Сила в ограниченности, которая дает возможность реализоваться сознанию и воле человека.

Что касается коры — кора означает степень защищенности и уверенности в знаниях и умениях. «Я знаю, что ничего не знаю» — это коры вообще нет. Это пространство знания не ограничено от незнания. Кора — ограниченность знания, позволяет человеку расти вверх. Самые заметные люди в самореализации, самые высокие деревья, которые видны из всех лесов, это люди у которых очень жесткая

кора — энергия направлена вверх. Там есть много метафор — у кого-то заводятся жуки, у кого-то сильно потрескавшаяся кора, дупло — все это знаки того, что есть какой-то человек, или социальная система, которая грызет вашу уверенность. За ними всегда стоят люди. «И столько тебе лет, и дурак-дураком» — это как раз белочка, которая вьет там дупло. Все, что грызет вашу кору за этим стоят люди, которые заинтересованы в том, чтобы вы теряли силу. Сила человека — в ограниченности и в структурированности. Все люди, которые вселяют в нас неуверенность, неопределенность, которые говорят — «ты можешь и это, ты можешь и это, у тебя свобода выбора» — все кто на нас напускает туман, по большому счету, напускают на нас бессилие, неопределенность, нерешительность. И все, что грызет нашу кору — это люди, которые хотят забрать у нас энергию, и с другой стороны, хотят сделать нас неопределенными, нерешительными и бесцельными.

*Крона* — это личностные качества (умный, сильный, надежный и др.), с которыми личность идентифицирована, которые она себе приписывает и демонстрирует другим. Крона это украшение Эго, личности. Единственное, что можно сказать, что если человек всерьез занимается своей личностной работой, то впереди у него осень. Такая осень патриарха. Листья желтые будут кружиться, и постепенно опадут. Человек думал, что он умный, а окажется — не очень. Думал, что нежный, а окажется — не совсем. Думал, что добрый, а оказывается — ему доставляет наслаждение откусить другому ухо. Думал, что мазохист, а оказывается, что садист и т.д. Чем опасен личностный рост — человек узнает, что на нем не те листочки висят. И те листочки, которые он на себя с любовью и нежностью повесил являются просто искусственной мишурой.

Большое количество листочков оттягивает энергию человека. Сознание многих людей застревает на различных структурах дерева жизни и бывает, что человек застревает на определенном и очень ограниченном качестве, которое и смысла не имеет. Например, женщина может застрять на фигуре. Застревание на фрагменте, демонстрация какого-то качества приводит к тому, что человек упускает многие моменты жизни. Например, человек застревающий на своем остроумии, может превратиться в шута, и потерять и профессионализм, и признание и стать забавой для других.

В таком случае одна из задач психолога — работа, направленная на «отлипание», на разотождествление сознания человека от фрагмента. И тогда имеет место метафора садовника: «Сперва нужно отрезать то, что съедает энергию».

Однако есть люди, которые не могут себя определять, у них не хватает способности к самоанализу, и тогда у них вообще нет листочков. Многие люди не хотят признать качества, так как удивительно «поганые». А есть люди, у которых вообще нет потребности в самоописании. Все эти примеры иллюстрируют кризис идентичности. Многообразие или отсутствие описания может иметь место, но в этом чаще всего нет проблем, так как в человеке всегда есть способ самоописания и листочки можно дорисовать. Но, с одной стороны, может возникать сопротивление к самоописанию, а с другой — нет способности к самоописанию, и с третьей стороны — нет категорий и карт описаний. И тогда все эти три категории предполагают профессиональную психологическую помощь.

Однако, чаще всего, если нет листьев, это отражение внутренней зимы, некоего застоя, отдыха, но потенциальность есть.

Если один лист — то это либо признак трансформации личности, либо духовного кризиса, но это часто системообразующее качество.

Личностный рост заключается в том, чтобы на дереве жизни были *плоды*. Если листья, корни, ствол могут быть предзаданы, то плоды — это всегда результат личного трансформационного усилия. Поэтому возвращать плод — это значит возвращать какие-то качества.

Плоды требуют огромных усилий, но плоды могут иногда падать. Воспитываешь-воспитываешь себя вегетарианца. Год воспитываешь, уже укропом питаешься, а потом ночью встал, и пол-холодильника смел. Что происходит? Это плоды дерева жизни падают. И вроде держишься-держишься — весь уже такой аскетичный, мудрый, весь в равностности, вдруг раз — не туда посмотрел — напился, погулял, может с чувством вины, но с огромным удовольствием.

Для того, чтобы держать плоды на дереве, нужно заниматься випассаной, и иметь буддийскую внимательность и бдительность. Все происходящее фиксировать как факт, и ни коим образом не встречать. Не вовлекаться. А то плоды упадут, вне сомнения.

Развивайте ваше осознание. Развивайте бдительность и внимательность. Тогда плоды будут как листочки у ели — всю жизнь зеленые, цвести и пахнуть.

Таким образом, Дерево жизни является универсальным механизмом анализа Эго и здесь важно, что возможна многомерная инвентаризация личности, включающая огромное количество аспектов функционирования личности. И первичная стадия (диагностическая) работы заключается в том, что смыслом наполняется само дерево, его среда. И это уже очень много для человека.

**Психологический анализ направленной визуализации «Дерево жизни»: терапевтический аспект.** Метод «Дерево Жизни» позволяет работать с различными проблемами. В результате работы человек приходит в более гармоничное состояние, получает доступ к своим внутренним ресурсам, восстанавливает связь со своим Высшим Я и обретает ощущение осмысленности жизни.

Терапевтическая часть работы абсолютно необходима в таких случаях когда есть, так называемые, глобальные конфликты между деревом и средой, между деревом и элементами среды. Например, удивительной красоты береза может расти в тени дуба и липы. Это папа и мама. И вот, так сказать, девочка, которой всего 45 лет, она растет под двумя деревьями. Чувствует себя хрупкой березой. Так то давно пора быть большой березой, и чтобы у тебя внизу росла молодая березовая роща. Так нет, она уже 45 лет не замужем, и чувствует себя ребенком. Есть конфликт и нужно разобраться. Надо было решить эту проблему 20 лет назад. Проблема запущена. И будет, в конце концов, у женщины глобальная жизненная катастрофа, когда смерть просто свалит эти деревья верхние. Будет у нее потеря смысла жизни. Как правило парный эффект — уходит значимый — уходит человек. И так далее. То есть кризис незрелости. И в каждом индивидуальном случае есть своя проблема — большая или маленькая. Бывают, конечно, идеальные случаи, где с деревом полный порядок — и с почвой, и пространством, и силой,

и свободой и т. д. Но они встречаются чрезвычайно редко. В основном, всегда есть напряжение, и это напряжение должно при помощи анализа разрешиться. В этом смысл всей психологической работы на уровне дерева и среды.

В случае когда дерево растет в чужом (чуждом) ареале (дуб в тундре, береза в пустыне) возможны всего две психотерапевтические стратегии. Первая — пересадить дерево, что означает смену места работы, места жительства, культуры, в которой живет человек. Вторая — создать искусственную среду с тепличными условиями. Эта стратегия очень энергоемкая и удивительно нестабильная.

Для человека очень важно переживать биологический витальный комфорт. Важно чтобы и материальная, и социальная, и духовная среда были комфортными. Важно, чтобы его дерево было максимально адаптировано к материальной, социальной и духовной среде. Условия самореализации очень просты. Первое, что нужно сделать — это обеспечить экологию жизни, что бы человек жил в комфортном пространстве во всех аспектах: материальном, социальном, духовном.

Внесение нескольких значимых для личности символов в пространство жизни достаточно для того, чтобы психологический комфорт возрос на порядок. Например, для того, что бы православный человек чувствовал себя защищено, достаточно повесить в углу комнаты икону. Символы из духовной жизни человека существенно повышают уровень его адаптивности. А если окружить человека родной для него символической средой, в соответствии с внутренними его установками, то его стабильность будет безмерна, чтобы не творилось на улицах, в городе, в стране. Хочешь хорошо жить — обустрой свое пространство. Как только внутренние символы привносятся во внешнее пространство это пространство становится личным. И это красугольный камень жизни человеческой. И тогда это пространство становится материальной, социальной и духовной крепостью. Это же касается и семейной жизни. Все в семье должно определяться принципом экологии личности. Экологии материальной, социальной и духовной. Каждый человек в семье должен иметь свое пространство, где есть место его внутренним символам и ценностям. И туда остальным возможен только вход со стуком и с разрешения. И если есть это распределение пространства, то все будут жить из целостности. И правильные взаимоотношения с другим — это уважение к его пространству и к его символической структуре, а не ругань: «Что ты тут поставил, это на что похоже?». Важно понимать, что для человека это имеет сакральный смысл, иногда даже больше чем другой человек. И это касается всех — детей, родителей и т. д. Выстраивание экологичного пространства это и есть создание той среды для человека, где и раскрывается весь потенциал человека для самореализации. Если материальное, социальное или духовное пространство не выстроены, то они будут поглощать энергию.

Анализ корней позволяет человеку осознать те зоны социального взаимодействия, которые не реализованы в жизни человека, либо в которых локализуется социальный конфликт. Каждый из аспектов социальной жизни человека (родственный, статусный и аспект привязанности, симпатий) является мощным ресурсом в жизни человека, поэтому поиск путей их восстановления и (или) изменения позволяет человеку получать энергетическую подпитку из разных сфер

жизнедеятельности, а значит сформировать более устойчивую и стабильную жизненную позицию.

Анализ ствола позволяет человеку осознать свои возможности и ограничения. Задуматься о необходимости сужения собственных знаний и умений, а соответственно и их углубления, поскольку это придает ему большую уверенность в собственной компетентности (профессиональной, жизненной, коммуникативной и т. д.).

Работа с кроной дает возможность провести серьезную инвентаризацию индивидуальных характеристик личности, создавая условия для большего понимания человеком самого себя и тех своих особенностей, с помощью которых он презентует себя в мире. При чем, такая инвентаризация, безусловно, может стать мощным фактором личностного роста человека, создавая предпосылки для постоянного самоанализа и рефлексии.

Осознавая наличие или отсутствие плодов на своем дереве жизни, человек проводит промежуточные итоги собственной жизненной стратегии и осознает на сколько результативным является его способ жизни. Это сложный момент в понимании себя, который может привести к негативным переживаниям, однако, с другой стороны, дает возможность человеку меняться в своих действиях, развивать волю и поленезависимое поведение, стремиться к достижению целей.

И, конечно же, наиболее ресурсным в терапевтическом аспекте элементом визуализации «Дерево жизни» является образ садовника. Эта метафора позволяет человеку осознать, что его жизнь находится в его руках, и сам он в праве организовывать пространство жизнедеятельности так, чтобы его жизнь была плодотворна, гармонична и комфортна. Через метафору садовника происходит актуализация внутренних трансформационных ресурсов человека, возврат ответственности к нему самому и ориентация на активную жизненную позицию.

Таким образом, каждый структурный компонент направленной визуализации «Дерево жизни» обладает психотерапевтическим потенциалом и позволяет проработать в процессе их прорисовки и анализа базовые структуры личности человека, его отношение к реальности и к самому себе. Что, в свою очередь, позволяет гармонизировать свое состояние, получить доступ к своим внутренним ресурсам, восстановить связь со своим Высшим Я и обрести ощущение осмысленности жизни.

### 2.5.2. Направленная визуализация «Дорога жизни»

Дело не в дороге, которую мы выбираем; то, что внутри нас, заставляет нас выбирать дорогу.

*О. Генри.*

**Техника проведения.** *Сядьте в удобную для медитации позу. Закройте глаза. Расслабьтесь. Выровняйте ваше дыхание. Войдите во внутреннюю тишину. Успокойтесь. И когда вы вышли во внутреннюю тишину — откуда мир вам представляется просто потенциальностью быть. Быть в чувствах, быть в мыслях, быть в отношениях, в переживаниях, в телесных ощущениях — сделайте из вну-*

тренней тишины практику «Пуджи анахаты», а для этого сделайте 21 дыхание через середину грудной клетки, через анахату. Мягкий медленный вдох, мягкий медленный выдох. И вдыхая — вдыхайте брахмавихару — пространство ничем не обусловленных драгоценных состояний сознания: радости — мудритта, равенности — упекха, любящей доброты — метта, сострадания — каруна. А выдыхая — выдыхайте оскверненные состояния сознания: зависть, злословие, подозрительность, агрессию, раздражительность, негативные мысли и чувства по отношению к себе, к другим, к миру, к Богу. Проникновенно делайте практику «Пуджи-анахаты», практику очищения и энергизации сердечной чакры.

И, затем, когда вы сделали 21 дыхание, попробуйте представить вашу сердечную чакру как сияющую сферу энергии, и в этом сиянии, в этом свете, попробуйте представить, увидеть, почувствовать дорогу вашей жизни. Ту дорогу, по которой вы идете заодно с другими на земле, но эта дорога одновременно только ваша.

Какая у вас дорога жизни? Посмотрите из чего она сделана. Может это гладкий асфальт, может это булыжная мостовая, может это проселочная дорога. Посмотрите, какова ваша дорога жизни. Какая она — прямая, или может она петляет, обходя жизненные трудности. Есть ли подъемы и спуски, или ваша дорога жизни ровная, но может быть у вас бывает прилив сил, прилив энергии, энтузиазма, вы воодушевляетесь на этой дороге, но иногда настроение падает, жизненные силы уходят. И вы испытываете депрессию, одиночество, покинутость и вам кажется, что жизнь абсурдна. И что вы ни кому не нужны, и продолжать то эту дорогу не имеет смысла. Посмотрите честно на дорогу вашей жизни. Какая она? Может, на ней есть ямы и колдобины, и вам по ней тяжело идти. Посмотрите, есть ли спуски? А бывают ли подъемы, и тогда вы чувствуете, что вы на вершине, простор открыт. И попробуйте прямо сейчас осознать, каково ваше отношение к этой дороге. Она вам предзадана — это судьба, воля. Или это ваша воля, и вы сами прокладываете траекторию дороги жизни и сами творите свой путь. И затем когда вы осознали дорогу жизни, посмотрите вперед и попробуйте осознать за кем вы идете, кто для вас является ориентиром. Ориентиром в материальном благополучии, кто для вас живет хорошо в материальном отношении, имеет то, что вам хочется, устроен в жизни так как хочется вам. Одевается так как вам хочется. Кто там маячит впереди. Какой это человек, как он приобрел эти богатства. Как достиг материального успеха. И затем посмотрите кто там у вас впереди по социальному успеху. Кто сделал правильную социальную карьеру. Кто для вас является эталоном в этом отношении. И затем посмотрите на кого вы ориентируетесь в духовном росте. Кто для вас является эталоном в духовном развитии, в духовном продвижении.

И затем, когда вы поняли за кем вы идете, посмотрите, кто идет рядом с вами, спутники вашей жизни. Люди, которые с вами делят вашу судьбу, вашу жизнь, ваши горе и радости, хлеб и заботу. Посмотрите, кто рядом с вами. Какие это люди. На чем основана ваша близость, почему они путешествуют вместе с вами.

И затем, обернитесь назад и посмотрите, кто идет за вами следом. Для кого вы являетесь то ли учителем, то ли образцом, то ли идеологом жизни, то ли

кем-то еще. Для кого вы являетесь маяком. И кто готов следовать за вами и кто на самом деле идет за вами. Кто они и какие это люди, и почему они идут за вами. И затем, поблагодарите всех с кем вы живете: и тех кто идет впереди, и тех кто рядом, и тех кто идет за вами. Сделайте глубокий медленный вдох, глубокий мягкий медленный выдох. В конце выдоха откройте ваши глаза.

Нарисуйте вашу дорогу жизни. Обозначьте себя как «Я на дороге жизни». Обозначьте трех человек, идущих впереди, которые являются для вас эталонами реализации в материальном, социальном и духовном плане, а также те качества, которыми они обладают. Определите те пути, которые вам нужно сделать, чтобы стать таким же. Обозначьте четырех человек, которые идут рядом — спутников вашей жизни, того с кем вы делите время, пространство, заботы. Определите какое качество жизни они вам обеспечивают. Обозначьте двенадцать человек, следующих за вами.

**Исторические аспекты создания направленной визуализации «Дорога жизни».** Метафора пути обладает мощнейшим потенциалом личностной трансформации. Путь становился первичной ценностью в переходных сообществах, состояниях и эпохах, таких, как философско-религиозные системы осевого времени (например, даосизм), христианство, система Каббалы (возникшая во время сильнейшего мировоззренческого кризиса еврейства), молодежная субкультура второй половины XX века (хиппи, байкеры, толкиенисты и т.д.). Наверное, так происходит потому, что пространственный переход воспринимается как аналогия переходности социальной или идеологической. То есть эта метафора является носителем, воплощением идеи переходности.

Все символы, которые используются в этой направленной визуализации архетипические. И первый базовый символ — это символ дороги жизни. К этому символу очень разное отношение. С одной стороны, почти во всех духовных традициях, дорога жизни предзадана. В буддизме она предзадана структурой виджи, содержанием аллайвиджняни, и человек занимается только тем, что является игрушкой внутренних бессознательных активаций, бессознательных мотивов, потребностей, которыми он управляется, и в этом суть его дороги жизни. В языческих традициях дорога жизни тоже прописана, в христианстве существует понятие рока, понятие судьбы, и судьба предначертана. Предначертана ни кем попало, а Богом. Куда бы вы не посмотрели, выйдит таким образом, что есть дорога жизни, которая вроде бы уготована для вас. Но на самом деле, эта реальность, эта предначертанность, эта предписанность, эта характеристика рока, как дорога жизни важны были только в традиционных культурах. «Где родился, там и пригодился», «яблоко от яблони недалеко падает», «выше головы не прыгнешь» и т.д., но начиная с 20 века, базовый посыл заключается в том, что никакой судьбы у человека нет. А есть выбор. И человек этого выбора боится. Потому что боится ответственности. Личной ответственности. За каждый шаг, за каждое действие, за каждое чувство, за каждое отношение. И как некая отрывка духовных традиций — человек систематически делегирует свою ответственность разным другим силам. У кого-то все еще Бог — «со мной случилось, потому что Бог», «со мной случилось, потому что Дьявол». Как только плохо, значит Дьявол соблазнил, Дья-

вол нашептала, бес попутал. Игра такая — то Бог указал, то Дьявол нашептала. Еще один способ делегирования ответственности внешним силам очень популярный последние 20 лет — это звезды. Звезды так расположены, Стрелец, Весы и т.д., и, по большому счету — не я, а звезды. На самом деле, бедным звездам глубоко индифферентно, существуешь ты на Земле или нет. И абсолютно, тем более индифферентно, в каком созвездии ты родился. Характер не зависит от того, в каком созвездии родился человек, и судьба его не зависит от места и пространства, где он родился. И вот это убегание, начиная от звезд и заканчивая линией судьбы на руке — «смотри, вот сюда заворачивает, вот поэтому...» — все ерунда. Дьявол, звезды, и воспитание, и где вы родились, ваше происхождение — все ерунда. Единственное что значимо — это ваше осознание, это ваш выбор, за который надо отвечать. Это и есть реальность.

Другой аспект этой направленной визуализации связан с целостностью жизни в пространстве прошлого, настоящего и будущего. Многие существующие теории отправляют человека в прошлое. Духовные традиции отправляют человека в прошлое, чтобы он покался в грехах, которые он совершил в своей жизни. Психология, психотерапия — для того чтобы он проработал какие-то травмы, с целью интеграции личности. С позиции интегративной психологии ничего с прошлым делать не надо. Все прошлое присутствует в человеке и человек является объединяющим интерфейсом прошлого, настоящего и будущего одновременно. Прошлое во всей полноте присутствует в человеке как память. И никаких глупостей по стиранию личной биографии, по ее пересмотру нельзя совершать, потому что личность — это память — когнитивная, инструментальная, эмоциональная. К присутствию в настоящем личности как памяти, как содержания сознания надо относиться бережно и нежно. Важно присутствовать здесь и сейчас, т.к. полнота бытия присутствует только в настоящем. Мир всегда настолько полон, что отсюда ничего ни убрать, ни добавить невозможно. И никакого движения к целостности. Целостность всегда присутствует в тотальной полноте сейчас: полнота знания, переживания, действия. Смысл жизни во многом определяется тем, чтобы принять полноту бытия и присутствия в этой полноте всего, что есть в прошлом, настоящем и будущем. И если прошлое присутствует в человеке как память, то будущее должно присутствовать во всей полноте как план, как проект, как мечта. Что бы жить в полноте, важно все время ориентироваться на реализацию себя в будущем.

Для осознания целостности всего жизненного пути в полноте его прошлого, настоящего и будущего, а также для осознания собственной ответственности за свою жизнь и была создана направленная визуализация «Дорога жизни».

**Психологический анализ направленной визуализации «Дорога жизни»: диагностический аспект.** Если Дерево жизни — это структурно-функциональная инвентаризация жизни, то Дорога жизни — это временная инвентаризация жизни, отражающая способ организации жизнедеятельности человека во времени. И эта сторона функционирования личности, безусловно, очень важна, поскольку базовые проблемы человека заключаются в том, как он структурирует свое будущее, как организует свое бытие в настоящем и как оценивает свое прошлое. И то, и другое, и третье могут быть чрезвычайно проблемными. Человек может не уметь

структурировать будущее и тогда его эффективность минимальна. И тогда человек может вообще существовать без будущего, без целей. И тогда он переживает так называемый «абсурд жизни», абсурд целеполагания. Это, в свою очередь, может приводить к фрустрации от переживания экзистенциальной пустоты. А с другой стороны, негативная оценка прошлого также трагична, и связана с переживанием того, что жизнь прожита впустую.

В целом, «Дорога жизни» — это базовая метафора человеческой жизни вообще, архетипический символ судьбы, рока, миссии и т.д., психологический конструкт жизненного пути.

Сознание человека летит из прошлого через настоящее в будущее. Чтобы сознание и Эго могли организовать своего бытие, человек каким-то образом должен организовать этот временной полет, свой поток во времени. И эта организация осуществляется путем волевого структурирования будущего и настоящего, а также путем придания смысла прошлому. Все феномены, которыми пользуется человек они удивительны и просты. И, по сути, они абсурдны. Но человек — странное существо, он постоянно преодолевает эту абсурдность. Будущего нет, настоящего тоже нет, психологически нет, и прошлого тоже нет. И фантастическое человеческое пространство летит во времени и умудряется находить там смыслы своего бытия, которые, по сути, являются фантомными.

Временная перспектива выстраивается вечной символической метафорой дороги жизни. Все начинают эту тропинку, все по ней идут, и все когда-то ее покидают. И она полна смыслов. И обнаружение этих смыслов является задачей анализа этой направленной визуализации. И работа строится здесь на ясности того, как человек проживает свою жизнь во времени. И каким образом человек научился структурировать время своей жизни, для того, чтобы, странным образом, быть если не эталоном в сообществе людей, то, в крайнем случае, имеющим достаточные значимые смыслы.

Парадокс заключается в том, что сознание воспринимает время как вечное (в том числе и бессознательное вообще не знает времени, оно постоянно пребывает в вечности), в то время как Эго (такой инструмент, структура, внутри которой мы живем и из которой мы живем) воспринимает по-другому. Эго воспринимает жизнь как длительность ограниченную и в силу этой ограниченности призванную самой ограничивать время. И ограничивать его определенными отрезками, в которые оно будет вкладывать активность. И по-другому Эго не может структурировать время. Сознание и бессознательное может функционировать и проживать вечность, а у Эго вечности нет — у него есть план на сегодня, на завтра, на год. В силу того, что Эго кратковременно, в некотором смысле мгновенно, то оно имеет интенцию структурировать время. Если бы у нас не было этого инструмента — Эго, то и не было бы у нас функции планирования. И важно понимать, что из множества мировоззренческих моделей понимания категории времени, победила Эго-модель. Только тот, кто планирует, тот и достигает чего-то в своей жизни. Это люди, определившие себя как целеустремленные системы, а в 21 веке — как целедостигающие системы. Направления уже не достаточно, важно достижение. Это категория целедостигающего планирования. И оценка других через категорию целедостижения, через их достижения материальные, социальные и духовные.

Человек, который плохо живет в материальном плане, — плохо структурирует свое время, не умеет планировать, неправильно распределяет энергию своей жизни, слабо занимается своим деревом и т. д.

И в этом смысле эта направленная визуализация призвана показать размерность личности человека в плане того чего он достиг. На сколько цели его поставлены адекватно, т. к. целеполагание всегда опирается на личностный ресурс. В этой направленной визуализации происходит опредмечивание целей, что помогает личности более эффективно достигать своих целей.

При анализе мы можем выделить несколько контекстов: контекст качества дороги, контекст эталона, контекст со-бытия, контекст следа.

Анализ *качества дороги* предполагает понимание того, что в целом дорога всегда является символом жизненного пути. Поэтому все представления этого образа включаются в сознании людей их схему прогнозирования своей перспективы.

Для анализа символа дороги жизни значение имеет: ширина дороги, ее длина, направление пути (вверх, вниз или прямо), особенности ее покрытия (асфальт, грунт и т. д.), наличие повреждений покрытия. Результаты анализируются соотносительно с представлениями субъекта. Ориентирами такого анализа могут быть следующие.

Длинная дорога говорит о далеко идущих планах. Если человек может точно указать, куда он идет, то цели его вполне определенные (что-то приобрести, занять какую-нибудь должность или достичь четко обозначенного результата в своем деле).

Короткая дорога, которая далеко не просматривается, свидетельствует о том, что человек не загадывает в отдаленное будущее. Он живет «сегодняшним днем».

Если дорога направлена вверх, то, скорее всего, человек не рассчитывает на постороннюю помощь. Надеется только на самого себя.

Дорога, идущая вниз или прямо, указывает на фаталистические черты в характере человека. Такие люди обычно излишне суеверны. Подобная ассоциация характерна и для верующего человека.

Узость, ширина дороги это степень свободы. Человек существо избыточное и в любой момент существует огромное количество выборов в эмоциях, в поведении, в мышлении и т. д. Степень избыточности определяется шириной дороги. У кого широкий размах — это человек свободный; если рельсы — то нет; если асфальт со знаками — то это полная социальная предопределенность и обусловленность. Покрытие отражает крепость и диффузность: или человек вязнет на дороге жизни (в чувствах, в проблемах, в отношениях) — дорога из песка, на болоте и т. д.; или движется быстро и уверенно — дорога с твердым покрытием. Чем крепче дорога, тем больше у человека рациональности, тем крепче он стоит на земле и тем более он структурирован. Чем прямее дорога, тем сильнее развита воля. Степень кривизны дороги — показатель воли. Воля зрелого человека — безусловно прямая дорога, ни от чего не зависящая. Кривизна, спуски и подъемы показывают степень полезависимости. Если дороги нет — то это предельная неопределенность. В норме дорога всегда есть.

Кроме того люди отличаются по тем стратегиям, которые они выбирают идя по дороге жизни. Базовых стратегий пути на дороге жизни три: стратегия слабо-

сти (барана, овцы), подчиненности; стратегия силы (пастыря); смешанная стратегия. Сознание человека, использующего первую стратегию, размазано и детерминировано либо прошлым, либо будущим. Поэтому нет никакой ответственности за свою жизнь. Однако это тоже определенный механизм интеграции.

Стратегия слабости наиболее распространена и наиболее адаптивна. В современном мире хочешь быть адаптивным — будь слабым, не имей своей воли, подчиняйся сильному. Плюс этой стратегии заключается в том, что, тот кто слаб, тот ни за что не отвечает, и чувствует свою детскую невинность. С психологической точки зрения это инфантилизм. Люди, живущие из точки инфантильности — искренни, честны, преданны, непосредственны, всегда вызывают желание помочь, и вызывают родительские чувства. Эта стратегия позволяет использовать чужую энергию в своих целях. Минус заключается в том, что человек не взрослеет и остается безответственным. И очень часто это вызывает раздражение. Кроме того такие люди ничего стоящего делать не могут, так как не могут собрать ни сознание, ни волю в одном пространстве и времени, и личность, самосознание «расползается». Формируется неинтегрированность во времени и пространстве.

Огромное множество психотерапевтических моделей (психоанализ, системная семейная терапия и т. д.) обслуживают инфантильных людей, занимаются поиском виноватых в их проблемах, и оправдывают поведение слабых. Оказывается, что все социальные системы чувствуют слабых, потому что ими можно управлять. Они заинтересованы в том, чтобы люди были баранами, паствой и подчинялись пастырю. Эта идеология формирует у человека чувство неполноценности, ущемленности, инфантильности. И у такого человека по отношению к своей жизни формируется позиция слабого («Я из такой семьи, меня так воспитали», «У меня были плохие учителя», «Со мной так случилось, так сложились обстоятельства» и т. д.).

Однако, у любого слабого человека есть идея стать пастырем. Но для этого нужно сделать глобальный трансформационный шаг — собрать свое сознание во времени и пространстве. И взять полную ответственность за все, что происходит в собственной жизни на себя. А для этого важно все время быть бдительным, т. к. привычно обвинять в собственных неудачах кого-то либо что-то. Обвиняя других, человек ослабляет свое эго и свое сознание.

И только взяв ответственность на себя, можно стать пастырем, т. к. могут родиться личные полнезависимые цели. И только в этот момент воля человека может быть безупречной. И это совершенно другая стратегия — стратегия силы.

В этой стратегии пастыря ничего нет кроме собственной свободы и собственного выбора. Там существует бесконечное одиночество и бесконечная пустота. И именно в этот момент рождается личность, лидер. Лидер рождается из глобального кризиса непризнания, кризиса глобального одиночества. Чтобы стать пастырем надо признать, что вся правда, вся истина, весь мир лежит в отчужденности. Людей, которые берут полностью ответственность на себя очень мало. Так как люди часто выбирают третью стратегию, которая позволяет прожить и стратегию барана, и стратегию пастыря. Когда у человека все получается — он говорит «Я — молодец». А если не получается, то виноват кто-то другой, начиная от того, что звезды не так встали и заканчивая обвинениями других людей. Успех — пастырь, неуспех — невинная овца.

Однако, на наш взгляд, наиболее успешная стратегия — стратегия пастыря, т. к. только из нее можно породить мир. Миру индифферентно наше существование. Единственный кому оно неидентиферентно — это сам человек. Создавайте сами свой мир вашей реализации, вашей благодати, вашего удовольствия.

Выбор образов, которые находятся впереди на дороге жизни, является *контекстом эталона*. Эталон — это цель жизни человека. Человек часто не живет, а собирается жить завтра. Это такой механизм становления — иллюзия развития, и что завтра будет лучше. Этот механизм является элементом сознания, который функционирует всегда. Важно, что бы идея становления всегда опредмечивалась. Поскольку вне опредмеченного становления, вне опредмеченных желаний человек тратит огромное количество энергии на поиск, на неопределенность, на выбор.

Определение трех эталонов является важным моментом для того, чтобы сознание и личность опредметились целью. И только цель собирает фокус энергии личности. И в этом смысле у человека есть три конструкта эго: материальное, социальное и духовное. И эти три конструкта живут внутри человека и являются содержанием самосознания, эго, субъектности человека. Для того, что бы субъектность была опредмечена целью и были придуманы эти три базовых конструкта: эталон материального, социального и духовного.

Должны быть материальные эталоны и конкретные планы их достижения. Должны быть эталоны социального: по карьерному росту, по месту в социальной иерархии. Должны быть духовные эталоны по степени осознанности и реализованности личностного потенциала.

Важно понимание человеком, кто занимает место этих эталонов в его сознании. Так как эталоны бывают адекватные и неадекватные, иллюзорные, мечтательные и конкретные. И умение находить живой эталон и эталон достижимый связано с внутренними способностями и возможностями человека, и являются способом эффективной реализации человека. Например, если в материальном у человека недостижимый идеал, то это показатель недостаточности ума, т. к. это недостижимо. Эталон должен быть верхушкой той страты и того социального слоя, в котором живет человек, по материальному уровню. Эталон должен быть конкретно опредмечен и материально достижим. Отсутствие этих ориентиров свидетельствует об отсутствии значимых целей и эталонов реализации. Что, в свою очередь, является базовой проблемой человечества. Этот феномен связан с несколькими психологическими механизмами. Первый механизм — наиболее важный и значимый — феномен нарциссизма. Нарциссизм не позволяет ориентироваться на достижения других людей. Второй механизм — фобия планирования будущего, которая, как правило, связана с болью (неудачами в планировании). Третий механизм — отсутствие или способностей или навыков структурирования пространства и времени — эталонизация этого структурирования. Четвертый механизм — «сокрушение идолов, тотемов» — сокрушение людей, которые обладают ценностями достижения, девальвация их ценностей. Это часто показатель глобальной внутренней перестройки, временной перестройки, шага к хаосу.

С психологической точки зрения цели достигаются только тогда, когда они конкретны, когда они могут быть описаны человеком, и когда есть мотив и внутреннее напряжение неудовлетворенности. Умение понимать свои цели это всегда

умение обнаруживать пространства своей неудовлетворенности. И человеческая мотивация лежит в точках неудовлетворенности. И там же лежат цели, настоящие цели лежат в неудовлетворенности. Исходя из этого — не надо искать никакой гармонии, там нет развития, там тоска и печаль. Важно искать животрепещущую энергию напряжения и неудовлетворенности. Там есть жизнь, там есть желания, там есть сила, там есть мотив.

И когда мы говорим о материальных, социальных и духовных целях и образцах, эталонах реализации, то мы как раз обозначаем точки нашего напряжения. Там лежит наш ресурс реализации. Размах эталонов это всегда размах вашей личности. Но с другой стороны цели, которые мы ставим, это всего лишь цели на определенное время, для выполнения определенной деятельности во времени. И при достижении этих целей важно обнаружить еще точки напряжения. Определенность целей показывает смыслы и показывает человеческие ценности. За этой тройкой лежит глобальный конструкт будущего в конкретных описаниях.

Люди, идущие впереди, собирают энергию вашего Эго и активизируют ваши усилия.

Эталоны можно дифференцировать по степени отдаленности. Есть приближенные эталоны. И, к примеру, приобретая что-либо, что есть у этого эталона, человек, как правило, приближается к нему. Есть эталоны далекого будущего — это эталоны за пределами средней отдаленности. А есть запредельные очень дальние эталоны — это эталоны конца жизни.

Но в любом случае — контекст эталона, это контекст будущего человека и чем более оно опредмечено, тем более оно достижимо.

*Контекст со-бытия* составляют люди, идущие рядом. Они также очень важны. Важно, что бы рядом были люди, с которыми человек разделяет со-бытие. И чтобы эти люди были предельно надежны. Ведь одна из самых важных ценностей в жизни человека — это со-бытие с другими людьми, ибо жизнь социальна. И смыслы появляются в процессе взаимодействия с другими людьми.

В любом со-бытии есть служение, которое безупречно. В это служение человек вкладывает свою жизнь, свою энергию, свои мысли, свои эмоции с тем, чтобы другому человеку было хорошо. Когда ты служишь другому и даешь этому человеку благодать, она возвращается тебе благодатью, потому что ты в этом чувствуешь, что есть благодать. Важно научиться рассматривать быт как служение. Умная женщина все время как бы прозрачна, но с другой стороны, она создает время и место, чтобы мужчине было предельно хорошо. Умный мужчина не напирает своей волей, а создает условия, чтобы женщина цвела и чувствовала, что ей благодатно с этим человеком. Вот это и есть гармоничное со-бытие. Слово «гармония» затаскано страшным образом. Но глубинная суть его — это когда есть полнота вдвоем. Эта полнота возможна, и предел полноты — это когда в паре люди хотят жить вечно.

Качество со-бытия обеспечивается теми кто рядом. И важно, что бы эти люди обеспечили психологический комфорт и понимание. Как правило, это те люди, которые прожили то же, что и вы. Как бы вы не хотели, но люди из другой эпохи понять вас не могут. Ваши жизни не созвучны.

Те, кто следует за человеком образуют *контекст следа*. Самое важное — кто идет за человеком, самое важное это следы — следы его бытия. Основной смысл жизни у всех людей один и тот же — оставить след. След — это смысл. Когда исчезает след, наступает забвение. Если человек поворачивает голову и видит, что никто не идет за ним — значит он и не жил вообще, т.к. единственное, что мы оставляем за собой — это люди, которые мыслят нас, понимают нас. И здесь есть несколько путей формирования группы идущих следом. Первый — дети — они никуда не денутся и будут помнить («родители бессмертны»). И чем больше будет таких следов, тем лучше. Это самый оправданный и естественный путь всего человечества. Единственные люди, которые вас никогда не забудут — это ваши дети. Второй путь — стать героем рода — стать исключительной, яркой личностью своего рода. Единственное, что остается на земле — это род. С одной стороны, род надо знать, а с другой, только в роду человек и остается. Остается в памяти своего рода. Когда он знает свой род, он понимает какие герои рода в нем играют и каких героев рода он отрицает. В памяти рода остается его базовый след. Третий путь — социальный след — создать свою школу и оставить последователей — учеников. Четвертый путь — дать другому человеку возрождение — участвовать в его базовой инициации. Пятый путь — это материальный след: дома, технологии, техника — любые материальные изобретения и воплощения.

Экзистенциальная (сущностная) правда бытия заключается в том, что бы человек оставил след. Если он оставил след, то жизнь его имеет смысл. Если следы есть — то он правильно живет. Если там никого нет, то стоит задать себе вопрос: «А зачем я живу?». Ведь самое большое наказание, которое может быть для человека и Богов — забвение, в котором и проявляется предельная суть смерти.

Таким образом, в совокупности контексты эталона, со-бытия и следа являются диагностическим материалом, показывающим степень опредмеченности и структурированности будущего, включая моменты целеполагания и целедостижения; содержательности и наполненности настоящего, а также степени реализованности в прошлом.

**Психологический анализ направленной визуализации «Дорога жизни»: терапевтический аспект.** Работа с метафорой жизни — один из самых простых, глубоких и эффективных способов работы с внутренней структурой личности. Это не только экспресс-способ видения своего сегодняшнего дня, это еще доступный и интуитивно понятный способ формирования своего будущего, своих ценностей и целей.

Дорога жизни — это то, что человек сотворил, это его творчество, это то, что он сделал. Все, что он имеет на дороге — все колдобины, все ямы, то, обо что он спотыкается, падаете, то, что ему больно, и он страдает — все это он сам. Никто не виноват — ни родители, ни школа, ни институт, ни профессора, ни даже сосед, потому что соседа он заслужил. Все, что он имеет в этой жизни — его заслуга. Он заслужил свои страхи, свои опасения, свою паранойю, он все заслужил. И единственное, что он можете делать в своей жизни — это принять ответственность за свои действия, и за следствия этих действий. И зрелость — это когда в мире никого нет. Ни одного человека, на которого он может делегировать ответственность.

Вот это и есть зрелость. И он выбирает свою дорогу жизни. Его судьба — это он сам. И никто не виноват. Единственное, кто виноват в этом мире — в его ошибках, в его падениях, в его подвигах, в его успехах, в его инсайтах, в его гениальности и в его тупости — это только он сам. Если он ничего не знает, если он — дурак — значит это он так сделал, никто не виноват.

Все схемы обвинения другого формируются из традиций. Этими схемами успешно пользуются все люди. Пользуются педагоги, философы, политики, пользуются женщины, которые всегда невинны как слеза, а виноват муж, виноват начальник, виноват политический кризис, виноват кто угодно. В конце концов — Бог не углядел. Но смысл то заключается в том, чтобы взять на себя полностью ответственность за свою жизнь, и только полная ответственность может наполнить человека полной силой. Когда человек перестаёт делегировать ответственность на других людей, он начинает обладать той силой, которую имеет сам. Как только человек говорит — виноват этот, виноват этот, виноват этот — он свою энергию, силу отдает другому. Он делит себя на части. И поэтому, проблема целостности личности — это надуманная проблема. Но она надумана до тех пор, пока человек не делегирует свою ответственность. Как только он делегирует свою ответственность — за свой выбор, за свои отношения, за свое мышление, за свои успехи и за свои страдания — сразу же становится нецелостным. Он расчленяет свою волю, расчленяет свою силу, расчленяет свое мышление. Поэтому, все что вы имеете в своей жизни — вы и только вы, больше никого! И дети у вас такие, которых вы заслужили, и друзья у вас такие, которых вы заслужили, и отношения такие, которых вы заслужили. Истина заключается в том, что все, что происходит в вашей жизни — это ваша заслуга. Дорога жизни — это то, что вы построили, и в конце концов, надо просто признать, какая у вас дорога жизни и постепенно выправлять эту дорогу. Выправлять. Делать усилие. Личность — это продукт усилий.

В любой момент жизни человек может жить из «брахма вихары» и эта реальность в нем безусловно есть. Необходимо всего лишь понять этот выбор, осознать его, принять его драгоценность — драгоценность своей реализации здесь в этой жизни. Если человек этого не понимает, то он не понимает, что достаточно собственных действий, что бы жить из «брахма вихары».

Для этого важна конкретизация будущего ибо это психологически необходимо. Развитие невозможно без эталона. Нет образца — нет структуры. Нет структуры — нет активности, нет цели, нет объективации мотива. Будущее должно быть объектно, конкретно.

Личность — это система целедостигающая. Целеполагание и целедостижение — это разные категории. Для эффективности личности, деятельность должна быть целедостигающей и осознанной. Если человек в своем сознании повернет вектор энергии, осознав что целенаправленности недостаточно, целей недостаточно, а важно быть ориентированным на достижение, тогда изменится его способ мышления и его способ реализации.

Кроме того, те цели, которые человек ставит для себя в будущем, при их достижении становятся следами в прошлом. И чем больше следов оставит за собой человек, тем более значимее будет его личность в истории его рода.

И при этом очень важно, чтобы рядом с человеком были те люди, которые поддерживают и понимают его, которые создают ему рефлексивную среду для анализа жизненных стратегий, для осознания целей и для фиксации ценностей следов, которые оставил за собой человек.

Таким образом, направленная визуализация «Дорога жизни» позволяет проинвентаризовать временную инвентаризацию собственной жизни, определить ее качество в едином целостном пространстве прошлого, настоящего и будущего. Анализ обзоров дает возможность осознать жизненные ориентиры в материальном, социальном и духовном развитии, качество жизни в данный момент, и осознать ценность следа как результата собственной деятельности.

## 2.6. Homo faber — за пределами внушений и предел самовнушения

Человек, никогда не совершавший ошибок,  
никогда не пробовал ничего нового

*Альберт Эйнштейн*

В первом приближении мы должны отнести эвристические состояния сознания к родовому понятию необычных (измененных) состояний сознания. Как показывает теоретический и экспериментальный анализ, в ЭСС происходит трансценденция времени, пространства, Эго, в нем существуют трансперсональная феноменология, оно ассоциировано особым «приливом энергии» и др. Это, вне сомнения, дает нам право рассматривать творческий процесс как особое измененное состояние сознания, в котором внушение имеет кардинально важное значение в аспекте самовнушения [142].

Творческое состояние всегда возникает в результате реальных жизненных обстоятельств и выводимо из личности, её установок, желаний, страстей, но сопровождается неиссякаемым эмоциональным напряжением и преобладает в сознании над всеми остальными тенденциями в процессе реализации как ценность и смысл.

Творчеству как процессу человек должен придать глубокий личностный смысл. Этот смысл он должен внушить себе настолько значимо, чтобы он имел доминирующий мотивационный характер. Смыслы творчества для личности должны иметь характер глубокого убеждения или чувства, которое человек ценит, которым он дорожит сильно и безоценочно, стремится подтверждать и развивать их самовнушенную самоценность. Эмоциональную основу личностного смысла составляет страсть — сильное, устойчивое и длительное чувство, которое захватывает личность в полноте и обеспечивает неиссякаемой энергией целеустремленную творческую деятельность.

Смысл творчества как личностное переживание имеет качество интегрирующей сверх-ценности и творческий процесс протекает всегда под самовнушением.

Мы не сможем ничего сделать нового в повседневной реальности, не выходя за ее пределы, систематически исследуя мир необычных эвристических состояний сознания.

Эвристическое состояние сознания — особое состояние измененного сознания, которое возникает при полной фокусировке сознания на проблемной задаче или тотальной вовлеченности его на процессе деятельности. Понятие ИСС является родовым по отношению к понятию ЭСС. К ИСС относятся медитативные, трансовые, психоделические и другие необычные состояния сознания [126, 142].

ЭСС характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики (когнитивных, эмоциональных, витальных, организмических). В ЭСС открывается доступ к бессознательным слоям и ко всем уровням психики как сложного интегративного образования — персоны, интерперсонального и трансперсонального. ЭСС характеризуется максимальной выраженностью творческой потенциальности сознания

Эвристическое состояние сознания имеет качественно общие переживания с состояниями, возникающими при глубоком гипнозе, трансе, медитациях, нарушении сознания при приеме алкоголя, наркотиков и психоделических препаратов. Именно это, на наш взгляд, делает многих творческих людей уязвимыми к веществам, изменяющим сознание, дающим суррогатные переживания творческого подъема [142].

Эвристическое состояние сознания как характеристика и функция сознания имеет три базовых режима:

Фон — активное порождение нормального повседневного опыта общепринятой реальности.

Ресурс — гиперактивность творческого потенциала сознания, порождающая нечто качественно новое и отличающееся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью.

Патологическая эвристичность — активное порождение ненормального, фантастического, бредового галлюцинарного опыта за пределами общепринятой реальности.

Мы можем говорить о творчестве как интенции сознания, имманентной направленности сознания на структурирование объектов переживания, предметов, речи, желаний, нужд, ценностей, установок, реконструкцию картины мира субъекта, актуального состояния личности.

Все три формы реализации творческого характера сознания имеют один и тот же источник — энергию открытого, пустотного, активного пространства — человеческого сознания.

Сфера проявления творчества человека чрезвычайно широка — это мышление, поведение, спорт, искусство, научное познание, языковая практика и др. В любых творческих действиях осуществляется вхождение индивида, личности в структуру мира (в сферу бытия человека), а также внедрение этой структуры (объективированного бытия) во внутренний мир человека.

При самом примитивном анализе взаимодействие человека с предметной средой может происходить на уровне когнитивном (познание, интроспекция, рефлексия), эмоциональном (вчувствование, олицетворение, анимация) и моторно-поведенческом (освоение мира и себя самого через двигательные действия).

Наиболее яркий пример того, сколько радости, подъема чувств, глубокого удовлетворения приносит само совершение действий, а не их результат, является собою игра. Существует, однако, и целый ряд разнообразных форм трудовой деятельности, которые ориентированы в первую очередь на процесс, а не на результат: художники, скульпторы, поэты, композиторы, писатели, мастеровые люди, инженеры нередко проводят дни и ночи напролёт за работой, ничего не замечая вокруг себя; но завершив произведение, могут тотчас потерять всякий интерес к нему. Процесс созидания настолько привлекает и поглощает их, что ради него самого они готовы жертвовать многим: не спать, голодать, не иметь гарантии в обязательном признании своего продукта, ни в материальной организации. Страницы истории искусства изобилуют примерами поистине трагической судьбы и действующих лиц. То же самое можно сказать о труде учёных, архитекторов, режиссёров, руководителей производства и представителей других профессий, неустанно бью-

щихся над решением поставленных задач; об актёрах, о спортсменах и танцорах, которые действуют прежде всего ради самого процесса и глубоко переживают его. Но при этом мы все время имеем запускающим моментом творчества личностный смысл как сверхценность, внушенный самим себе и переживаемый самим собой.

На возможность отделения мотива от цели и перемещение на саму деятельность указывал ещё С.Л. Рубинштейн [242]. В его работах в рамках его школы разрабатывается теория «психического как процесса». Эта теория, с одной стороны, специально указывает на дифференциацию психики на процесс и его продукт; а с другой — исходит из отношенческого единства этих составляющих, изучая тем самым продукт только в соотношении с психическим процессом. «Психическое существует прежде всего как процесс — живой, предельно пластичный и гибкий, непрерывный, никогда изначально полностью не заданный, а потому формирующийся и развивающийся... только в ходе непрерывно изменяющегося взаимодействия индивида с внешним миром» (Брушлинский, 1984).

Анри Пуанкаре в докладе «Математическое творчество» отмечает: «Яподсознательное несколько не является низшим по отношению к Я-сознательному, оно не является чисто автоматическим, оно способно здраво судить, оно имеет чувство меры и чувствительность, оно умеет выбирать и догадываться... оно преуспевает там, где сознание этого не может». То, что называют внутренним озарением, является результатом длительной неосознанной работы; роль ее несомненна и она плодотворна лишь в том случае, когда ей предшествует и за ней следует сознательная работа. Ж. Адамар выделяет четыре стадии работы над проблемой: подготовка; инкубация; озарение; проверка (завершение). Первая и четвертая относятся к сознательной работе. Во время периода инкубации не заметно никакой сознательной работы ума, но в подсознании, как показал А. Пуанкаре, происходит «прокрутка» огромного количества различных комбинаций, сочетаний, соответствующих проблеме, сравнение их между собой. Творить — это значит не заниматься бесполезными сочетаниями, а исследовать только полезные, которые составляют лишь небольшое меньшинство. Когда и как осуществляется выбор? На стадии озарения и (по А. Пуанкаре) «среди бессознательных идей привилегированными, т.е. способными стать сознательными, становятся те, которые прямо или косвенно наиболее глубоко воздействуют на наши чувства» [142].

Процесс отыскания решения, отчасти интуитивный (подсознательный), порождает новое знание, синтез информации в отдельную целостную структуру. Знание, полученное посредством интуиции, возникает как «скачок» на основе удивительной «смеси», соединения сознательного и бессознательного.

«В ходе непрерывного и изменяющегося взаимодействия внешнего и внутреннего возникают всё новые, ранее не существовавшие продукты, средства, способы осуществления процесса и другие детерминанты, которые сразу же включаются в дальнейшее протекание процесса в качестве его новых внутренних условий» [25]. Эту непрерывную взаимосвязь процесса и продукта, когда продукт предшествующий деятельности выступает одновременно и как внутренне условие последующей, А.В. Брушлинский считает главной характеристикой психического как процесса и видит в ней основу действительного психического развития, т.е. развитие характера и способностей человека [26].

Работы американского психолога М. Чиксентмихали выполнены в той же научной парадигме, т.к. они прямо нацелены на экспериментальное изучение деятельности, мотив в первую очередь которой ориентирован на процесс, а не на результат [330]. Продукт такой деятельности автор видит в развитии навыков и способностей человека, в росте и становлении его личности. Анализ его работ позволяет выявить главные свойства и механизмы деятельности, ориентированной на процесс.

При описании опыта эвристических состояний сознания одни акцентируют его аффективное измерение (чувство глубокого удовлетворения), другие — мотивационное (насколько сильно желание его продолжать), третьи — когнитивное (степень и легкость концентрации), тем не менее можно выделить ряд характерных свойств и признаков этого состояния.

1. Чувство слитности со своими действиями («слияние процессов действия и осознания»). В этом состоянии человек настолько вовлекается, погружается в то, что он делает, что у него исчезает осознание себя как чего-то отделенного от совершаемых им действий. Вспомним К. Маркса: сознание не параллельно реальному миру, оно — часть его. Возникает феномен ясно-видения — «гибридного, полисемантического мышления». В этом «потоке сознания и деятельности» нет нужды в рефлексии (осознавании своих результатов) — результат каждого действия мгновенно интерпретируется, причем часто на психомоторном уровне («живое созерцание»), а уже потом — на психосемантическом (интеллектуальном и духовном). Тело соединяет «Я» и внешний мир — оно становится местом взаимопроникновения пространств, энергий, вещей, движений души». Известно, что сознание «человека целостного» отражает мир через живое тело и «живые движения». По А. Ф. Лосеву, тело является «живым ликом души», а «судьба души есть судьба тела» [180]. Для расширения сферы сознания не существует орудия более совершенного, чем человеческое тело. Физическая «телесность, восчувствованная изнутри», становится инструментом взаимодействия человека с миром вещей, природы, миром людей. Одновременно это и инструмент его «Я», который совершенствуется душой и духом души. Шелдон (американский ученый, заложивший основы теории «психологии телесности») рассматривал тело человека как слово, произнесенное душой. В семантическом мире личности возникает подлинная полифония моторных и умственных процессов, контрапункт понятий, образов, мироощущений, диалогическое сознание как механизм онтологического отношения человека к самому себе и к миру. Всякая мысль и всякое чувство вовлекаются в ситуацию решаемой задачи, воспринимаются как позиция личности в контексте этой ситуации [142].

2. Полная управляемость ситуацией (на основе единства души, интеллекта и деятельности). «Движения оказываются умными не потому, что ими руководит внешний и высший по отношению к ним интеллект, а сами по себе» [100]. Координация движений, как отмечает В.П. Зинченко, осуществляется не извне, а средствами самого действия. Данное состояние переживается спортсменом как «владение ситуацией», как возможность всецело управлять своими действиями, «раствориться» в них, одухотворить их душой. О таких действиях Пушкин писал: «Душой исполненный полет!». Заметим, что в подобных ситуациях «Я» является

наблюдающим началом, глубинная «самость» человека — наблюдаемым. Скалолаз: «Ты так адаптирован к скалам, что становишься частью их. Появляется чувство своего полного включения в окружающую среду: ты подобен снежному барсу, покоряющему скалы. Ты вступаешь в диалог с природой. Ты целиком управляешь ситуацией задачи, предвидишь ее и можешь предсказывать дальнейшее развитие».

Таким образом, в «живых движениях человека интегрированы две «ипостаси» — мир, который находится в человеке (психосемантический предметный мир), и мир, в котором находится и действует человек (предметная физическая среда). Деятель, творящий свое действие, выходит из объективного пространства среды в свой предметный мир личности. Предметный мир — это, по существу, духовное ядро многообразной культуры личности, ценности и идеалы, определяющие бытие человека и его деятельность по решению тех или иных проблем и задач.

Важно иметь в виду, что творческое решение имеет конструктивно-порождающий характер. Оно вырабатывается на основе логико-семантической реконструкции мира, а не в результате механического перебора (выбора) средств решения. Последнее характерно для сложных технических систем, например «искусственного интеллекта, принимающего решение».

В деятельностной онтологии нивелируется граница между объектом и субъектом, между тем что есть и тем что есть для субъекта. Отыскание единства человека и окружающей среды являлось целью еще у древнеиндийских философов, последователей Веданты. Этимология слова «Вселенная» подчеркивает исконную и имманентную вселенность человека в окружающий мир. Выдвинутый нами ранее [128] принцип единства личности и предметного мира отражает не столько отношения между вещами, сколько отношения между отношениями (душой и духом, добром и злом и т.п.). Вполне понятно, что не может быть Духа Творящего без Духа Воспринимающего (они могут воплощаться в одном человеке). Бытие в мире — это совместное бытие разных людей. Это — совмещенность «Я» и «Я другой». Это — соборность и со-одухотворенность многих людей.

Человек, как известно, многовыборное существо. Система его личностно-смысловых установок образует «внутреннее зрение», позволяющее рассматривать, как выглядит движение изнутри (Н.А. Бернштейн). С нашей точки зрения, воспринимать объект — это значит видеть, что с ним или по отношению к нему можно сделать. Правоммерно утверждать, что человек познает объект в той мере, в какой он его преобразует в соответствии со своими намерениями и замыслами. Но верно также и то, что субъект способен преобразовывать объект в той мере, в какой он его отображает, понимает и интерпретирует. Понять нечто означает построить модель этого нечто для себя, придать смысл вещам и событиям. Истину, как известно, невозможно познать, в ней надо быть (С. Кьеркегор). Постигание истины представляет собой, по сути, процесс интеграции всех предметных значений, смыслов, позиций и диспозиций мыслящего и действующего человека.

Можно полагать, что любой спортсмен организует восприятие сферы своего сознания и мышления с целью организации своей деятельности. Решаемая спортсменом двигательная задача реорганизует воспринимаемый им мир в терминах действий и свои действия в терминах и смыслах решаемой задачи [100]. Вполне понятно, что больше видит тот, кто меняет свою позицию, способы «внутреннего

зрения». Сам предмет мысли и объект познания как бы «поворачивается» к субъекту своей новой стороной. Тем самым расширяется «мир позиций и точек зрения» мыслящего и действующего человека. Он начинает видеть мир более полно и находит для себя больше вариантов самореализации посредством своих двигательных действий и деятельности в целом.

3. Потеря самосознания («чувство себя» теряется, как правило, на высшей точке управления ситуацией). Отсутствие «Я» в сознании не означает, однако, что человек потерял контроль над своей психикой или над своим телом. Его действия становятся средством выражения и реализации своего «Я» как системы отношений к действительности. Человек как бы расширяет свои границы, растворяется в природе или в других людях, становится частью действующей системы, большей, чем его индивидуальное «Я». Так всадник сливается в единое целое с лошадью, гонщик — с автомобилем. Спортсмен начинает «мыслить всем своим телом», что свидетельствует об интеграции всех языков мышления и чувственного отражения в единую когнитивно-ментальную структуру сознания человека. Образно говоря, возникает «мыслительная ткань из смешанной пряжи» — синтетические способы познания и интерпретации мира, при которых задействованы всевозможные виды чувственно-логического опыта, где этос (чувство) и логос (ум) совпадают в едином творческом акте. Здесь человек действует как субъект своих сущностных сил и, значит, осваиваемая и порождаемая им предметная среда предстает как адекватное, истинное отражение этих сил, самого человека, его меры.

Здесь человек существует в предметной среде как Демиург, создатель, который и творит ее, и отображает себя в ней. Вместе с тем объективация человека в предметно-деятельностных формах может обладать характером отчуждения, связанного с нарушением меры человека, когда порождаемый человеком предметный мир, объективная среда противостоят ему, отчуждаются от него (это не моя среда, это не мой мир). Возникают острые, психологические противоречия. Противоречия среды превращаются в противоречия мира. Таким образом, интегративный подход должен рассматривать деятельность в трех ипостасях: как реальность «отчужденную» (от творящего ее человека), как реальность «неотчужденную» (находящуюся в процессе творения) и как реальность, «отчуждающую» самого человека от предмета своего творения (а следовательно, и от самого себя) [142].

4. Антропоморфизация природных объектов и вещей. Известно, что человек может воспринимать свойства того или иного объекта как со стороны самого объекта («космических холодов»), так и со стороны субъекта («холодок между лопатками»). Человек способен перевоплотиться в неодушевленный предмет, видеть его как бы «изнутри», вступать в «диалог с вещами», истолковывать их поведение с точки зрения человеческих мотивов. Иначе говоря, сознание человека спонтанно стремится к одухотворению, анимации всех объектов, с которыми он контактирует. Он наделяет животных и растения, неодушевленные предметы и отвлеченные (высокоабстрактные) понятия человеческими свойствами — сознанием, мыслями, чувствами, волей (антропоморфизм). Так, скрипач олицетворяет (персонифицирует) свою скрипку, программист — компьютер. Средневековые рыцари одушевляли свой меч, моряки парусного флота — корабль. Существует религиозная персонификация мира (пантеизм, абсолютная идея, Бог, Высший Разум). Феномен антро-

поморфизации природы и вещей, созданных человеком (рукотворный мир, или «вторая природа») как партнеров по «общению», имеет, видимо, глубокие корни в человеческой психике. Н. Хамфри называет это эффектом Пигмалиона: «...вещи при общении оживают» [142]. Сами способы восприятия и действия с предметами внешнего (добавим — и внутреннего) мира включают в себя «позицию партнера» по общению: «Связи между человеком и предметом протосоциальны по своему характеру» [142]. Их можно рассматривать как трансрациональные протофеномены сознания человека, позволяющие ему осуществлять с природой «*a vivre ouvert*», что в переводе с французского означает — действовать без подготовки, «читать по раскрытой книге», «петь с листа». Здесь человек выступает в функции трансцендентного субъекта, которому истина дана «как на ладони», и он действует «как по нотам», записанным в партитуре природы. В этом аспекте мы очень много писали об «изначальном состоянии сознания», при котором личность теряет свою субъектность и «растворяется в одухотворенном космосе» [140, 126].

5. Трансцендентные (недоступные познанию) переживания (чувство гармонии с окружающей средой, «открытость» человека внешнему миру, забывание своих «земных» проблем). В результате трансцендирования (выхода за пределы своего «Я») происходят существенные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, начинают действовать механизмы сверхсознания, метаценностей, метапотребностей. Здесь человек испытывает дистанцированность от других людей, погружается в собственное интеллектуальное переживание. Уединение становится сродни самотворчеству, выступает как необходимое условие для «труда души». В этом аспекте мы можем вспомнить мысль А. Маслоу о творческом аспекте состояния одиночества и что одиночество является одним из отличительных признаков самоактуализирующейся личности. Человек в таком состоянии представляет собой своеобразный телесно-духовный континуум. Он осмысливает себя метафизически [128].

Известно, что предметом семантики является не только объективный мир природы, но и область априорных (по Канту) представлений (в том числе трансцендентных — выходящих за пределы «вульгарно-материалистического опыта»), которая по-разному членится «холодным аналитическим рассудком» и «творческой фантазией создателей языка» [142]. Человек может привносить трансцендентный смысл во внешнюю реальность, и может извлекать его оттуда.

6. Метафоризация сознания человека. Высказывания респондентов свидетельствуют о «лингвистических нонсенсах», «смысловых оппозициях», «парадоксах мышления и восприятия мира». Реальность в ПСС приобретает признаки амбивалентной целостности.

Мышление становится сходным с поэтическим, которое выражает и формирует новые смысловые образы.

В ходе эволюционного развития человека как рода мышление, как известно, предшествовало языку: язык (как средство формирования мысли) и речь (как способ формулирования и выражения мысли) возникают позже. Языковой мир стал оказывать определенное влияние на бытие и испытывать воздействие реальности на мышление. Язык и речь как изначальные средства общения людей путем обмена мыслями имели двойную функцию: идеальную (сказать что-то) и реальную

(сказать как-то). Здесь мы обсуждаем вопрос не о том, как устроен язык, а, скорее, о том, как устроен предметный мир человека. Известно, что внутренний мир языковой личности состоит прежде всего из разных людей, предметный мир — это и есть диалог разных субъектов культуры, диалог смыслов человеческого бытия [128, 141]. В «диалогическое сознание» человека «встроен язык», с помощью которого фиксируются смысловые связи, категориальные мыслительные структуры, когнитивные образы различной модальности. Тем самым в сознании человека (как носителя языка) непрерывно развивается ценностно-смысловая система (синтезирующая «природные», «предметные», «социальные», «экзистенциальные» составляющие), осуществляются семантические приращения, порождаемые эстетическим функционированием слова, словообраза, символа, знака. Язык, как известно, безлично-всеобщ, необходим для общения людей (путем обмена мыслями) — он неперсонален и объективен. В отличие от языка речь человека всегда персональна, субъектна, часто метафорична и полисемантическая.

Основными механизмами выявления «смысловых оппозиций» воспринимаемого человеком мира являются следующие: метафора (позволяющая сделать «знакомое необычным»), аллегория (позволяющая «сопоставлять несопоставимое» и «соизмерять несоизмеримое»), аналогия (позволяющая сделать «необычное знакомым») и катафреза (позволяющая вложить новый смысл в старые слова и понятия). Лингвистическая семантика пронизывает весь предметный мир человека и проявляется не только в языке (метафорический язык), но и в его мышлении (метафорическое мышление) и деятельности (эвристичность метафоры направляет мысль человека на поиск новых способов действия). «Диалог метафор» в сознании человека позволяет реконструировать его внутренний мир: осуществить приспособление к предметной среде путем преобразования предметного мира личности (человек изменяет свое отношение к объектам), либо осуществить гармонизацию внутреннего мира с внешним путем преобразования окружающей среды (человек изменяет свое поведение) [142].

Метафора — это сжатый до прототипического образа способ концептуализации действительности, с помощью которого осуществляется МЕТА-форическое проникновение сознания человека в глубинную структуру мира. Метафорическое моделирование двигательных действий в антропоцентрической биомеханике рассматривается как вторжение «значащих переживаний личности в сферу значений и смыслов элементов системы движений, чувственно-образных представлений в сферу понятий и категорий, эмоций и творческого воображения — в сферу интеллекта и абстрактно-формального мышления. На наш взгляд, преодолеть границу между физическим и ментальным можно, используя единый язык для их описания — язык геометрических представлений и когнитивно-метафорического моделирования предметного мира [142].

Если более глубоко анализировать данный феномен, то мы можем предположить, что в опыте эвристических состояний сознания «пробиваются» многочисленные «каналы», «туннели» (мне хочется извиниться за метафоричность сравнений перед читателями), между базовыми средами функционирования сознания — ощущений, эмоций, образов, символов и знаковых систем, что и объясняет синергичную целостность самого переживания эвристических состояний сознания.

7. Трансперсональность опыта. Внешние цели задают только направление развития человека или систему требований к результату, выработанную интеллектом. Сутью является действия ради себя самого. Становящийся результат — это предпосылка развития самоцельной личности. Достижение цели важно только для того, чтобы наметить следующее действие, само по себе оно не удовлетворяет. Сохраняют и поддерживают действия не их результаты, а переживание процесса, чувство «мышечной радости», вовлеченность в деятельность. Это — экстатическое состояние, «захватывающее» человека. Здесь доминирует мотивационно-эмоциональная сфера мышления, а не рационально-логический интеллект. Здесь доминирует духовность как направленность к высшим силам, к другим людям и самому себе. Самосознание человека релевантно ощущению демиурга. «Цель творчества — самоотдача, а не шумиха, не успех», — так сказал великий поэт об очевидной самоактуализации. Заметим, что в процессе творения не столько человек создает те или иные идеи, образы, лингвокреативные (языкотворческие) символы и знаки, сколько продуктивные идеи «создают» человека — в их власти находятся увлеченные своими действиями люди. Действующая личность раскрывается как «causa sui» (причина себя). Так, личность со-творяет себя и «о-творяет» (открывает другому) — в моментах выхода за границы себя (в межличностное пространство) и своих возможностей (знаний, умений, способностей), представленности себя в других людях (бытие человека в другом человеке) и воспроизводстве другого человека в себе. При этом человек не столько занимает какую-либо социальную ячейку, сколько пронизывает весь социум, оказывает воздействие на все социокультурное пространство [142].

Подлинный смысл эвристических состояний сознания — это не столько погружение вглубь бесконечного (антропокосмического) для того, чтобы найти для себя нечто новое, сколько постижение глубины конечного (кластеры «образа-Я»), чтобы найти неисчерпаемое (обрести духовное). Человек на этом пути «вращивает» в себе не только Субъекта Деятельности, но и Субъекта Мира.

8. Наслаждение процессом деятельности. Чувство упоения следует отличать от чувства удовольствия, которое также может приносить процесс деятельности. Удовольствие можно испытывать без приложения каких-либо усилий, поэтому оно не ведет к росту и развитию личности [140]. Чувство же упоения (например, «упоение в бою») не может возникнуть без полной отдачи сил. В результате происходит не столько более глубокое постижение мира и самого себя, сколько (через катарсис — душевную драму) преобразование души человека. Это и есть блаженство человеческой деятельности. Вообще говоря — это и есть Деятельность Человека. Такая деятельность позволяет человеку выходить за пределы своих программ к высшим смыслам, позволяет выявлять и формировать в себе новые способности одухотворения окружающей его и целесообразно преобразуемой им реальности, в том числе и собственного бытия.

Именно с такими действиями человека (Н. А. Бернштейн и В. П. Зинченко называют их «живыми движениями») связано рождение всего нового и прекрасного в мире и в самом человеке, в выходе за пределы известного, за границы предуготовленного, простираении субъекта в новые пространства знаний, способностей и умений [100]. Предмет деятельности (предмет познания, оценки и преобразова-

ния) у разных людей может быть один, ракурсы его видения взаимодополнительны, а пути личного «восхождения» к нему, «вращения» в него или «возвращения» в себе — различны и индивидуальны. В процессе такой креативной деятельности человек «творит себя» — не только «образовывается» (т.е. приобретает знания, умения, навыки), но и сам «образует мир»: создает свое понимание, свое видение мира, проектирует и строит собственную жизнь, решает, куда ему идти, о чем думать, с кем взаимодействовать и общаться. Не есть ли это свидетельство личностной устремленности к неограниченному и всестороннему проникновению в мир Природы, Рукотворный Мир и Мир Другого Человека? Не есть ли это магия Духовного Мира познающей и действующей личности?

Но, доказывая оптимальность опыта эвристических состояний сознания, почему мы так редко испытываем это состояние в повседневной жизни? Почему оно знакомо нам главным образом в форме так называемого досуга: игры в шахматы, альпинизма, танцев, медитации, религиозных ритуалов? Почему мы до сих пор не владем этим оптимальным состоянием при выполнении повседневной работы? Сложность заключается в условиях возникновения этого состояния, но это, как правило, зависит исключительно от самого субъекта.

Если анализировать условия возникновения эвристического состояния сознания, то мы можем вычленим следующие:

1. Интенсивная и устойчивая концентрация внимания на ограниченном стимульном поле. Наши эксперименты с частичной сенсорной депривацией и различными статическими и динамическими медитациями, которые связаны с произвольной концентрацией внимания, показали, что это условие часто является базовым для эвристических состояний сознания. Исследования Чиксентмихали представляют для нас особый интерес именно потому, что автор выявил «внешние ключи», которые способствуют концентрации и тем самым обеспечивают состояние творчества. Ими являются определенные требования деятельности («вызовы ситуации») и определенная структура деятельности. Рассмотрим их более подробно.

2. «Вызовы ситуации». Экспериментально показано, что войти в эвристическое состояние сознания оказывается легче в ситуациях, которые обеспечивают следующие возможности: исследование неизвестного и открытие нового, решение проблем и принятие решений, соревнование и появление чувства опасности, появление чувства близости или потери границ эго. В целом, это ситуации, способствующие изучению субъектом своих возможностей, попытке расширения их, выходу за пределы известного, творческим открытиям и исследованиям нового. Иначе говоря, это ситуации, которые удовлетворяют «центральную человеческую потребность» в трансцендировании — в выходе за пределы известного, простирании субъекта в новые пространства навыков, способностей, умений.

3. Структура деятельности. Во-первых, вхождению в опыт эвристических состояний сознания способствуют те виды деятельности, где есть ясные, непротиворечивые цели, точные правила и нормы действия для их достижения и где есть ясная (прямая, точная, мгновенная) обратная связь о результате действия. Эти условия помогают удерживать концентрацию на процессе. Полное, тотальное

включение в деятельность невозможно, если неизвестно, что надо делать и насколько хорошо ты это делаешь.

Во-вторых, вхождение в эвристические состояния сознания облегчается в такой деятельности, которая все время бросает вызовы способностям субъекта. Субъект должен уметь их замечать и отвечать на них соответствующими умениями и навыками. Необходимым условием является баланс между требованиями деятельности и индивидуальными способностями субъекта. Однако существенную трудность создает тот факт, что это не простое соответствие навыков вызовам: породить опыта эвристических состояний сознания может лишь такой баланс, в котором и вызовы навыки оказываются выше определенного уровня. У каждого субъекта существует так называемый «личный средний уровень», т.е. некий баланс навыков и вызовов. Когда и навыки, и вызовы ниже этого уровня, что обычно для стандартной, хорошо отлаженной деятельности, нечего ожидать опыта эвристических состояний сознания даже в условиях баланса. Когда возможности для действий ниже среднего уровня, а личные возможности недоиспользованы, возникает состояние апатии и скуки. И напротив, когда же задача не обеспечена соответствующими навыками, появляется состояние тревоги. И только деятельность, навыки и вызовы которой превышают «личный средний уровень», не содержит точек для релаксации и поэтому заставляет субъекта быть непрерывно внимательным, требует от него высокого уровня концентрации. Только такая деятельность создает все условия для полного, тотального включения субъекта, которое сопровождается чувством глубокого удовлетворения, наслаждения [142].

Иначе говоря, опыт эвристических состояний сознания случается в таких условиях, которые понуждают субъекта к полному выявлению своих способностей, к полной мобилизации себя. Когда есть баланс, все внимание субъекта собрано исключительно на деятельности. Чтобы человек оставался в ПСС по мере развития своих способностей, необходимо нарастание вызовов. Для этого не обязательна смена деятельности — важно уметь находить новые вызовы в той же самой деятельности, уметь замечать их. Это глубоко индивидуальное свойство (У. Джеймс назвал его свойством гения), но и ему можно научиться, можно развить его в себе.

Не может быть совершенным общество, в котором наслаждение получают от наркотиков, относятся к работе как к беспощадной и неприятной обязанности и противопоставляют её досугу. Длительные исследования по данному вопросу привели нас к следующим выводам:

- любой труд может доставлять глубокое удовлетворение;
- необходима переориентация общества на то, что серьезная работа может приносить больше наслаждения, чем любая форма досуга;
- вообще необходимо переоценить дихотомию «работа-досуг».

Анализ условий спонтанного возникновения опыта эвристических состояний сознания позволяет нам ставить вопрос о возможности его формирования в любой деятельности, что в свою очередь может углубить и расширить наши представления о её роли в развитии субъекта труда как творческой личности.

Итак, феноменология опыта эвристических состояний сознания показывает нам, что люди, которые переживают это состояние, оказываются целиком поглощены своим занятием; испытывают глубокое удовлетворение от того, что они де-

лают — и это чувство приносит сам процесс деятельности, а не его результат; они забывают личные проблемы, видят свою компетентность, обретают опыт полного управления ситуацией; они переживают чувство гармонии с окружением, «расширения» себя; их навыки и способности развиваются, личность растет. Насколько эти элементы опыта присутствуют, настолько субъект получает наслаждение от своей деятельности и перестает беспокоиться о внешней оценке, становится свободным от внешнего влияния и манипуляции.

Естественно, что такой опыт является оптимальным для человека. Он позволяет упорядочить случайный поток жизни человека, дает базовое чувство опоры: в каждый данный момент субъект может сконцентрировать все своё внимание на осознанно выбранной «задаче в руках» и мгновенно забыть то, что его разрушало, что было никчемным и бессмысленным по сравнению с экзистенциальной ценностью самосозидания, самотворчества, самореализации.

## ЧАСТЬ 3. ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВНУШАЕМОСТИ

### 3.1. Методы исследования внушаемости личности и групп

Мы есть то, что о себе внушили сами и то, что о нас нам внушили другие.

*Эрих Фромм*

Разработанные методики исследования внушаемости одновременно являются и методиками исследования гипнабельности, т.к. они создавались в рамках экспериментального изучения гипноза [74]. Именно поэтому сложно эмпирически отделить одно понятие от другого. Тем не менее, эти методики используются в получении информации об обоих феноменах.

Большая часть таких методик представляет из себя следующее. Формальная процедура гипнотической индукции начинается с того, что испытуемого просят закрыть глаза и представлять какие-либо действия или особенности его состояния. Затем следуют многократно повторяющиеся внушения, которые должны направлять мысли и восприятие испытуемого. Эти внушения представляют собой просто словесные утверждения, которые увлекают за собой мысли испытуемого. В печатной инструкции такие слова обычно слегка варьируются, а не просто повторяются в точности, и гипнотизер обычно должен произносить эти слова без долгих пауз, для того ум испытуемого был постоянно занят внушениями. Гипнотизер внушает, что сам факт присутствия здесь испытуемого уже говорит о том, что он хочет быть загипнотизированным.

Гипнотизер продолжает внушать, что если ум испытуемого будет уклоняться от того, чтобы следовать за голосом гипнотизера, то он будет мягко возвращать его обратно. С этими внушениями перемежаются заверения, что гипноз является совершенно нормальной вещью, подобной многим другим вещам, с которыми испытуемому уже приходилось сталкиваться, как, например, когда человек настолько поглощен разговором во время ведения машины, что совершенно не замечает пробегающего мимо ландшафта. Гипнотизер уверяет испытуемого, что его опыт будет очень интересным.

Можно выделить три основные группы методов исследования внушаемости: стандартизированные пробы, письменные тесты и нестандартизированные пробы. Рассмотрим их более подробно.

**Стандартизированные пробы.** К стандартизированным пробам относятся формализованные шкалы, созданные в лабораториях для оценки гипнотической восприимчивости испытуемых<sup>97</sup>. Их сильной стороной является научная выведе-

<sup>97</sup>Их зачастую используют для оценки гипнабельности своих пациентов и психотерапевты.

ренность и недвусмысленность полученных результатов, что особенно важно для науки. К минусам можно отнести шаблонность проведения, в результате которой человек может быть признан слабо внушаемым из-за его высокого сопротивления самой процедуре проведения. К стандартизированным методикам относят:

- *Стэнфордская шкала гипнотической восприимчивости (SHSS)* была разработана известными американскими психологами Э. Хилгардом и А. Вайценхоффером в 1959 году [355]. Всего в методике 12 заданий, для каждого из которых дается подробное описание для того, чтобы любой специалист мог им воспользоваться. Среди них присутствуют внушения на раскачивание и падение назад, левитацию и опускание руки, «пальцевый замок», аудиальную галлюцинацию и ряд иных заданий. За выполнение внушения за отведенное время испытуемому начисляется балл, а уровень его гипнабельности определяется их общей суммой: 0–4 — низкая, 5–7 — средняя, 8–10 — высокая, 11–12 — очень высокая. Всего учеными было разработано три формы этой методики (А, В и С), которые наиболее часто используются в исследованиях.
- *Гарвардская групповая шкала гипнотической восприимчивости (HGSHS)* была разработана американскими психологами Р. Шором и Э. Орн в 1962 г. как групповая модификация Стэнфордской шкалы [344]. Также, как и в оригинале, в ней 12 заданий, выполнение которых занимает около часа. Данная методика может записываться на видеопленку, что связано со значительным числом испытуемых и невозможностью одновременно оценивать работу каждого.
- *Профиль гипнотической индукции (HIP)* был разработан психиатром Г. Шпигелем [350]. Он включает в себя задания, аналогичные Стэнфордской и Гарвардской шкалам, но дополняет их «глазодвигательным» тестом, указывающим на гипнабельность испытуемого.

В качестве примера более подробно рассмотрим *Шкалу внушаемости Барбера (Barber Suggestibility Scale, BSS)*, которая была разработана американским психологом Т. Барбером [323]. Она может применяться с гипнотическим наведением или без него, а обработка проводится как с объективной, так и с субъективной позиции. Испытуемых просят закрыть глаза и держать их закрытыми в течение всего диагностического процесса. Экспериментатор должен читать тексты, представленные в методике, дословно и в том порядке, в котором они представлены. В качестве альтернативы процесс тестирования может быть записан на пленку. Всего в методике представлены 8 заданий:

- опускание руки — испытуемый вытягивает руку перед собой и ему внушается, что его она стала очень тяжелой и стремится опуститься.
- левитация руки — испытуемый вытягивает перед собой другую руку и ему внушается, что она стала очень легкой и стремится подняться.
- «ручной замок» — испытуемый переплетает пальцы руки и ему внушается, что он не может их расцепит.
- галлюцинация жажды — испытуемому внушается, что он очень хочет пить и, затем, получает возможность напиться холодной, освежающей водой.

- безмолвие — испытуемому внушается, что его челюсти сомкнуты так сильно, что он не может говорить, даже не сможет произнести собственное имя.
- неподвижность тела — испытуемому внушается, что он настолько сильно «приклеился» к стулу, что даже не может с него встать.
- «постгипнотический» отклик — испытуемому внушается, что после завершения проб исследователь постучит по какому-либо предмету и тот автоматически покашляет.
- избирательная амнезия — испытуемому внушается, что после окончания всех проб он забудет одну из них, которая была связана с левитацией руки.

По различным критериям за выполнение упражнений испытуемому начисляется от 0,5 до 1 балла. Затем оценивается внушаемость по общей сумме баллов: 0–3 балла — низкая, 3–6 баллов — средняя, 6–8 — высокая внушаемость.

**Письменные тесты.** Письменные тесты — это стандартизованные измерительные методики, направленная на выявление уровня внушаемости испытуемых. Как правило, они включают в себя ряд вопросов и вариантов ответов на них. Полученные ответы оцениваются при помощи баллов, на основании суммы которых и определяется уровень гипнабельности и внушаемости испытуемых. Для изучения указанных особенностей личности могут быть использованы Шкала-опросник определения уровня индивидуальной гипнабельности, Методика оценки суггестивности и тест Полезависимость-полнезависимость. Рассмотрим их более подробно.

*Шкала-опросник определения уровня индивидуальной гипнабельности* была разработана в отделении неврозов и пограничных состояний Харьковского НИИ неврологии и психиатрии им. В.П. Протопопова. Данная шкала позволяет определить гипнабельность испытуемого в течение короткого времени (10–15 мин). Состоит из 42 вопросов, на которые испытуемому необходимо отвечать положительно или отрицательно.

Вопросы:

1. Вера в приметы — это заблуждение.
2. Мои родители обращаются со мной скорее как с ребенком, чем как со взрослым.
3. Мне кажется, что я чувствую более остро, чем другие.
4. Я стараюсь уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
5. Мне все равно, что обо мне думают другие.
6. Я вполне уверен в себе.
7. Меня раздражает, когда где-нибудь на улице, в магазине или в автобусе на меня смотрят.
8. Если я заболелю или получу травму, то без всяких опасений обращусь к врачу.
9. Некоторые люди одним прикосновением могут исцелять больного.
10. Если я хочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений.

11. Чаще всего мне хотелось бы сидеть и мечтать, чем что-либо делать.
12. Мне трудно сосредоточиться на чем-либо одном.
13. Я легко просыпаюсь от шума.
14. Меня легко переспорить.
15. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
16. Я спокойно переношу вид крови.
17. Часто думаю: «Хорошо бы стать ребенком».
18. Мечтаю очень редко.
19. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
20. Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения.
21. Все известные мне «чудеса» объясняются очень просто: одни люди водят за нос других, только и всего.
22. Бывало, я замечал, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
23. Меня довольно трудно вывести из себя.
24. Я часто считаю себя обязанным ответить то, что нахожу справедливым.
25. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
26. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
27. Мне больше нравится работать с руководителями, предоставляющими большую самостоятельность, чем с руководителями, дающими четкие и строгие указания.
28. Я человек общительный.
29. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не затрудняюсь, соглашаюсь с мнением других.
30. Меня легко привести в замешательство.
31. Быть откровенным всегда хорошо.
32. Я очень редко вижу сны.
33. Я впечатлительнее большинства других людей.
34. Я верю в чудеса.
35. Мое поведение в значительной степени определяется обычаями тех, кто меня окружает.
36. Меня трудно задеть.
37. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
38. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставлял меня совершить иные поступки.
39. У меня мало уверенности в себе.
40. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
41. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
42. Никому не доверяю — это безопасней.

Обработка полученных результатов. Опросник заполняется по специальной форме. Ей соответствует имеющийся у экспериментатора накладной ключ-графет с прорезями квадратной и круглой формы. Прорези квадратной формы соответствуют отрицательным значениям (отрицательным ответам на утверждения шкалы), их порядковые номера: 1, 5, 6, 12, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 24, 26, 27, 32, 36, 40, 41, 42, а прорези круглой формы — положительным (все остальные утверждения). Общая сумма соответствующих форме прорезей ключа значимых ответов является искомым выражением степени индивидуальной гипнабельности испытуемого в «сырых» очках, которые переводятся в баллы оценки гипнабельности и соотносятся со «шкалой» Е. С. Каткова для прогнозирования глубины гипнотического состояния. При этом количество «сырых» очков от 0 до 4 определяет полную негипнабельность и соответствует первой степени I стадии глубины гипноза по указанной шкале. Количество «сырых» очков от 10 до 14 равняется двум баллам гипнабельности и соответствует второй степени I стадии глубины гипноза. Каждое дальнейшее увеличение количества «сырых» очков на четыре приравнивается увеличению гипнабельности на один балл и соответствует углублению гипноза на одну степень. Максимальная оценка гипнабельности равняется 9 баллам (39–42 «сырых» очка) и соответствует третьей степени III стадии гипноза.

*Методика оценки суггестивности (внушаемости)* была предложена О. П. Елисеевым. Содержит пять предложений, в которых испытуемому предлагается совершить то или иное действие. Несмотря на то, что вопросы являются открытыми по своему характеру, в середине каждого предлагается готовый вариант в качестве «примера». Испытуемого специально торопят дать ответ, чтобы проверить его способность сопротивляться внушению.

Предложения:

- Напишите фамилию любого писателя, например, «Гоголь», вообще любого писателя, — ПОРА!
- Напишите любую короткую фразу, например, «Лето наступило» (варианты), вообще любую фразу, — ПОРА!
- Напишите название любого предмета, например, «Стол», вообще любого предмета, — ПОРА!
- Изобразите любой предмет, например, треугольник, вообще любой предмет, — ПОРА!
- Напишите любое число, например, 9, вообще любое число, — ПОРА!

Обработка полученных результатов. Оценивается степень близости ответа испытуемого предложенному «примеру». Если при выполнении задания воспроизводится именно тот пример, который в нем предлагается, — ставится 4 балла. Если ответ достаточно близок по смыслу к содержанию примера — ставится 3 балла. Скорее далекий, чем близкий по смыслу ответ оценивается в 2 балла; и совершенно не связанный с содержанием приводимого в задании примера ответ соответствует 1 баллу. Далее подсчитывается общая сумма полученных баллов и результат умножается на 3:

$$Вн = (O1 + O2 + O3 + O4 + O5) \times 3 + 20 = \dots$$

Полученные оценки внушаемости связаны с характером активности человека. При этом могут быть выделены следующие диапазоны: 15–30 баллов — понижен-

ная внушаемость, 31–45 баллов — средняя внушаемость, 46 и более баллов — повышенная внушаемость. Максимальное количество — 60 баллов, минимальное — 15 баллов.

*Тест Полезависимость-полenezависимость* является сжатой модификацией методики «Фигуры Готтшалдта» и соответственно направлен на диагностику такого параметра как полезависимость-полenezависимость (ПЗ-ПНЗ). Наиболее общим основанием индивидуальных различий в познавательной деятельности, устанавливаемых с помощью «ПЗ-ПНЗ», является степень свободы от внешних референтов, или, иначе, степень ориентации человека при принятии решений на имеющиеся у него знания и опыт, а не на внешние ориентиры, если они вступают в противоречие с его опытом.

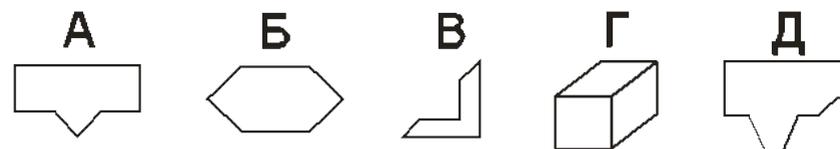
Личностные различия полезависимых и полenezависимых людей появляются многогранно. С одной стороны, полenezависимые люди более успешны в интеллектуальной деятельности. С другой — полезависимые обычно более общительны, расположены к социальным контактам. Полenezависимые, как правило, выбирают сферу деятельности, требующую высокую самостоятельность в средствах достижения поставленной цели. Полезависимые обычно выбирают такой род занятий, в котором средства деятельности заранее заданы, оговорены, предпочитают коллективное выполнение задачи.

Наиболее четкие различия между полезависимыми и полenezависимыми проявляются в особенностях восприятия. Полезависимые в большей мере подвержены разного рода иллюзиям восприятия. Для полenezависимых воспринимаемая «картинка» значительно более структурирована, чем для полезависимых. Это проявляется в том, что для первых воспринимаемый объект, качества объекта воспринимаются самостоятельно, отдельно от других объектов, качеств этих объектов, воспринимаемых одновременно с этим объектом. Иначе говоря, восприятие полenezависимых — аналитично, восприятие полезависимых синтетично. Для темы данной работы важно то, что полезависимые индивиды являются более внушаемыми и, следовательно, данную методику можно использовать для определения внушаемости.

Процедура проведения. Испытуемым предлагается в тридцати замаскированных фигурах найти одну из пяти эталонных фигур и указать ее. Сложные фигуры предъявляются по одной. Фиксируется общее время выполнения задания. После предъявления инструкции следует демонстрация примеров с указанием правильных ответов. Инструкция: «Вам будут предъявлены сложные фигуры (изображения), в каждой из которых имеется один из простых эталонов, закодированных буквами А, Б, В, Г, Д. Вы должны найти в каждом случае, какой из этих элементов содержится в рисунке и указать его (набрать код элемента)».

Стимульный материал.

В каждом сложном рисунке имеется один из следующих элементов:



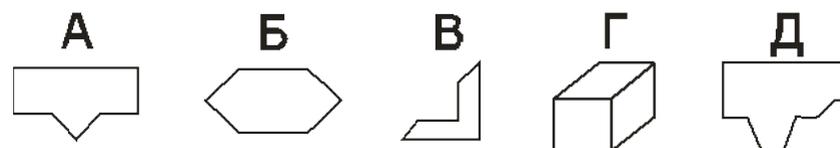
Назовите в каждом случае, какой из этих элементов содержится в рисунке. Например:

1		2		3		1	А
						2	Г
						3	В

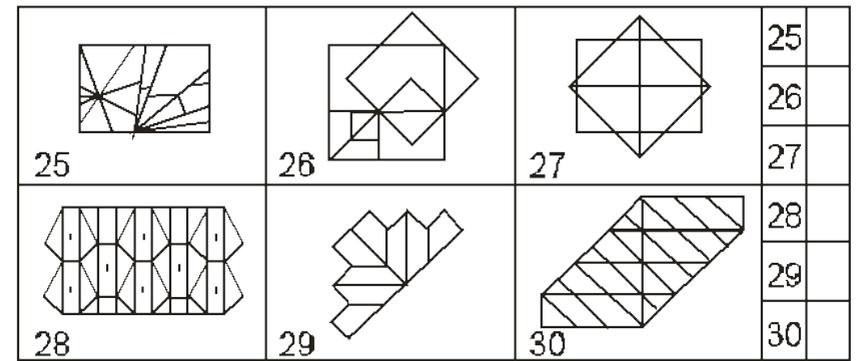
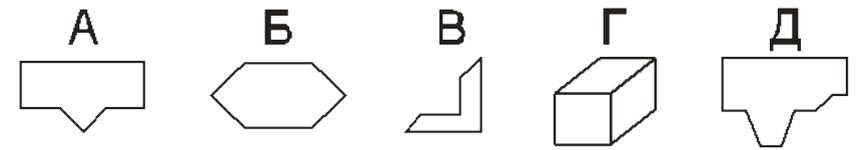
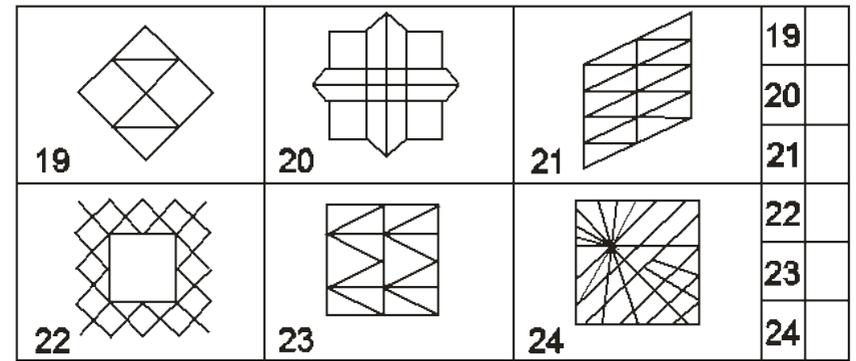
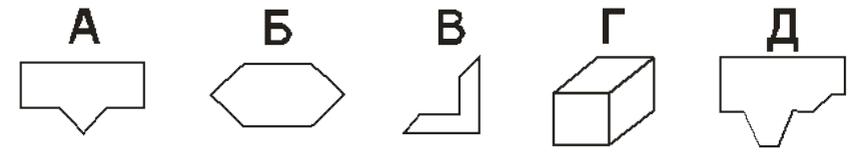
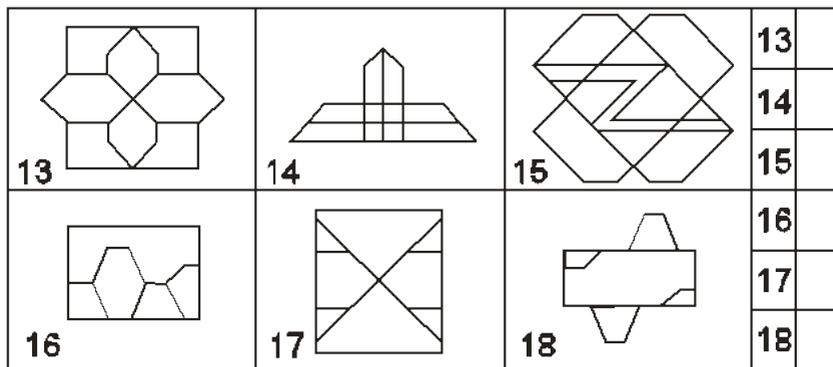
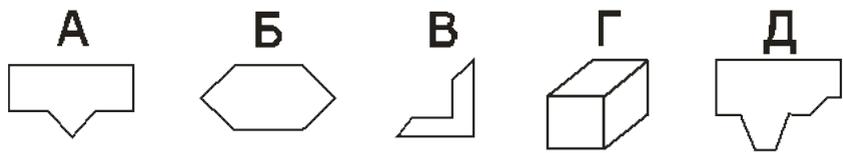
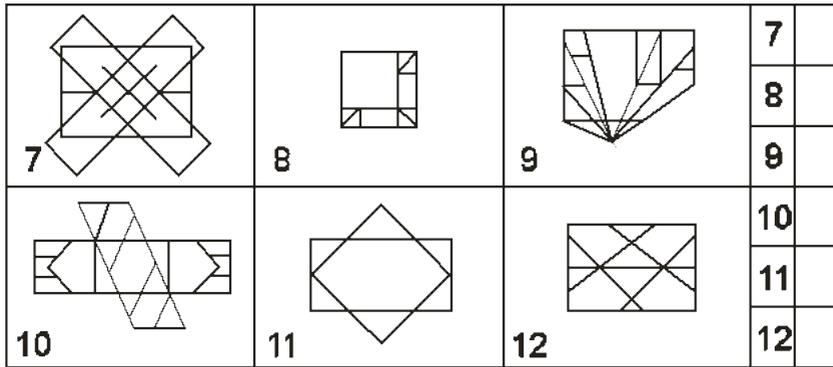
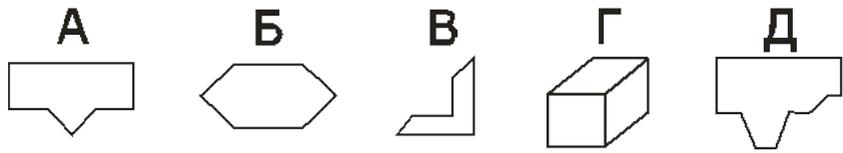
Помните:

- В каждом рисунке имеется один из элементов той же величины и также расположенный как на образце;
- В каждом рисунке имеется только один из элементов.

Тестовые задания



1		2		3		1	
						2	
						3	
4		5		6		4	
						5	
						6	



Обработка результатов.

Подсчет сырых баллов производится в соответствии с ключом, приведенным в таблице:

1. А	6. В	11. Б	16. Д	21. Г	26. Б
2. Б	7. А	12. А	17. А	22. Б	27. А
3. В	8. В	13. А	18. Д	23. Г	28. Д
4. Г	9. Д	14. В	19. Б	24. А	29. В
5. В	10. Д	15. Б	20. В	25. Д	30. Б

За каждый правильный (совпадающий с ключом) ответ присваивается 1 балл. Индекс полезависимости рассчитывается по формуле:

$$I = \frac{N}{t}$$

где N — общая сумма баллов (т.е. число правильно выполненных заданий), а t — время работы над всем тестом в минутах.

Интерпретация.

- Если I больше 2,5, то можно делать вывод о выраженной полезависимости.
- Если I меньше 2,5, то можно делать вывод о выраженной полезависимости.

Таким образом, чем больше правильно выполненных заданий и меньше время работы с тестом тем более выражена полезависимость. Представители полезависимого стиля больше доверяют наглядным зрительным впечатлениям и с трудом преодолевают видимое поле при необходимости детализации и структурирования ситуации. Представители полезависимого стиля, напротив, полагаются на внутренний опыт и легко отвлекаются от влияния поля, быстро и точно выделяя деталь из целостной пространственной ситуации.

**Нестандартизированные пробы.** К нестандартизированным пробам относят гипнотические пробы, которые не объединяются в комплексные диагностические методы наподобие Шкалы внушаемости Барбера или Стэнфордская шкала гипнотической восприимчивости. Некоторые из них могут хорошо дополнять формализованные шкалы. К ним относят:

- *Маятник Шевреля* хорошо известен теоретикам и практикам гипноза. Суть пробы сводится к тому, чтобы человек взял в руки груз, подвешенный на нитке, и закрыл глаза. После чего человеку внушаются идея о том, что маятник начинает раскачиваться — вперед-назад или влево-вправо. Его движения лишний раз подтверждают феномен идеодинамических<sup>98</sup> процессов, в данном случае — идеомоторики.
- *тест «Горячий объект»* также хорошо известен как ученым, так и эстрадным гипнотизерам. Субъекту внушается, что сейчас до его руки дотро-

<sup>98</sup>Идеодинамические процессы — процессы (моторные, аффективные и др.), которые запускаются и поддерживаются без участия сознания.

нутя горячим предметом, как правило, авторучкой или монетой. Отвергивание руки свидетельствует о его внушаемости. В некоторых случаях на коже даже может оставаться ожог.

- *«Пальцевой замок»*, будучи одним из субгестов Стэнфордской шкалы может быть использован и без нее. Испытуемому предлагается закрыть глаза и сцепить руки «в замок» [90], после чего даются внушения на то, что руки намертво сцеплены вместе, «сплавлены, как два куска железа» и ничто не сможет их разъединить. Субъекту также говорится, что чем активнее он будет пытаться развести руки, тем плотнее они будут прилегать друг к другу. Гипнабельность человека будет определяться тем, сможет ли он расцепить руки.
- *встроенные команды* — это один из видов внушений, который подразумевает использование некоторой идеи в более широком коммуникационном контексте. Эта идея, как правило, маскируется более общими фразами, что делает ее менее заметной для сознательного контроля. Например, внушаемость субъекта может быть проверена в ходе обычной беседы: «Когда ты устал... закрыть глаза — это так приятно». Здесь команда «закрыть глаза» встраивается в трюизм, посвященный усталости. Выполнение такого предписания говорит об уровне внушаемости человека.
- *невербальное внушение* — это разновидность внушения, свидетельствующая о наступлении «раппорта». Под этим термином в психотерапии подразумевается хороший, доверительный контакт, который формируется между специалистом и его клиентом [294]. Когда такие отношения возникают, оба участника процесса как бы «отзеркаливают» друг друга — позой, жестами, дыханием и т.п. Чтобы проверить уровень гипнабельности субъекта, исследователю необходимо изменить свою позу и посмотреть на реакцию собеседника. Если он сменит ее на такую же, то это говорит о высоком уровне внушаемости. Также можно оценить насколько испытуемый готов повторять жесты за исследователем, его ритм дыхания и используемые им слова.

**Резюме.** Методология исследования внушаемости характеризуется рядом особенностей. Одной из центральных проблем является проблема различения внушаемости и гипнабельности. С методической точки зрения можно выделить три основные группы методов: стандартизированные пробы, включающий в себя различные экспериментальные шкалы (Стэнфордская, Гарвардская, шкала внушаемости Барбера и др.), письменные тесты, включающие в себя опросники (в том числе Шкала-опросник определения уровня индивидуальной гипнабельности и Методика оценки суггестивности) и нестандартизированные пробы, включающий в себя отдельные гипнотические пробы (маятник Шевреля, «пальцевый замок», тест «горячий объект» и др.).

## 3.2. Методы и техники внушения при работе с личностью и группой

Если ложь повторить тысячу раз, она в конце концов становится правдой.

*Йозеф Геббельс*

**Внушение.** Внушаемость как свойство личности является основой для проведения внушений. В зависимости от ее уровня людям, осуществляющим манипуляцию сознанием, нужно подбирать соответствующие внушения.

Внушение — это целенаправленный процесс прямого или косвенного воздействия на сферу психическую человека, ориентированный на специфическое программирование человека и на осуществление им внушаемого содержания. Оно связано со снижением сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, а также с отсутствием целенаправленного активного понимания, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта. Содержанию сознания, усвоенному внушением, в дальнейшем присущ навязчивый характер; оно с трудом поддается осмыслению и коррекции, являя собой совокупность внушенных установок. Внушение является компонентом обычного человеческого общения, но может выступать и как специально организованный вид коммуникации, предполагающий некритическое восприятие сообщаемой информации и противоположный убеждению. Выделяют три их основных вида: прямые, косвенные и открытые. Рассмотрим их более подробно.

*Прямые внушения* представляют собой своего рода указания, команды [89]. Они ультимативны по формулировкам и не допускают двойных толкований. В качестве примера можно привести продукты советской пропаганды, которые не отличались замысловатостью. Это были лозунги («Партия — ум, честь и совесть нашей эпохи»), «Жить стало лучше, жить стало веселее»), стихотворения («Если дорог тебе твой дом» К. М. Симонова), произведения литературы («Как закалялась сталь» Н. А. Островского, «Молодая гвардия» А. А. Фадеева), образцы кинематографа (киноленты «Чапаев», «Александр Невский»). Такие внушения были примитивны, но весьма действенны для своего времени.

*Косвенные внушения* представляют собой те же указания, но в более завуалированной форме, позволяющей им обойти контроль сознания. Они характеризуются мягкостью, недирективностью, ненавязчивостью [56]. В практике психотерапии они могут использоваться в обычной беседе («гипноз без гипноза»). Также они часто применяются в бизнесе, политике и коммуникации. Выделяют девять видов косвенных внушений:

- сложное составное внушение — представляет собой сложное составное предложение, где одна его часть является подтверждением данности, а вторая — собственно внушением. Например: «Ситуация в мире становится все более напряженной... но мы все сможем преодолеть». Здесь в начале констатируется факт, отражающий реальное положение дел, поэтому он будет принят человеком. Вторая часть предложения, внушение на преодоление, как бы «цепляется» к ней, облегчая ее усвоение сознани-

ем и бессознательным индивида. Образуется своего рода связка из двух идей.

- последовательность принятия — представляет собой цепочку из различных идей, где первые несколько также подтверждают некоторые данности, а основное внушение идет в конце. Например: «В мире сейчас экономический кризис... Бушуют войны... Цены на нефть падают... Растет курс доллара и евро... И поэтому именно сейчас необходимо сплотить ряды нашего народа!». С технической стороны главным здесь является создание особого состояния принятия, соглашения с тем, кто осуществляет внушение, что облегчит проведение основной идеи. Если индивид четыре раза скажет «да», то резко возрастает шанс того, что и на пятый раз его ответ будет таким же.
- негативное парадоксальное внушение — представляет собой внушение на отрицании, как бы от обратного [53]. В практике манипуляции массовым сознанием используется редко.
- пресуппозиция — представляет собой предположение, в основе которого лежит внушаемая идея. Например: «И когда вы проголосуете за нашу партию... вы сразу почувствуете, как изменилась ваша жизнь». Здесь в качестве пресуппозиции выступает указание проголосовать за партию, т. е. отрицается сама мысль о том, что человеком может быть сделан выбор в пользу конкурентов.
- двойная связка — представляет собой иллюзию выбора, где все решения представляют собой одну идею, но в различной форме [15]. Например: «Вы можете выбрать мобильный тариф «Максимум»... «Медиум»... или «Мини». Здесь дается внушение на то, что индивид выбирает какой-то из трех тарифов; при этом ему дается возможность свободного выбора, но лишь в заданных рамках. Поэтому такой тип внушения еще называется «выбор без выбора».
- метафора — представляет собой внушение, которое основано на идентификации с кем-либо или кем-либо [44]. Например: «Сталин — это Ленин сегодня»<sup>99</sup>. В СССР В. И. Ленин являлся культовой фигурой, следовательно, уподобление ему предполагает перенесение его черт на И. В. Сталина. Метафора содержит массу смыслов, которые для каждого могут стать наиболее значимыми. Так, указанный правитель может быть добрым, мудрым, сильным, смелым и т. д. в зависимости от того, что каждый индивид считает наиболее ценным.
- намек — представляет собой внушение, в котором учитывается то, что самому суггестору может быть и не известно. Например: «Именно наш кандидат знает, что именно вам нужно!». Идеи, поданные таким образом, имеют особое влияние, т. к. предполагают очень широкий диапазон удовлетворения потребностей суггеренда.
- трюизмы — представляют собой известные банальности [313]. Например: «Курить — здоровью вредить». Внушения, которые даются таким спосо-

<sup>99</sup>Во время развенчания культа личности был выдвинут тезис о том, что Сталин извратил многие идеи Ленина.

бом обычно не вызывают сопротивления со стороны сознания, т.к. являются прописными истинами.

- контекстуальные внушения — представляют собой внушения, напрямую связанные с тем, как именно они произносятся. Например: известная песня В. И. Лебедева-Кумача «Священная война» исполняется в стиле марша с воодушевляющей интонацией, внушая желание идти на фронт и биться с врагом. В ситуации войны подобная песня позволяет вызвать у слушателя необходимое состояние.

Косвенные внушения являются сложными, завуалированными и действуют, обходя сознательный контроль. Именно поэтому они эффективнее прямого воздействия, что можно было видеть в борьбе примитивной советской пропаганды и искусной западной. Результатом этого противостояния стал проигрыш первой в умах миллионов и распад СССР.

*Открытые внушения* подразумевают наличие выбора у субъекта, причем этот выбор никак не ограничивается, как это делается в двойных связках. Так, в ситуации, когда любая партия в парламенте представляет одну и ту же сторону, нет смысла призывать голосовать за нее или за другую. Проще просто пригласить людей на избирательные пункты, где они сделают свой «осмысленный» выбор, не давая на них и не принуждая. Именно эта иллюзия и подкупает простого избирателя.

Эти виды внушения объединены в различные методы — старинный, классический и эриксоновский [90]. Рассмотрим их более подробно.

**Старинный метод внушения.** Как следует из названия, этот метод известен уже много лет и даже столетий. В основном он связан с перегрузкой и дестабилизацией психики человека, акцент также делается на искусственно вызываемом сне. В наше время этот метод применяется редко и, как правило, эстрадными гипнотизерами. К старинному методу относятся следующие методики (техники): быстрое усыпление, техника усыпления Флауэра, сон в положении стоя, обман зрения. Будет лучше, если перед этими техниками с испытуемым проведут гипнотические пробы — это увеличит его гипнабельность и внушаемость. Остановимся на этих методиках более подробно.

*Быстрое усыпление (вариант № 1).* Испытуемого просят сесть или лечь. Необходимо встать рядом с ним и взять его за левую руку следующим образом: надавите несильно своими большими пальцами на второй и третий палец руки испытуемого у самого основания ногтя, причем остальные пальцы ваших рук должны находиться под его пальцами. Сильно давить не нужно. Вы должны давить там, где кончаются ногти и начинается первый сустав пальцев. Нажимайте уверенно и равномерно. Чтобы точно определить силу давления, самое лучшее — проделать этот опыт с внушаемым человеком, хорошо откликающимся на гипнотические пробы.

Усадите или уложите испытуемого как можно удобнее, попросите его закрыть глаза и давите ему на ногти руки, следя затем, какая сила нажима — более или менее выраженная, влияет больше всего. В некоторых случаях довольно легко вызвать гипнотический сон, надавливая таким образом на кончики пальцев. Конечно,

давление на пальцы должно сопровождаться повторением слов внушения («вам хочется спать... ваши веки тяжелеют... вам хочется спать» и т.п.). Можно предложить испытуемому сесть, встать перед ним или рядом и слегка ритмично ударять его пальцами по темени. Самое важное — делать это равномерно, чтобы между ударами всегда был один и тот же промежуток времени; сохранение выбранного ритма имеет важное значение. Ваши удары должны по своей ритмичности и равномерности напоминать тиканье часов. Ударяя, вы произносите глубоким и внушительным тоном известные вам слова о расслаблении и наступлении сна. Если испытуемый будет испытывать сильное желание заснуть, но не потеряет сознание до конца, то сильно, но не чрезмерно, нажмите ему на голову рукой и скажите: «через несколько минут вы будете спать, ваше тело расслабитесь еще больше, и вы даже начнете храпеть».

Сказав это, вы сами должны начать помогать ему это делать: вдыхать воздух в легкие и подражать храпящему человеку (при этом громкость и глубина храпа должна нарастать по подобию того, как это происходит у засыпающего человека). Испытуемый, ведомый таким образом, быстро уснет. Как только это произойдет, положите пальцы вашей левой руки ему на темя — так, чтобы большой палец вашей левой руки находился почти посередине лба. Затем положите пальцы правой руки ему на висок — так, чтобы большой палец этой руки приходился посередине лба над другим большим пальцем. Теперь двигайте большой палец левой руки от середины лба по направлению к виску, продолжая держать его над бровями. Двигая таким образом большой палец левой руки, вы одновременно медленно опускаете большой палец правой руки по направлению от середины лба к переносью. Делая пассы большими пальцами обеих рук, вы в то же время говорите слова внушения («вы хотите спать... ваше тело становится все более и более расслабленным...»). Вы делаете пассы 3–7 минут, а затем лишь повторяете слова внушения, убрав руки. Если хотите, то можете попробовать усыпить человека пассами от прикосновения рук, не говоря слов внушения, но этот прием сработает, скорее всего, с человеком уже знакомым с гипнозом.

*Быстрое усыпление (вариант № 2).* После того, как вам удалось загипнотизировать кого-нибудь один раз (или этот кто-то хорошо выполнил серию гипнотических проб), следующий раз вы сумеете без особых затруднений усыпить его очень короткими сроками. Впрочем, нередко бывает так, что испытуемый, которого вы гипнотизируете впервые, засыпает уже через несколько минут. Прежде чем гипнотизировать кого-нибудь в первый раз, начните с какого-нибудь легкого опыта, например, «опускание руки» или «ручной замок». Эти легко и практически безотказно выполнимые тесты внушают испытуемому доверие к вам, его тревога снижается, а сопротивление внушениям практически теряет всякий смысл.

Попросите испытуемого комфортно расположиться в кресле и пройдите мимо него несколько раз, периодически оценивая поглядывая на него; внезапно подойдите к нему, быстро посмотрите прямо в глаза и слегка ударьте его под подбородок двумя пальцами правой руки, заявив, что у того резко заболели зубы. Пальцы при этом должны двигаться, быть гибкими, индивид все время должен ощущать их воздействие. При этом важно помнить, что ваши пальцы ни на секунду

не должны терять контакт с подбородком испытуемого. Продолжайте повторять, что его зубы продолжают болеть, что это внезапная и довольно резкая боль и т.п.

Необходимо сохранять контакт глаз. Через какое-то время, когда индуцированная зубная боль действительно станет весьма сильной, испытуемый вскочит, и, возможно, закричит. Ухватитесь за его предплечья и твердым и решительным голосом прикажите ему смотреть вам прямо в глаза. Скажите ему быстро и убедительно, что зубная боль прошла, но что он должен все-таки закрыть глаза, из-за того, что ему хочется спать. Произнесите следующие слова внушения: «спите... усните... ваши веки тяжелеют... вам хочется спать...», — и так далее и тому подобное. После этого испытуемый, как правило, впадает в довольно глубокий транс в силу того, что он «бежит» в него от неприятной зубной боли.

Некоторые люди легко поддаются такому способу гипноза, на некоторых других он не оказывает никакого действия. Если в самом начале этой техники вы в течение нескольких секунд не сумеете внушить испытуемому, что у него болит зуб, быстро положите ему руку на горло, но не надавливая, чтобы не вызвать у него опасений за свою жизнь (дыхание — это важная витальная функция, угроза которой ни в коей мере не будет способствовать наведению транса); скажите, что у него онемело горло и он не в состоянии произнести своей фамилии. Свой взор вам лучше всего сконцентрировать на его переносице. Если испытуемый не сможет произнести свою фамилию, то можно усилить этот эффект, внушив ему, что он даже не в состоянии вспомнить свою фамилию.

*Техника усыпления Флауэра.* Если испытуемому сложно сосредоточиться на мыслях о засыпании, то можно использовать технику отсчета. Скажите индивиду, чтобы он удобно и сел и сообщите, что вы желаете, чтобы он заснул. Когда он сядет и будет сидеть совершенно спокойно, не совершая никаких движений, то прикажите ему пристально смотреть на вас. Начните считать тихим и монотонным голосом: «1... 2... 3...» и т.д. При этом испытуемому надо сказать, что при назывании числа он должен открывать глаза, а в паузах между ними держать их закрытыми. Хотя, конечно, вы будете считать так долго, сколько понадобится, уже к числу 15 большинство индивидов закроет глаза. Тем не менее, необходимо все-таки продолжать считать. Испытуемый может слегка двигать бровями, воображая, что он открывает и закрывает глаза. Как только его голова опустится и вы поймете, что он явно засыпает, то начинайте делать пассы сверху вниз и говорите слова внушения.

Так выглядит способ гипноза, предложенный д-ром Флауэром. Вся суть данного метода заключается в том, что вы считаете, а усыпляемый в то же время открывает и закрывает глаза. Можно использовать также следующий прием: рьяно растягивайте паузы между произнесением чисел — это позволит испытуемому еще больше времени держать глаза закрытыми; в какой-то момент можно вообще остановиться и перейти к другим внушениям. Используя метод доктора Флауэра можно загипнотизировать сразу группу лиц.

*Сон в положении стоя.* Поставьте испытуемого перед собой и быстро проведите руками, начиная с головы, вдоль всего тела — от плеч и рук вниз до ног, слегка касаясь его одежды. Возможны легкие похлопывания. После этого скажите ему: «Ты можешь теперь спать и стоя. Ты будешь стоять и спать так же крепко и хоро-

шо, как это делают люди лежа. Ты будешь чувствовать то, что я велю тебе чувствовать, и все будет для тебя по-настоящему». При этом важно, чтобы ваш голос был внушительным, глубоким и не внушал сомнения в сказанном вами. Добавьте еще следующее: «Ты будешь спать, но я позволю твоим глазам открыться. Они будут открыты и все, что ты сможешь увидеть, будет реальным — все это ты сможешь видеть, слышать и чувствовать. Все будет настоящим». Теперь вам придется говорить быстро, четко и без пауз. Обязательно нужно сделать так, чтобы мозг испытуемого воспринимал как действительность все, что вы ему скажете. Если вы запнетесь или в ваших словах не будет достаточной уверенности в сказанном, то может случиться так, что индивид сам начнет сомневаться в сказанном и даже попытается задать вам вопрос. Естественно, что это помешает гипнотизации. Вы должны, производить сильное и уверенное внушение, не колеблясь и испытывая никаких сомнений в том, что делаете.

*Обман зрения.* Этот прием иногда используется эстрадными гипнотизерами в силу своей эффектности. Возьмите палку или другой продолговатый предмет и дайте ее испытуемому со словами: «Это — змея. Ты не боишься змей. Тебе всегда было интересно с ними поиграть. Взгляни сейчас на змею, которую я вложил тебе в руки. Она не укусит тебя и не сделает ничего плохого. Держи ее крепко, чтобы она не выскользнула из твоих рук». Испытуемый откроет глаза и увидит змею в своих руках — такое воздействие на него должно оказать ваше внушение. В силу того, что он вам безоговорочно верит, а вы сказали, что он не должен бояться змей, то он не должен почувствовать никакого отвращения к этой рептилии и даже будет гладить эту «змею», ведь вы сказали ему, что он всегда хотел поиграть с ней... Однако следует быть осторожным: если вы не сумеете создать настрой безопасности у испытуемого, то он может с криком отбросить палку — вдруг она его «укусит»? Хотя цель гипнотизации будет достигнута (у испытуемого начнутся галлюцинации), такой негативный опыт может испортить ваши доверительные отношения с ним и повлияет на дальнейшее проведение гипнотических техник.

**Классический метод внушения.** Этот метод внушения основан на классическом гипнозе. Мы рассмотрим следующие техники такого рода гипнотизации: воздействие на зрительный анализатор, наведение транса при помощи прогрессивной мышечной релаксации, наведение транса рукопожатием, техника «Лестница» и гипнотизация методом Д. Элмана.

*Воздействие на зрительный анализатор.* Это один из самых известных методов классической гипнотизации. Он основан на феномене сенсорной перегрузки, которая приводит к погружению человека в транс. Существует несколько техник такого рода. Во-первых, это техника Дж. Бреда, описанная выше (когда человек сможет на неподвижный блестящий предмет); во-вторых, это техника связанная с фиксацией взгляда на движущемся блестящем предмете, например, маятнике; в-третьих, это фиксация взгляда на каком-либо предмете, находящемся выше линии глаз и побуждающих субъекта поднять их под самые брови, что является крайне неудобным. Все описанные техники преследуют одну цель — вызвать утомление глаз. Когда глаза субъекта начнут моргать чаще, чем обычно, а также слезиться, то можно дать вербальное внушение следующего рода: «ваши веки

тяжелее... глаза хотят закрыться». Такое прямое внушение будет благосклонно воспринято человеком в силу того, что его веки и глаза действительно утомлены воздействием на них. Как только веки опустятся, цель гипнотизации достигнута — клиент погружен в транс.

*Наведение транса при помощи прогрессивной мышечной релаксации.* Как таковой метод прогрессивной мышечной релаксации был предложен американским врачом Эдмундом Джекобсоном (1888–1983). Он позволяет человеку научиться произвольно управлять степенью напряжения своего тела, и, как следствие — своим психическим состоянием. В результате прохождения данной процедуры субъект расслабляется и погружается в транс. Обычно прогрессирующая релаксация сводится к последовательному напряжению разных мышечных групп в течение 5–10 секунд, сопровождаемому расслаблением в течение 15–20 секунд с концентрацией внимания на чувстве расслабленности. Для этого используются следующие группы мышц: лицо, шея, плечи, грудь, руки (кулаки, бицепсы, трицепсы), живот, верхняя и нижняя части спины, ноги.

*Наведение транса рукопожатием.* Данная техника основана на гипнотизации посредством прерывания поведенческого шаблона. Как известно, рукопожатие является в высшей степени ритуализированным действием, внесение изменения в которое приводит к «выпадению» человека в транс. Как правило, это происходит следующим образом: испытуемому протягивают для приветствия руку и в тот момент, когда его рука практически касается руки гипнотизера, она перехватывается им у запястья и выводится на уровень глаз субъекта. Фактически это обеспечивает два гипнотических феномена — каталепсию (рука замирает в неудобном положении) и фиксацию взгляда. Фактически он уже в транс. Далее можно давать внушения на углубление транса, либо переходить к иной целенаправленной серии внушений.

*Техника «Лестница».* Данная техника гипнотизации может быть связана с прогрессивной мышечной релаксацией, но с ее упрощенной версией. Пациента просят закрыть глаза и представить себе «лестницу транса», где верхняя ступенька представляет собой его нынешнее состояние, а нижняя — состояние транса. Далее говорится следующее: «Представьте, что вы стоите на верхней ступеньке... А теперь сделайте шаг вниз... Хорошо... Вторая ступенька на «Лестнице транса»... Сейчас могут расслабиться мышцы лица... И расслабление от них может пойти ниже... Хорошо... [пауза 10–15 секунд]. Теперь можно сделать следующий шаг по этой лестнице...». Таким образом клиент «спускается» все ниже и ниже, одновременно расслабляясь и погружаясь в транс все глубже и глубже. Основные ступени и группы мышц: лицо (2 ступень), грудь (3 ступень), левая рука (4 ступень), правая рука (5 ступень), спина (6 ступень), живот (7 ступень), левая нога (8 ступень), правая нога (9 ступень), общее расслабление (10 ступень). Далее можно переходить к целенаправленной серии внушений, заданной целью погружения в транс.

*Гипнотизация методом Д. Элмана.* Как следует из названия данной техники, она была предложена известным американским эстрадным гипнотизером Дэйвом Элманом. Основана она на феномене фракционного гипноза — явления, которое наблюдается при серии погружений и выведений испытуемого из транса. Было

установлено, что с каждым таким погружением транс становится все глубже и глубже. Данный метод гипнотизации проводится следующим образом: специалист становится рядом с субъектом и подносит свою руку с кольцом на пальце к его глазам на расстояние около 20–30 см, давая указание неотрывно следить за движением украшения. Руку при этом желательнее держать выше линии глаз, дабы вызвать их утомление. Далее гипнотизер произносит: «Через несколько секунд моя рука пойдет вниз, мимо ваших глаз, мимо вашего носа, подбородка. И по мере того, как я буду опускать свою руку вниз, ваши веки тоже будут опускаться вниз, следуя

за моей рукой, становиться тяжелыми — и закроются. Следить нужно только за движением кольца. Пусть это произойдет. Веки опускаются, глаза закрываются, веки становятся тяжелыми, веки закрылись. Позвольте мышцам своих глаз расслабиться. Позвольте им расслабиться полностью. Расслабьте мышцы вокруг глаз до такой степени, что они не будут работать. И через несколько секунд я попрошу вас попробовать открыть глаза. Хотя вам будет открывать их несколько трудно, тяжело. При этом я сосчитаю 1... 2... 3... и щелкну пальцами. Затем мы повторим упражнение, и вы позволите вашим глазам закрыться снова. И при этом вы расслабитесь в 5 раз больше, чем сейчас. Попытайтесь открыть свои глаза... Попробуйте их открыть... Хорошо... 1... 2... 3 [щелчок пальцами]. Данная процедура повторяется несколько раз и имеет своей целью вызвать каталепсию век, которая является одним из значимых трансовых феноменов. Если клиент все же открывает глаза, тогда это упражнение с закрыванием и открыванием глаз надо повторить еще 2–3 раза для получения убедительной «каталепсии глаз». Для успешного выполнения гипнотизации по Элману необходима твердая уверенность специалиста в себе и своих способностях погружать других людей в транс. Эта уверенность и является залогом успеха.

**Эриксоновский метод внушения.** Этот метод внушения основан на подходе к гипнозу, предложенному М. Эриксоном. Мы рассмотрим следующие техники такого рода гипнотизации: подстройку, шаблон наведения транса «5–4–3–2–1», путешествие в ресурсное место, сопровождение в приятном воспоминании и метафору.

*Подстройка.* Любой человек рассматривает окружающих в категориях «свой-чужой». Подстройка — термин, означающий вхождение в состояние раппорта с другим человеком (это как раз и есть переход из категории «чужой» в категорию «свой»). Подстройка выполняется по ряду ключевых позиций. Первая из них — это подстройка по репрезентативным системам (РС). Репрезентативная система — это система восприятия кодирования информации, которую мы используем для репрезентации (презентации) собственного опыта. Выделяют следующие репрезентативные системы: визуальная, аудиальная и кинестетическая. Несмотря на то, что человек обычно использует все три системы, одна из них является ведущей. Это система, которой индивид обычно пользуется для того, чтобы ввести информацию из бессознательного в свое сознание, то есть такую систему, с помощью которой он обычно репрезентирует мир и свой опыт самому себе. Данные по предпочтению той или иной системы разнятся: либо 75%-5%-20%, либо 80%-

10%-10%. Определение ведущей системы позволяет провести под ней подстройку, но необходимо учитывать, что при коммуникации ряд вопросов может вызывать одинаковый отклик как у визуала, так и у кинестетика (например: «опиши, как выглядела твоя комната»). Лучше так: «расскажи мне про свою комнату». И так, после определения репрезентативной системы человека необходимо провести подстройку по ней, т.е., как минимум, разговаривать с ним на его языке. Качество коммуникации при этом заметно возрастает. Кроме как по репрезентативным системам, подстройка возможна по следующим элементам: по позе и жестам, голосу, дыханию, ключевым словам, личным и культурным ценностям. Главная ошибка подстройки — это ситуация, в которой она будет обнаружена, распознана. Поэтому здесь лучше «недосолить», чем «пересолить».

*Шаблон наведения транса «5-4-3-2-1».* В основе данной техники лежит т.н. феномен последовательного принятия — явление, которое заключается в том, что человек с большей готовностью примет какую-либо идею, если он до этого согласился с рядом утверждений. Девочка, которая хочет выпить холодного лимонада в летний полдень, может сказать своей матери следующее: «Мама... я так бегала... (ДА) устала... (ДА) на улице жарко... (ДА) и мне хочется пить... (ДА) дай, пожалуйста, лимонад из холодильника (ВНУШЕНИЕ)». В данном примере девочка использовала фразы, описывающие то, что есть и с чем нельзя поспорить и в конце дала внушение. Шаблон «5-4-3-2-1» основан именно на этом принципе. При этом с каждым его шагом уменьшается количество фраз, описывающих то, что есть (фразы присоединения) и увеличивается количество фраз, описывающих транс (фразы ведения). Фразы ведения — это признаки транса. Вот пример этой техники:

- 4 утверждения о том, что есть («Вы пришли сюда, чтобы справиться с проблемой... Вы сидите передо мной... И слушаете меня... А я говорю с вами...»), и 1 утверждение о трансе («И вы можете начать расслабляться»).
- 3 утверждения о том, что есть («Вы откинулись в кресле... И ощущаете его спинку... Ваши ноги стоят на полу...»), и 2 утверждения о трансе («И ваше сознание может слушать мой голос, а бессознательное сосредоточиться на внутренних процессах... Ваше дыхание может измениться...»).
- 2 утверждения о том, что есть («Ваши руки лежат на ногах... и ладони ощущают ткань джинсов...»), и 3 утверждения о трансе («И эти ощущения могут меняться... как и время, которое может течь по-разному... ведь когда ты расслаблен, ты чувствуешь комфорт...»).
- 1 утверждение о том, что есть («И ваше тело находится здесь...»), и 4 утверждения о трансе («А ваши мысли могут быть в другом месте... И даже внутри себя могут идти различные процессы... Часть из них сознательные, часть нет... И они могут происходить сами по себе...»).
- 0 утверждений о том, что есть и 5 утверждений о трансе («Итак, вы погружаетесь в транс... Порой всплывая из него... И погружаясь вновь... В приятное, расслабленное состояние... И глаза тоже могут захотеть расслабиться и закрыться...»).

Само собой, что эти утверждения произносятся как единый текст, без заметных пауз.

*Путешествие в ресурсное место.* Данная техника относится к категории ресурсных трансов. Ресурс — общее для многих направлений психотерапии понятие, обозначающее некоторую энергию. Зачастую это опыт, психологическое качество или состояние. Очень часто у клиента мало таких ресурсов, а по мере их набора он начинает сам справляться со своей проблемой. Внутренняя, бессознательная работа практически невозможна без ресурсов. В гипнотерапии человек получает доступ к ресурсам за счет диссоциации от нынешнего, проблемного состояния. В трансе снимаются ограничения сознания и человек может позволить себе гораздо больше. Техника путешествия в ресурсное место включает в себя следующие шаги: определить необходимые ресурсы (какой ресурс нужен клиенту); определить ресурсное место (где взять ресурс — ресурсное место клиента, неопределенное место или место, предложенное терапевтом); наведение транса; ассоциация с ресурсным местом (клиент должен «оказаться» в этом месте; контакт с ресурсами (клиент «встречается» с ресурсами и «впитывает» их); сохранение ресурсов (клиент оставляет ресурсы себе); постгипнотическое внушение на использование ресурсов в обычной жизни; переориентация — возвращение обратно, в кабинет.

*Сопровождение в приятном воспоминании.* Данная техника также относится к категории ресурсных трансов. Ресурсные транссы хорошо воспринимаются клиентами, повышают их доверие к гипнотерапевту и желание заниматься гипнозом. С ресурсного транса можно начинать работу практически с любой проблемой клиента, т.к. у него ресурсов мало — он растратил их на борьбу с ней. Ресурсный транс воспринимается клиентом как возможность «подзарядить батарейки» и эта энергия, зачастую, сама по себе начинает помогать ему. После ресурсного транса клиент себя чувствует заметно лучше по сравнению с тем состоянием, которое у него было на момент начала сессии; это своего рода «реклама» психотерапии. Техника сопровождение в приятном воспоминании включает в себя следующие шаги: определить необходимые ресурсы (какой ресурс нужен клиенту); определить ресурсные воспоминания (в какой истории будем брать ресурс — сопровождение в истории клиента или в истории терапевта); наведение транса; предъявление воспоминания («погружение» клиента в воспоминание); ассоциация с ресурсными состояниями (клиент обретает ресурсы); постгипнотическое внушение на использование ресурсов в обычной жизни; переориентация — возвращение обратно, в кабинет.

*Метафора.* Метафора — это разновидность косвенного внушения, где информация передается в иносказательной форме. К метафорам относятся истории, мифы, тексты священных книг и многое другое. Она характеризуется рядом особенностей: использует образы, звуки и чувства, т.е. старается быть на языке бессознательного; является цельным, объемным сюжетом, который также близок бессознательному; всегда имеет два уровня — поверхностный, который несет первичное значение и направлен на сознание, и глубокий, который несет вторичное значение и направлен на бессознательное. Существует несколько источников метафор: заимствование (берется готовая метафора в виде притчи, истории друго-

го психотерапевта и т.д.; опыт (берется из опыта работы с другими клиентами, личного опыта и т.д.); подсказка клиента («эта тревога в груди... камнем давит сердце»); конструирование (создается под запрос клиента); «дар бессознательно-го» (метафора «приходит сама» — за счет ассоциаций психотерапевта в процессе работы). Главная задача при работе с метафорой — чтобы она была изоморфна (подобна) проблеме клиента и только тогда она «сработает». М. Эриксон любил использовать т.н. «встроенную метафору» — разновидность подачи материала, при которой в одну метафору вставляется другая наподобие матрешки. Такой прием называют «двойная и тройная спираль по Эриксону» в зависимости от общего числа используемых метафор. При этом встроенная метафора обладает следующими особенностями: она сама по себе вызывает транс; позволяет лучше «запаковать» основное внушение за счет удержания сознания на первых метафорах; переход от одной метафоры к другой лучше делать в драматичном, эмоционально значимом месте<sup>100</sup>; первая метафора является фоновой, вторая и третья — основными<sup>101</sup>, причем, возможно с различными решениями и идеями; одно из центральных условий — главный герой во всех трех метафорах должен быть разным.

**Резюме.** Внушение является одним из основных способов манипуляции сознанием. Оно бывает трех видов — прямое, косвенное (подвиды — сложное составное, последовательность принятия, негативное парадоксальное, пресуппозиция, двойная связка, метафора, намек, трюизм и контекстуальное внушение) и открытое. Наиболее действенными, как правило, являются косвенные и открытые внушения. Нами были рассмотрены три основных метода внушения. К старинному методу относятся методики (техники) быстрого усыпления, техника усыпления Флауэра, сон в положении стоя и обман зрения. В рамках классического метода были рассмотрены воздействие на зрительный анализатор, наведение транса при помощи прогрессивной мышечной релаксации, наведение транса рукопожатием, техника «Лестница» и гипнотизация методом Д. Элмана. Завершается этот раздел рассмотрением эриксоновских техник внушения, к которым относят подстройку, шаблон наведения транса «5–4–3–2–1», путешествие в ресурсное место, сопровождение в приятном воспоминании и метафору.

<sup>100</sup> Здесь в действие вступает т.н. «Эффект Зейгарник» — феномен, описанный отечественным психологом Блюмой Вульфовой Зейгарник (1900–1988). Она экспериментально установила, что испытуемые в 1,9 раза лучше вспоминали те свои действия, которые не были ими завершены, что говорит о лучшем сохранении того материала, который является для человека более актуальным. Применительно к нашей теме эффект Зейгарник проявляется в лучшем запоминании незавершенной метафоры в момент ее прерывания другой.

<sup>101</sup> Здесь речь идет о так называемой «тройной спирали по Эриксону», то есть об использовании трех метафор, вставленных одна в другую наподобие матрешки.

### 3.3. Приемы и технологии внушения и манипуляции сознанием

Чем чудовищнее солжешь, тем скорее тебе поверят. Рядовые люди скорее верят большой лжи, чем маленькой. Это соответствует их примитивной душе. Они знают, что в малом они и сами способны солгать, ну, а уж очень сильно солгать они постесняются. Большая ложь даже просто не придёт им в голову. Вот почему масса не может себе представить, чтобы и другие были способны на слишком уж чудовищную ложь. И даже когда им разьяснят, что дело идет о лжи чудовищных размеров, они все ещё будут продолжать сомневаться и склонны будут считать, что, вероятно, всё-таки здесь есть доля истины...

*Йозеф Геббельс*

**Манипуляция сознанием.** Манипуляция сознанием в настоящее время в большинстве стран является основным способом контроля государства над собственными гражданами, который пришел на смену более привычному силовому, осуществляемому при помощи прямого подавления.

«Классическая» модель подразумевает контроль «сверху вниз», то есть нижележащие уровни в иерархической системе управляются вышележащими. «Современная» модель подразумевает дополнительный контроль «снизу вверх». Другими словами, современное общество, хотя бы формально, характеризуется взаимным контролем разных иерархических уровней<sup>102</sup>.

Контроль может осуществляться различными способами. В классическом варианте присутствует два основных метода: прямой, основанный на силе, и косвенный, основанный на внушении. Используя первый, власти предрасположены могут физически уничтожить или ограничить свободу людей, недовольных их политикой. Используя второй, они могут внушить недовольным или колеблющимся идею повиновения. В течение тысячелетий для этого использовалась религия, а в наше время еще и пропаганда.

В современном варианте дополнительно также присутствуют прямой метод и косвенный. Используя первый, люди могут организовать акции гражданского неповиновения, вплоть до революции. Второй же подразумевает использование различных демократических процедур — выборов, референдумов и др.

В современном обществе прямой контроль власти над гражданами все больше уступает место косвенному, в основе которого лежит использование информации. Информация в наше время стала одним из важнейших продуктов. Поэтому на первое место выходят средства массовой информации, которые даже называют «четвертой властью», дополняющей привычные исполнительную, законодательную и судебную.

СМИ обладают значительной властью. Они могут обеспечить избрание того или иного государственного деятеля или свергнуть неудобного. Например, отечественные телеканалы создали необходимую атмосферу для снятия со своего поста генерального прокурора Ю.И. Скуратова; они же позволили избраться на второй срок президенту Б.Н. Ельцину, который имел крайне низкие рейтинги на начало

<sup>102</sup> Примером «классической» модели является абсолютная монархия, примером «современной» — республика.

предвыборной компании. В США<sup>103</sup> средства массовой информации добились отставки президента Б. Клинтона и способствовали победе Дж. Буша несмотря на войны в Афганистане и Ираке. СМИ в значительной степени могут влиять на умонастроения и поступки граждан, побуждая их разрушать собственные государства (СССР, Югославия) и свергать неугодные режимы (Ливия, Тунис, Египет и Сирия).

Сила этого влияния основана на контроле над информационными потоками. В течение многих тысячелетий этих потоков было мало и они хорошо управлялись. Главными их генераторами были наука, власть и религия. Но первая была доступна лишь ограниченному числу образованных граждан, вторая имела селективный доступ, и лишь третья была доступна всем. Несмотря на общее снижение доверия к религиозным институтам в мире, в ряде стран, в первую очередь с высоким уровнем социального, экономического, политического и научно-технического развития, религия продолжает играть важнейшую роль.

Влияние информации на человечество всегда было связано с ее источниками. И в течение тысяч лет это был вербальный источник, когда информация передавалась устно. Изобретение алфавита в середине третьего тысячелетия до нашей эры на Ближнем Востоке положило начало письменному распространению информации. Но подлинная революция в данной области произошла в XV веке. Изобретение печатного станка И. Гутенбергом в 1440 году положило начало массовому распространению информации и катализировало наступление Возрождения в Европе. Изобретение радио (1895 год) и телевидения (1925 год) позволило совершить следующий скачок, который обозначил информационную эру. Сейчас, после создания сети Интернет (1969 год), мир переходит в постинформационную эпоху.

В течение многих лет выдающиеся гуманисты, в первую очередь философы Возрождения и Просвещения, выступали за общедоступность информации, видели необходимость в том, чтобы самые широкие слои населения получали знания. Предполагалось, что люди, вооруженные информацией, будут меньше подвержены влиянию авторитарных правителей и станут более осознанными; более того, человек сам станет вершителем своей судьбы.

Доступность информации создала иллюзию того, что человек может сам может отделить правду от лжи. Обыватель решил, что теперь, когда у него есть доступ к знаниям, его никто не обманет. И это стало для человечества своего рода ловушкой. Возрождение ознаменовалось Тридцатилетней войной (1618–1648 годы), а Просвещение — Великой французской революцией (1789 год), в которых погибло значительное количество людей. Эти два примера демонстрируют, что доступность информации не только не смогла стать на пути столь крупных катаклизмов, но и во многом спровоцировала их.

Это стало возможным благодаря манипуляции массовым сознанием. Философы прошлых эпох не могли предположить, что обилие источников информации, средства массовой коммуникации и «свобода слова» на самом деле станут новыми способами управления массами. При этом уместным будет сравнить такое положение вещей с наркотическим опьянением, когда обыватель находится в бла-

гостной уверенности в подконтрольности своих мыслей и действий самому себе. Примером такой мощной манипуляции из недавнего прошлого можно считать распад СССР и уничтожение советской политической, социальной и экономической системы руками его же граждан.

Манипуляция сознанием лучше всего изучена и практикуется в больших группах; здесь роль манипулятора выполняют средства массовой информации. Поэтому приводимые нами примеры связаны с практикой деятельности СМИ. Ниже мы рассмотрим такие понятия как внушение, технологии депотенциализации сознания, основные приемы манипуляции массовым сознанием и манипуляция сознанием в ранней средней социальной группе.

**Технологии депотенциализации сознания.** Главным фактором, препятствующим успешному внушению, является критичное сознание или критичность. В обычном состоянии любая идея обрабатывается мозгом человека и принимаемое им решение в значительной степени согласуется с принципом реальности [291]. Поэтому прямые внушения являются менее предпочтительными при манипуляции, чем косвенные, т.к. требуют сниженной критичности для оказания влияния. Манипуляторы массовым сознанием учитывают этот фактор и в их арсенале есть ряд техник, которые могут депотенциализировать (ослабить) связь с реальностью.

Механизм этого ослабления базируется на том факте, что специфическое изменение привычного психофизиологического функционирования обоих полушарий головного мозга приводит к снижению уровня сознательного реагирования на изменения в окружающей среде. В норме условно можно обозначить межполушарное взаимодействие и взаимодействие между тремя блоками мозга, выделенными А.Р. Лурия. В первом случае существует некоторая специализация полушарий, при которой левое «отвечает» за сознание, а правое — за бессознательное; эта теория была выдвинута неврологом и нобелевским лауреатом Р. Сперри. Такая позиция в чистом виде в настоящее время считается устаревшей, ведь на самом деле оба полушария связаны с этими процессами, но их вклад все-таки различается. Принято считать, что ослабление активности левого полушария приводит к усилению правого и снижению критичности. Во втором случае речь идет о том, что третий блок мозга связан с логикой и абстрактным мышлением [217], отвечая за критичное сознание. Онтогенетически этот участок созревает позже всего, он является наиболее сложным и уязвимым, первым страдающим при различных дегенеративных процессах. Лишение этого блока должного количества энергии приводит к снижению способности рационально мыслить, что обеспечивается за счет усиления активности первого (энергетический) и второго (прием и переработка информации) блоков. К самим же технологиям депотенциализации сознания можно отнести фиксацию внимания, удивление, шок, разрыв шаблона, диссоциацию и сенсорную перегрузку.

*Фиксация внимания* — это технология депотенциализации сознания, которая основана на том факте, что доминанта в коре головного мозга оттягивает на себя значительное количество энергии с других участков. Фиксация внимания может быть в любой из трех основных сенсорных систем [28], но предпочтение отдается тем, которые используются средствами массовой информации — зрительной и ау-

<sup>103</sup> 42-й президент США Билл Клинтон (род. 1946) лишился своего поста в результате скандала, разразившегося после обнародования информации о его сексуальной связи со стажером Белого дома М. Левински.

диальной. Первая вызывает активизацию затылочных зон коры головного мозга, а вторая — височных. За счет этого происходит снижение тонуса лобных долей обоих полушарий, что приводит к снижению критичности сознания. Достигается это за счет интересного и красочного визуального ряда, который обеспечивает современное телевидение и Интернет, а также благодаря музыке, звуковым спецэффектам и ряду иных приемов. Именно по этому принципу строится работа современных программ, передач и фильмов.

*Удивление* — это технология депотенциализации сознания, которая основана на временной дестабилизации слаженной работы участков коры головного мозга. Фактически происходит кратковременный когнитивный сбой, так как ожидаемый результат поведения или восприятия не соответствует тому, что есть на самом деле; другими словами, нейронные цепочки, которые должны срабатывать «как обычно» не срабатывают и требуется время, чтобы построились новые. В этот период человек особенно внушаем [314], так как ситуация неопределенности, являющаяся очень дискомфортной, требует нахождения какого-либо объяснения происходящему. В обычном состоянии у человека происходит трансдеривационный поиск, своего рода поиск смысла, который позволяет ему осознать, понять и структурировать происходящее на основе собственного опыта [63]. Однако в ситуации внушения манипулятор дает ему какое-либо объяснение, которое охотно принимается, т.к. означает прекращение дезориентирующей фрустрации.

*Шок* — это технология депотенциализации сознания, которая основана на сильном и глубоком прерывании слаженной работы участков коры головного мозга; фактически он является более мощной версией удивления, дестабилизируя сознание на длительный срок. Критичность в такой ситуации снижается еще сильнее. Одной из теорий, хорошо объясняющая шок, является недиссоциативная теория Э. Хилгарда. В ней описывается взаимодействие элементов психики как сложной системы, при нарушении которого происходит временный распад этой деятельности; различные слои восприятия, мышления, памяти и воображения начинают действовать асинхронно. При этом резко снижается критичность сознания. Для обеспечения шока СМИ используют страшные, жуткие кадры, вызывающие ужас и отвращение у реципиентов<sup>104</sup>.

*Разрыв шаблона* — это технология депотенциализации сознания, которая основана на прерывании привычного когнитивного паттерна восприятия и отражения реальности. Многие привычные действия и схемы мышления настолько автоматизированы, что преимущественно находятся за пределами осознания [60]. Их пресечение приводит к появлению сильной дезориентации, т.к. индивид временно теряет способность к привычному реагированию и вынужден искать способ выйти из фрустрирующей ситуации, становясь менее критичным и более внушаемым. В гипнотерапии хорошо известен прием М. Эриксона, который обеспечивал разрыв шаблона у клиента за счет прерывания традиционного у мужчин рукопожатия и выведения руки в каталепсию, что вызывало глубокий транс. Историческим

<sup>104</sup>В перестроечное время эту функцию одной из первых стала выполнять программа 600 секунд, в которой показывали большое количество «непотребного», с тогдашней и даже современной точек зрения, материала. Ее автора, журналиста А.Г. Невзорова, обвиняли в популяризации т.н. «чернухи», делающей акцент на темных сторонах жизни, быта, проникнутых обречённостью и беспросветностью, сопровождающихся сценами жестокости и насилия.

примером данного явления может служить антисоветская агитация, которую в самом конце 1980-х годов стали проводить партийные и государственные печатные издания — газеты «Московский комсомолец», «Правда», журнал «Огонек» и другие. Дезориентацию и снижение критичности сознания здесь вызывал тот факт, что антисоветскую пропаганду стали проводить еще вчера явно просоветские средства массовой информации.

*Диссоциация* — это технология депотенциализации сознания, которая основана на расщеплении единой психической системы на отдельные элементы. Она бывает нескольких видов: диссоциация сознания и бессознательного, психики и тела, частей тела, настоящего и будущего\прошлого (диссоциация во времени), нынешнего физического положения индивида и его возможного расположения (диссоциация в пространстве) [96]. Любой из перечисленных видов данного феномена вызывает снижение критичности сознания за счет того, что человек либо перестает ощущать себя единым целым, либо перестает ощущать себя «здесь-и-сейчас», что вызывает у него нарушение связи с реальностью. Историческим примером такой диссоциации может служить пропаганда коммунизма в сталинском СССР с его благами и улучшением уровня жизни на фоне отсутствия этих благ в реальности.

*Сенсорная перегрузка* — это технология депотенциализации сознания, которая основана на чрезмерной стимуляции нервной системы [62], что приводит к ее истощению. В первую очередь при этом лишается необходимого тонуса кора головного мозга, особенно ее лобные доли, так как они с эволюционной точки зрения не являются настолько же жизненно необходимыми как подкорка. Современные средства массовой информации являются мощными источниками сенсорной перегрузки. На смену обществу предыдущих веков, которое испытывало дефицит информации, пришло общество информационного пресыщения. Ряд исследователей указывает на тот факт, что современная молодежь (т.н. «цифровое поколение») хронически страдает от такого нервного истощения, что приводит у них к снижению способности глубоко изучать информацию и при необходимости подвергать ее критическому анализу. Это связано, в первую очередь, с неспособностью молодежи длительно удерживать свое внимание на чем-либо [255].

Указанный нами список этих технологий не является исчерпывающим, все время возникают новые, более совершенные. Здесь также необходимо отметить, что они сами по себе практически не являются методами внушения, скорее депотенциализация позволяет создать такое нервно-психическое состояние у реципиента, при котором ему будет легко внушить практически любые идеи.

**Основные приемы манипуляции сознанием.** Известные отечественные специалисты, специализирующиеся на изучении манипуляции сознанием, С.Г. Кара-Мурза и С. Смирнов выделили 23 основных приема осуществления подобного воздействия [254]. Ниже мы перечислим основные их виды:

*Подмена понятий* — вместо обсуждения какого-либо неудобного для манипулятора факта или предмета начинается дискуссия о близком по смыслу, но уводящем в сторону явлении. Например, вместо обсуждения проблемы крепостного

права в произведении И. С. Тургенева «Муму», можно поднять проблему защиты животных.

*Мозаичность подачи информации* — информация в СМИ подается в виде набора несвязанных между собой сюжетов, что препятствует формированию у реципиента целостной картины ситуации. Примером можно считать практически любой новостной выпуск на центральных телеканалах.

*Осмеяние символа* — это обесценивание, снижение значимости какого-либо образа. Бывает двух основных видов:

- осмеяние как разрушение [110], когда обесценивается значимый для реципиента образ; примером здесь может служить компания по высмеиванию советских символов (В.И. Ленин, В.И. Чапаев, Октябрьская революция и др.) в период поздней перестройки<sup>105</sup>.
- осмеяние как противоядие, когда опасный для реципиента образ представляется как безопасный; примером можно назвать высмеивание различных конспирологических теорий («мировая закулиса», «пятая колонна»<sup>106</sup> и др.).

*Негативизация* — демонстрация негативных качеств какого-либо объекта или явления с целью создания у него отталкивающего имиджа. Бывает трех основных видов:

- негативизация как разрушение предполагает «очернение» того, что необходимо манипулятору; примером может служить ситуация, сложившаяся в самом начале 1990-х годов, когда американские СМИ, подготавливая вторжение в Ирак, преподносили С. Хусейна как нового Гитлера.
- негативизация как противоядие подразумевает использование фактов и явлений, которые невозможно скрыть, но в сочетании с объектом, имеющим отрицательный имидж; примером могут служить интервью, взятые именно у маргинальных представителей КПРФ, которые говорили правду о тяжелом положении дел в стране, но сам их образ и стиль коммуникации отталкивал принятие подобных идей реципиентами.
- негативизация как «упреждающий удар», при котором об отрицательных сторонах чего-либо сообщается заранее, но затем это отвергается как маловероятное, за счет чего, когда все-таки не желаемое для реципиента явление происходит, у манипулятора возникает образ правдивого источника информации; примером здесь может выступить недавняя ситуация с санкциями против России, когда «честные» СМИ заранее предупредили граждан о значительном росте цен на продукты питания и товары первой необходимости.

<sup>105</sup> Высмеиванию подвергались советские лидеры, их внешность и особенности поведения: Ленин (лысина и картавость), Сталин (кавказский акцент и кровожадность), Хрущев (болтливость и пристрастие к кукурузе), Брежнев (проблемы с речью, множество наград) и др. Стишок тех времен о Л.И. Брежнев: «Брови чёрные, густые // Речи длинные, пустые».

<sup>106</sup> Часто употребляемое в наше время понятие «пятая колонна» возникло следующим образом. Во время гражданской войны в Испании (1936-1939) лидер мятежников генерал Ф. Франко (1892-1975), описывая наступление на столицу республики, утверждал, что оно будет проводиться силами четырех колонн (с севера, юга, запада и востока), а еще одна, пятая, поднимет восстание в самом Мадриде; с тех пор под «пятой колонной» подразумевают предателей, которые ожидают удобного момента для нанесения удара в спину.

*Примитивизация темы* — снижение уровня обсуждения проблемы или явления до такой степени, когда осознание их реальных причин и последствий становится невозможным. Бывает трех видов:

- безальтернативность выбора, при которой у реципиента создается ощущение отсутствия иных вариантов решения проблемы; примером может служить известный слоган «Иного не дано», ставший одним из лозунгов перестройки и представлявший лишь один путь реформирования Советской системы из ряда потенциально возможных.
- ложная альтернатива («выбор без выбора»), предполагающая выбор лишь из тех вариантов, которые предлагаются манипулятором; примером могут служить выборы в Государственную Думу России, где реальная конкуренция между партиями отсутствует.
- максимальное упрощение темы, при котором сложная, многогранная проблема сводится к обсуждению лишь одной из ее сторон; примером является «дискуссия» вокруг довольно быстрого строительства зданий в Москве, что преподносится как достижение существующего социально-политического строя, при этом недоступность такого жилья замалчивается.

*Ассоциативная цепочка* — прием манипуляции сознанием, при котором происходит привязка одного понятия или явления к другому. Например, понятие «Пакт Молотова-Риббентропа» связывает имя изначально нейтрального советского наркома иностранных дел и его немецкого коллегу. Надо учитывать, что И. Риббентроп — нацистский преступник, один из зачинщиков второй мировой войны, который был казнен по приговору Нюрнбергского трибунала [105]. Таким образом, он бросает тень на В.М. Молотова лично и на всю внешнюю политику СССР в то время, превращая договор о ненападении с Германией во что-то постыдное и неприемлимое.

*Паразитирование* — один из наиболее используемых приемов манипуляции, при котором манипулятор стремится повысить степень доверия к какой-либо информации привлекая качества сторонних людей, предметов и явлений. Бывает шести основных видов:

- паразитирование на популярных терминах подразумевает использование в своих интересах вербальных конструкций, близких целевой аудитории; примером может служить лексика известного политика В.В. Жириновского [301].
- паразитирование на авторитете означает ссылку на какое-либо известное лицо с целью укрепления позиций манипулятора; примером можно считать постоянные отсылки по различным поводам к трудам К. Маркса, Ф. Энгельса и В.И. Ленина в советское время.
- паразитирование на эмоциях заключается в применении сильно эмоционально заряженных терминов, могущих спровоцировать психическое заражение [111]; этот прием можно было наблюдать тогда, когда создавалось необходимое общественное мнение для ввода советских войск в различные государства — здесь детально описывались в отечественных СМИ жестокости, творимые восставшими венграми в 1956 году.

- паразитирование на рефлексам подразумевает использование той информации, которая является желаемой для реципиента, но в собственных интересах; примером может служить нагнетания страха перед нашей страной в США в 1940–1950-е годы (в т. ч. слоганы «русские идут», «красная угроза»).
- паразитирование на поддержке аудитории и/или собеседника означает привлечение изначально нейтральных персон на свою сторону; этот прием применяется в различных ток-шоу на телевидении, когда просят высказаться рядового участника передачи из зала.
- паразитирование на собственном авторитете используется тогда, когда манипулятор заработал его ранее и теперь использует для своих целей; паразитирование на собственном авторитете использовалось О. В. Басилашвили, Э. А. Рязановым, Б. Ш. Окуджавой и другими известными деятелями для дестабилизации советской социально-политической системы.

*«Продажа»* — прием манипуляции сознанием, при котором расхваливаются отдельные, тщательно подобранные стороны какого-либо явления или предмета. Например, во время перестройки чрезмерно превозносились блага рыночной экономики (высокое качество и обилие товаров, конкуренция в области цен и т. п.) при явном умалчивании ее отрицательных сторон — безработице, инфляции, отмирании целых отраслей народного хозяйства.

*Приведенный вывод* — прием манипуляции сознанием, при котором реципиенту предлагается специально отобранная информация и на основе которой он может сделать «самостоятельный» вывод, что в значительной степени усиливает восприятие необходимых внушений. В качестве примера можно привести тот информационный поток об Украине, который был сформирован во времена т. н. «Евромайдана». В России он был сугубо отрицательным, а на Украине — наоборот, исключительно положительным. Очевидно, что выводы из этой информации здесь и там были диаметрально противоположными.

*Использование допущений в качестве аргументации* — прием манипуляции сознанием, при котором в начале воздействия делается некоторое логическое допущение, которое затем какое-то время не упоминается; в нужный момент оно используется, но как уже истинное, «доказанное» ранее. Например, когда обсуждалась необходимость вторжения США в Ирак, госсекретарь К. Пауэлл допустил наличие у С. Хуссейна оружия массового поражения. Затем, в Совете безопасности ООН это уже преподносилось как очевидная истина.

*Использование мифов* — это прием манипуляции сознанием, который опирается на различные информационно-идеологические стереотипы и штампы [108]. Бывает двух типов:

- миф, создаваемый «здесь-и-сейчас». Его примером можно назвать миф о закономерности распада СССР, почва для которого подготавливалась во времена поздней перестройки и который был активирован в 1991–1993 годах; для его создания привлекались не только средства массовой информации, но и большое количество ученых, обосновавших неизбежность этого процесса — академики А. Г. Аганбегян, Н. П. Шмелев и др.

- миф, известный давно. Примером его может служить недавний информационный бум на Западе, связанный с присоединением Крыма Россией; он опирается на хорошо известный миф «русские идут», созданный еще в середине XVI века.

*«Троянский конь»* — это прием манипуляции сознанием, при котором необходимые внушения перемешиваются с нейтральной или правдивой информацией. Такая подача материала позволяет создать иллюзию его правдивости. Например, в учебниках по истории 1990-х годов сталинская эпоха показывалась крайне негативно следующим образом: большая часть информации носила откровенно тенденциозный характер — репрессии (более 30 млн расстрелянных)<sup>107</sup>, коллективизация и голод (более 20 млн погибших) и т. д. Для того, чтобы эти явно завышенные цифры все-таки были усвоены реципиентами, авторы сообщали некоторые правдивые факты, связанные с индустриализацией, победой в Великой Отечественной войне и т. п.

*Обобщение («наешивание ярлыков»)* — это пример манипуляции сознанием, при котором происходит использование по отношению к одному лицу или группе лиц устоявшегося информационно-идеологического штампа. Особенностью этого приема является то, что такой ярлык не требует анализа и принимается сознанием реципиента автоматически [296]. Бывает двух типов:

- негативное обобщение подразумевает под собой приписывание оппонентам крайне негативных качеств, например, наешивание ярлыка «фашисты» и «хунта» на сторонников «Майдана» на Украине отечественными СМИ. Действительно, для советского и российского обывателя нет страшнее обвинения чем «фашист», поэтому наши граждане реагировали крайне отрицательно на события в Киеве, причем во многом делали это автоматически, будучи искренне уверенными в своих чувствах. На какое-то время создалось впечатление, что почти вся Украина, за исключением восточной части, стала «фашисткой». Реальный рейтинг крайне правых политиков, представленных «Правым сектором», стал очевиден на выборах президента Украины 25 мая 2014 года. По данным ЦИК этой страны за Д. А. Яроша проголосовало 127818 человек или 0,7% избирателей [235], что никак не соответствует картине, нарисованной российскими СМИ.
- позитивное обобщение — идеализация кого-либо. Примером положительного обобщения можно назвать использование штампа «витязь» — своего рода благородного воина и защитника русской земли; он применялся как в царское время, так и в советское, где в роли таких героев выступали Л. Д. Троцкий и К. Е. Ворошилов.

*Тенденциозный подбор информации* — прием манипуляции сознанием, при котором не желаемая информация не доводится до реципиента, в то время как необходимая, наоборот, предоставляется всеми доступными способами. Бывает семи основных типов:

<sup>107</sup> Сейчас о таких явно завышенных цифрах речи уже никто не ведет: даже правозащитники из пристрастного в данном вопросе общества «Мемориал» утверждают, что расстреляно было около 1,1 млн. человек. Эти данные, даже если они и верны, все-таки далеки от указанных «30 миллионов расстрелянных».

- замалчивание подразумевает банальное опускание неудобной информации; например, во многих статьях и книгах нежелательная информация просто отсутствует.
- уход от обсуждения темы означает, что манипулятор будет так строить подачу материала, чтобы он не пересекался с неудобными темами; например, многие ток-шоу строятся именно по этой схеме.
- «забалтывание» — это перегрузка темы таким количеством ненужных и незначительных фактов и уточнений, которое истощает реципиента и дает ему возможности получить необходимое знание о ней; например, этот прием используется в блогосфере в Интернете, когда оппоненты буквально засыпают друг друга огромным количеством различных малозначимых вопросов.
- «забалтывание» через апелляцию к достоверным фактам подразумевает использование абсолютно правдивой информации, но не имеющей реальной связи с обсуждаемой темой; например, практически любая катастрофа в России (авария на Саяно-Шушенской ГЭС, регулярные падения самолетов, взрывы на шахтах и т.п.) описывается как человеческое горе, подробно говорится об их страданиях и т.п. Это все правда, но самое главное — низкое финансирование и снижение уровня безопасности с целью повышения производительности — не упоминается.
- лишение оппонента возможности высказываться; например, на таких ток-шоу как «Пусть говорят» и «К барьеру!» ведущие зачастую обрывают нежелательные высказывания участников (З. Прилепина, А. А. Проханова, С. Ю. Глазьева и др.), просто передавая слово их оппонентам.
- специально подобранная информация подразумевает подбор такого материала, который удобен манипулятору при одновременном замалчивании неудобного; например, компания по продвижению рыночных реформ в России (1991–1993 года) проводилась с явным акцентом на положительных аспектах (конкуренция, обилие товаров и т.п.), при слабом акцентировании на ряде негативных (рост цен, инфляция и т.п.) и полном замалчивании крайне нежелательных для большинства населения особенностей данного процесса (массовое обнищание, захват олигархами государственной собственности и т.п.).
- навязывание необъективной информации — использование такой информации, в которой субъективная точка зрения превалирует над объективной; например, книга А. И. Солженицына «Архипелаг ГУЛАГ» в 1980–1990 годы преподносилась как документальное исследование, в то время как она является художественным произведением [257], в котором преобладает субъективная точка зрения автора.

*Использование специфических дезориентирующих терминов* подразумевает под собой применение таких понятий, которые вводят массового обывателя в заблуждение. Бывает двух типов:

- использование терминов, скрывающих сущность того, что будет происходить на самом деле; например, «демократизация» во времена перестройки означала разрушение существующего социально-экономического совет-

ского строя, «реформа армии» подразумевала ее фактическое уничтожение, а под «рыночными реформами» подразумевался захват социалистической собственности группой олигархов.

- «птичий язык» — использование терминов, имеющих хорошее звучание, но непонятных большинству населения [215]; например, фраза одного из чиновников Минздрава, сказанная им на «Первом канале» звучала так: «[...] необходима оптимизация модернизации здравоохранения» большинству реципиентов непонятна и может быть истолкована как угодно.

*Опережение* — это прием манипуляции сознанием, который характеризуется стремлением манипулятора упредить и предвосхитить происходящие информационные события. Бывает двух типов:

- присвоение новости подразумевает превентивное использование информации, которая должна появиться в скором времени, что позволяет создать эффект контролируемости событий и репутацию честности средства массовой манипуляции; например, государственные СМИ весной-летом 2014 года, предвидя реакцию Запада на присоединение Крыма к России, предвосхитили введение санкций против отдельных лиц и государства в целом.
- самореклама — использование информации, не связанной с манипулятором, в своих интересах; например, пиар-стратегия А. А. Навального, который активно и демонстративно учувствовал почти во всех происходящих в Москве социальных, экономических и политических событиях.

*Логический подлог* — это прием манипуляции сознанием, который характеризуется стремлением манипулятора изменить свойства, качества или смысл предметов или явлений в необходимом направлении. Например, 28 марта 2004 года по НТВ диктор сообщил, что отечественная школа фигурного катания настолько сильна, что ее представители тренируют спортсменов по всему миру. Из этого должно следовать, что в России в данной области все хорошо, но это не так, потому что в указанный период (1990-первая половина 2000-х годов) значительное снижение финансирования привело к отъезду ведущих тренеров на Запад, в то время как наши спортсмены остались без соответствующей подготовки. Это и есть логический подлог.

*Использование лжи* — наиболее древний прием манипуляции сознанием, подразумевающий грубый обман реципиента. Бывает двух типов:

- прямая ложь — это использование информации, не соответствующей действительности; например, в годы перестройки приводились откровенно завышенные цифры о количестве жертв репрессий, коллективизации и индустриализации.
- историческая ложь — использование неправдивой информации, но с ссылкой на «исторические примеры», которые сами по себе могут быть ложными. Так, прошлый пример со И. В. Сталиным объясняется азиатским характером России, который сформировался во время зависимости страны от монголов и был укреплен Иваном Грозным и Петром I.

*«Жертвенная корова»* — это прием манипуляции сознанием, при котором для отвлечения внимания реципиентов от происходящего используется некоторый

человек или группа лиц, признающихся виноватыми в том или ином явлении. Например, процессы в 1929–1953 годов в СССР, где ряд ошибок советского руководства приписывали различным «вредителям» — старой технической интеллигенции (Шахтинское дело, дело Промпартии), «кулакам» (раскулачивание), троцкистам, зиновьевцам, бухаринцам (Московские процессы, репрессии в РККА), евреям-космополитам и врачам-убийцам (т.н. «Дело врачей») и т.п.<sup>108</sup>

*Реклама* — это прием манипуляции, который подразумевает повышение популярности какого-либо объекта или явления [162]. Такой пиар используется во всех странах мира в предвыборный период. В недавней истории России особо хочется отметить президентские выборы 1996 года, когда уже явно больной Б. Н. Ельцин представлялся активным и полным сил. Результатом этой рекламной стратегии стала его победа.

*Искажение сказанного оппонентом* — это технология манипуляции сознанием, при которой меняется то, что было сказано кем-либо и затем «опровергается». Бывает двух типов:

- собственно искажение — подразумевает извращение смысла сказанного оппонентом; так, в 1990-е годы любая попытка сторонников КПРФ заявить о необходимости более справедливого распределения богатств страны заканчивалась обвинением их в попытках повторить сталинские репрессии.
- «женский аргумент» — высказывание оппонента утрируется в количественном отношении до абсурдных размеров; например, когда речь заходит о репрессированных в 1930-е годы, сторонники И. В. Сталина приводят известную в Интернете шутку о «миллионах расстрелянных лично Сталиным».

*Втирание в доверие* — это технология манипуляции сознанием, при которой манипулятор с целью создания себе максимально положительного имиджа «подстраивается» под интересы и вкусы реципиентов. Бывает двух типов:

- приобщение к аудитории — «подстройка» к целевой аудитории по принципу «я — свой» [301]; например, в предвыборной кампании 1996 года Б. Н. Ельцин танцевал под музыку современных исполнителей на молодежном концерте, пил алкогольные напитки и играл в традиционные игры с колхозниками и т.п.
- покаяние — использованием манипулятором такой христианской черты как прощение; например, тот же Б. Н. Ельцин 31 декабря 1999 года в своей прощальной речи попросил у россиян прощения за те ошибки, которые он совершил. Это позволило несколько улучшить его имидж и в некоторой степени обеспечить переход власти от него к В. В. Путину.

*Отключение критического восприятия* — это технология манипуляции сознанием, при которой у реципиентов снижается осознанность по отношению к воспринимаемому материалу [3]. Бывает двух типов:

- создание атмосферы шоу — технология, при которой у реципиента создается ощущение праздника, эйфории, что позволяет задействовать некритичного «внутреннего ребенка». Например, все выборы в США строятся по этому принципу — с ток-шоу, парадами, митингами и т.п.
- спецэффекты — использование различных манипуляционных решений, вызывающих у реципиентов сильное эмоциональное состояние. Например, во время «Евромайдана» на Украине использовались как негативные спецэффекты (данные о коррупции среди аппарата В. Ф. Януковича, жертвы снайперов и т.п.), так и позитивные (приезды чиновников ЕС и США, атрибутика западных государств и т.п.).

*Единение с аудиторией* — технология манипуляции сознанием, при которой апелляция идет не к самому реципиенту и ему подобными, а к некоторой стороне общности людей. Например, во время бомбардировок Югославии в 1999 году [209], СМИ по всем мире оправдывали эту акцию поддержкой мировой демократической общественности, которая была на стороне косовских албанцев.

*Создание заданной информационной атмосферы* — это технология манипуляции сознанием, которая подразумевает создание необходимой эмоциональной атмосферы. Например, после терактов 11 сентября 2001 года в США при помощи средств массовой информации было индуцировано такое паническое состояние граждан, что они легко одобрили вторжение американских войск в Афганистан и Ирак.

*Навязывание собственного видения вопроса* — это технология манипуляции сознанием, при которой манипулятор не спорит с оппонентом, а просто демонстрирует свое мнение. Это позволяет ему уйти от проблемы объективизации, т.к. личное мнение может быть субъективным. Например, любое личное высказывание крупного должностного лица не может быть воспринято исключительно как его собственное.

*Информационный повод* — это технология манипуляции сознанием, которая подразумевает подбор какого-то события или персонажа для обоснования какой-либо идеи. Например, А. Гитлер предложил назвать план нападения на СССР именем германского императора Фридриха Барбароссы [166], символически обозначая продолжение его дела — войны на Востоке.

**Резюме.** Средства массовой информации сейчас представляют собой основной инструмент непрямого воздействия. Разработаны и используются основные технологии депотенциализации (ослабления) сознания, которое предваряет любое эффективное манипулятивное воздействие. К таковым относятся фиксация внимания, удивление, шок, разрыв шаблона, диссоциация и сенсорная перегрузка. К основным приемам манипуляции массовым сознанием можно отнести: подмену понятий, мозаичность подачи информации, осмеяние символа, негативизацию, примитивизацию темы, ассоциативную цепочку, паразитирование, продажу, приведенный вывод, использование допущений в качестве аргументации, использова-

<sup>108</sup>Шпиономания и перманентный поиск «врагов народа» был характерен для СССР 1930-х годов; при этом некоторых «врагов» судили те, кто вскоре сами будут репрессированы. Например, одним из судей, участвующих в «деле военных» (по нему были осуждены М.Н. Тухачевский, И.П. Уборевич, И.Э. Якир и др.) в 1937 году, был прославленный маршал, герой Гражданской войны и первый кавалер ордена Красного Знамени В.К. Блюхер (1890-1938). Через год он был арестован и погиб на допросе. Прав был Ж. Дантон: «Революция пожирала своих детей».

ние мифов, «троянского коня», обобщение, тенденциозный подбор информации, использование специфических дезориентирующих терминов, опережение, логический подлог, использование лжи, «жертвенную корову», рекламу, искажение сказанного оппонентом, втирание в доверие, отключение критического восприятия, единение с аудиторией, создание заданной информационной атмосферы, навязывание собственного видения вопроса и информационный повод.

## ЧАСТЬ 4. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕТЕРМИНАЦИИ ФЕНОМЕНА ВДУШАЕМОСТИ В СРЕДНЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ ГРУППЕ

### 4.1. Общее описание исследования

Наука есть не что иное, как отображение действительности

*Фрэнсис Бэкон*

**Актуальность темы исследования** во многом обосновывается недостаточной изученностью социальной психологией проблемы внушаемости в средних группах.

Феномен внушаемости традиционно исследуется в двух основных научных направлениях. Первым является клиническое направление, представленное психотерапией, психиатрией и медицинской психологией. В их рамках внушаемость изучается либо как индивидуальный феномен, либо в малых группах; большая часть работ связана с изучением данного явления при помощи гипноза. К таковым можно отнести как классические труды отечественных нейрофизиологов и психиатров И. П. Павлова, В. М. Бехтерева и К. И. Платонова, так и более современные — В. Е. Рожнова, В. Г. Евтушенко и Р. Д. Тукаева. За границей известны лабораторные исследования гипноза, проводившиеся в разные годы А. Weitzenhoffer, М. Orne, W. Kroger и D. Spiegel.

Вторым направлением является социальное, представленное социологией, политологией и социальной психологией. В их рамках внушаемость изучается как в малых, так и в больших группах; большая часть работ посвящена экспериментальным исследованиям небольших общностей людей и наблюдениям за различными массовыми явлениями. Парадигмальная удаленность этих трех направлений на данный момент не позволяет сформировать общую картину, в полной мере отражающую общественный характер феномена внушаемости. Из этого также следует, что социально-психологические детерминанты внушаемости тоже изучены недостаточно.

На сегодняшний день в нашей стране наметилась тенденция к отходу от исключительно материалистического понимания внушаемости, что описано в работах таких отечественных исследователей и представителей медицины и психологии как М. Н. Гордеев, М. Р. Гинзбург, В. В. Козлов. Эта же тенденция с акцентом на социально-психологических детерминантах внушаемости в течение уже более чем 50 лет наблюдается за рубежом, причем как в классических работах (Т. Barber, N. Spanos, T. Sarbin, R. Shor), так и в современных (М. Yapko, S. Lynn, I. Kirsh). Несмотря на большое количество различных работ по данной теме, выпущенных пре-

имущественно в США и странах Западной Европы, проблема социально-психологических детерминант внушаемости все еще остается недостаточно разработанной.

Актуальность работы диктуется слабой изученностью средней группы как особого вида социальной общности. Эта форма групповой организации незаслуженно игнорируется, поэтому подавляющее большинство работ по психологии социальных общностей посвящено либо малой группе (С. Аш, М. Шериф, С. Милгрэм), либо большой (В. Вундт, Э. Дюркгейм, Г. Тард, Г. Лебон); никаких исследований внушаемости в средней группе не проводилось. Недостаточно разработана методология исследования таких форм групповой организации. При этом средняя группа очень широко представлена в реальности, так как к ней можно отнести значительное количество трудовых коллективов. Из этого следует, что изучение средней социальной группы является насущной, но до сих пор нерешенной проблемой для психологии.

В настоящее время существует ряд фундаментальных проблем в областях внушаемости и групповой организации, которые требуют решения. В первую очередь к ним можно отнести недостаточную изученность социально-психологических детерминант внушаемости — конформизма, эмпатии, делегирования ответственности, ролевого взаимодействия, социальной включенности и психического заражения (Уарко, 2013). Второй фундаментальной проблемой является проблема средней социальной группы как особой формы групповой организации. Она также не является изученной в должной мере. Из этих двух проблем вытекает третья — не изученность социально-психологических детерминант внушаемости в средней группе. Указанные проблемы являются важными для академической науки, и потребность в их разрешении назрела уже давно.

Таким образом, актуальность работы обосновывается необходимостью изучения социально-психологических детерминант внушаемости в средней группе.

**Степень разработанности темы исследования.** Имеющиеся данные, полученные в исследованиях как за границей (Т. Barber, 1969; Т. Sarbin, 1972; W. Cooe, 1979; N. Spanos, 1986; S. Lynn, 2016; I. Kirsh, 2013; M. Уарко, 2013), так и в нашей стране (И. А. Чеснокова, 2005; В. В. Козача, 2011; Ю. П. Фоля, 2010; М. М. Паков, 2013), не могут в полной степени описать социально-психологические механизмы внушаемости в средней группе. Эти исследования проводились либо индивидуально, либо в малых группах (до 10 человек). Исключением является лишь изучение феномена психического заражения (Г. Лебон, 2015; Г. Тард, 2012), которое изначально предполагает наличие больших масс субъектов. Очевидно, что экстраполяция данных, полученные в малых и больших группах, на средние социальные общности нельзя считать правомерным. В настоящее время также отсутствуют работы, в которых проводилась бы интеграция результатов полученных ранее исследований и анализ связей между указанными социально-психологическими детерминантами. Все это позволяет считать недостаточной степень научной разработанности темы. Проблемой, на решение которой направлено исследование, является недостаточная изученность социально-психологических детерминант внушаемости в средней группе, что не позволяет в полной мере понять социальную природу данного явления.

**Цель исследования** — выявить социально-психологические детерминанты внушаемости в средней группе.

**Объектом исследования** является внушаемость как социально-психологический феномен в средней группе.

**Предметом исследования** являются социально-психологические детерминанты внушаемости в средней группе.

**Общая гипотеза** исследования: социально-психологические детерминанты внушаемости, выявленные в малой и большой группе, являются также социально-психологическими детерминантами внушаемости в средней группе.

Общая гипотеза конкретизируется в частных гипотезах:

1. важнейшими социально-психологическими детерминантами внушаемости в средней группе являются конформизм, эмпатия, психическое заражение, делегирование ответственности, ролевое взаимодействие и социальная включенность.
2. лица с высоким и низким уровнем внушаемости в средней группе имеют различный уровень детерминированности социально-психологическими факторами.

В соответствие с заданной целью и выдвинутыми гипотезами, были выдвинуты следующие задачи исследования:

1. изучить феномен внушаемости как свойство личности, обладающее системным характером и междисциплинарным статусом.
2. провести анализ основных теорий внушаемости, проблемы разграничения внушаемости и гипнабельности.
3. описать основные приемы и технологии манипуляции сознанием, основанные на внушении.
4. изучить среднюю социальную группу как слабо исследованную форму групповой организации.
5. изучить социально-психологические детерминанты внушаемости: конформизм, эмпатию, психическое заражение, делегирование ответственности, ролевое взаимодействие и социальную включенность.
6. определить, какие из указанных выше детерминант внушаемости являются социально-психологическими детерминантами внушаемости в средней группе.
7. определить уровень детерминированности внушаемости социально-психологическими факторами у лиц с ее высоким и низким показателями.

**Достоверность и надежность результатов** обеспечивается целостным и системным подходом к решению исследуемой проблемы, методологической обоснованностью и непротиворечивостью исходных теоретических положений исследования, корректностью использования подходов и методов исследования, корректной организацией экспериментальной работы, достаточной количественной базой эксперимента, репрезентативностью выборки, корректным и адекватным приме-

нением методов математической статистики, непротиворечивостью результатов, а также сопоставлением с данными, полученными другими исследователями.

**Научная новизна исследования** определяется значимым вкладом в раскрытие основных социально-психологических детерминант, лежащих в основе феномена внушаемости в средней группе. Научная новизна работы заключается в:

- изучении социально-психологических детерминант внушаемости именно в средней группе. Впервые конформизм, эмпатия, психическое заражение, делегирование ответственности, ролевое взаимодействие и социальная включенность изучаются как социально-психологические детерминанты внушаемости в пределах медианной общности людей;
- установлении связей между основными социально-психологическими детерминантами внушаемости в средней группе, которое впервые проводилось с применением факторного анализа. В более ранних работах по данной теме конформизм, эмпатия, психическое заражение, делегирование ответственности, ролевое взаимодействие и социальная включенность рассматривались лишь как отдельные, не связанные между собой факторы;
- определении уровня детерминированности внушаемости социально-психологическими факторами у лиц с ее высоким и низким показателями;
- выявлении отсутствия влияния конформизма на внушаемость в средней социальной группе.

В работе впервые установлены социально-психологических детерминанты внушаемости в средней группе и показаны закономерности взаимосвязей между ними.

**Теоретическая значимость** работы определяется несомненной важностью понимания сущности внушаемости в средней группе для современной социально-психологической науки.

Получены новые данные о психологии внушаемости. Обобщен материал по проблеме методологии изучения указанного феномена. Раскрыта специфика методов, направленных на исследование уровней гипнабельности и внушаемости индивида. Описана дивергенция основных теорий, объясняющих указанное явление, предложена и обоснована необходимость создания ее единой интегративной концепции. Конкретизированы основные составляющие феномена внушаемости — психологическая, биологическая и социальная.

Дополнены данные о психологии средней социальной группы. Выявлена недостаточная изученность средней группы как формы групповой организации, которая заметно отличается от больших и малых общностей людей. Установлена тенденция к неправомерному перенесению их особенностей на среднюю группу. Описаны ее основные социально-психологические особенности: в ней значимо проявляется большая часть социально-психологических феноменов; характеризуется снижением индивидуальной ответственности членов в пользу коллективной; является одновременно субъектом и объектом принятия решений.

Расширены научные данные о детерминации внушаемости. Впервые на теоретико-эмпирическом уровне выявлены основные социально-психологические фак-

торы, влияющие на внушаемость в средней группе. К таковым можно отнести эмпатию, психическое заражение, делегирование ответственности, ролевое взаимодействие и социальную изолированность. Оценена степень влияния выявленных факторов на изучаемый феномен. Было установлено, что конформизм не является социально-психологической детерминантой внушаемости в средней группе.

Проведенное исследование позволило лучше понять социально-психологическую природу феномена внушаемости вообще и в средней группе в частности.

**Практическая значимость** работы определяется тем, что полученные на теоретико-эмпирическом уровне данные позволяют углубить понимание психологами, социологами, политологами и специалистами в области PR влияния различных социально-психологических детерминант на внушаемость в средней группе.

Разработан и внедрен в образовательную практику курс по социальной психологии внушаемости. Полученные в результате исследования данные с осени 2016 года используются в лекционном формате при обучении врачей и психологов в ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова» и в подготовке одаренных подростков по предмету «Общественное» в ГАОУ ДПО «Центр педагогического мастерства». Последние в будущем станут специалистами в области социальных наук и уже имеют знания о влиянии выявленных социально-психологических детерминант на феномен внушаемости как в рамках средней, так и в пределах малой и большой групп. На данный момент такое обучение прошло более тысячи человек.

Учитывая полученные данные, возможно составление учебно-тренинговых программ, направленных на увеличение уровня сопротивляемости психологическому воздействию, основанному на внушении. В этих программах акцент необходимо сделать на развитие таких особенностей как внутренний локус контроля, склонность к социальному взаимодействию из ролевой позиции «Взрослый» и социальную включенность.

**Апробация и внедрение результатов.** Основные положения и результаты работы обсуждались на ежегодном Международном конгрессе «Психология XXI столетия. Новые возможности» (Новосибирск, 2014); Всероссийской научно-практической конференции «Детская и подростковая психотерапия» (Москва, 2015); ежегодном Международном конгрессе «Психология XXI столетия» (Ярославль, 2015); VII международной научно-практической конференции «21 век: фундаментальная наука и технологии» (North Charleston, USA, 2015); ежегодном Международном конгрессе «Психология XXI столетия» (Новиковские чтения) (Ярославль, 2016; Ярославль, 2017).

Полученные данные используются при обучении врачей и психологов в ГБОУ ВПО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова» и в подготовке одаренных подростков по предмету «Общественное» в ГАОУ ДПО «Центр педагогического мастерства».

По материалам исследования опубликовано 18 печатных работ, общим объемом 6,8 п. л., в т. ч. 5 — в реферируемых ВАК журналах.

## 4.2. Методология исследования

Наука не является и никогда не будет являться законченной книгой. Каждый важный успех приносит новые вопросы. Всякое развитие обнаруживает со временем все новые и более глубокие трудности.

*Альберт Эйнштейн*

Любое исследование должно начинаться не только с планирования его общего замысла, но и учета методологии и теорий той науки, в рамках которой оно проводится. **Методологическую основу нашего исследования** составили:

- основные положения отечественной школы методологии психологии (Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец, В. А. Лекторский, А. Н. Леонтьев, В. А. Мазилев, А. В. Юревич);
- базовые положения отечественной социально-психологической школы (Г. М. Андреева А. А. Бодалев, А. И. Донцов, Н. В. Клюева, Б. Д. Парыгин);
- основные положения интегративного подхода в психологии (В. В. Козлов, В. Ф. Петренко, К. Уилбер);
- базовые положения методологии планирования и проведения психологических исследований (В. Н. Дружинин, А. В. Карпов, Т. В. Корнилова, Д. Кэмпбелл).

**Теоретическую основу исследования** составили:

- отечественное направление в изучении гипноза и внушаемости (В. М. Бехтерев, М. Н. Гордеев, И. П. Павлов, В. Е. Рожнов, Р. Д. Тукаев);
- зарубежное направление в изучении гипноза и внушаемости (Т. Барбер, И. Бернгейм, И. Кирш, У. Коу, С. Линн, М. Орн, Т. Сарбин, Н. Спанос, Э. Хилгард);
- зарубежное нейрофизиологическое направление в исследовании функционирования головного мозга человека (М. Газзанига, Дж. Риццолатти, Э. Росси, Р. Сперри).

**Методики исследования.** Всего в исследовании использовались 7 методик и методы математической статистики. Опишем их более подробно.

1. *Шестнадцатифакторный личностный опросник (16PF)*. «Шестнадцатифакторный личностный опросник (16PF)» был предложен в 1950-х гг. известным психологом Р. Кеттеллом. Согласно автору, личность представляет собой набор из 16 устойчивых и взаимосвязанных элементов (черт личности), которые объясняют ее внутреннее содержание и поведение.

В исследовании была использована форма С данного опросника, содержащая 105 вопросов. Из 16 факторов был выбран фактор Q2 (конформность). Низкое значение по этой шкале характерно для человека с высоким показателем конформности, зависимостью от мнения и оценок окружающих, низкой самостоятельностью и потребностью в социальном одобрении. Высокое значение по данной шкале

характерно для человека с низким показателем конформности, независимостью от мнения и оценок окружающих, высокой самостоятельностью и невысокой потребностью в социальном одобрении.

Инструкция: «Вам предлагается ответить на ряд вопросов, цель которых — выяснить особенности Вашего характера, склонностей и интересов. Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов. Номер ответа на бланке должен соответствовать номеру вопроса. Выбрав ответ «а», перечеркните крестиком левый символ, ответ «в» — средний символ, ответу «с» соответствует правый символ. Отвечая, помните: не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд».

2. *Диагностика уровня эмпатических способностей*. Данная методика была предложена отечественным психологом В. В. Бойко. Согласно автору, эмпатия как способность человека сопереживать другому связана с тремя аспектами — рациональным, эмоциональным и интуитивным. Кроме анализа этих факторов, методика позволяет изучить общий уровень развития этой способности.

Испытуемым предстояло ответить на 36 вопросов утвердительно или отрицательно. Низкое значение по шкале общего уровня развития эмпатии характерно для человека с низким показателем эмпатии, неразвитой способностью чувствовать эмоции других людей и сопереживать им. Высокое значение по данной шкале характерно для человека с высоким показателем эмпатии, развитой способностью чувствовать эмоции других людей и сопереживать им.

Инструкция: «Прочтите утверждения, указанные ниже. Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями, ответив «Да» или «Нет» напротив каждого из них».

3. *Локус контроля*. Методика «Локус контроля» была разработана в 1950-х гг. американским психологом Дж. Роттером в рамках созданной им теории каузальной атрибуции. Эта теория, относящаяся к направлению бихевиоризма, постулирует, что человеку свойственно приписывать себе или окружающим ответственность за то, что с ним происходит. Если она приписывается окружающему миру, то такой локус контроля считается внешним (экстернальным), если себе самому — внутренним (интернальным). Методика позволяет исследовать то, какой именно локус контроля у испытуемого.

Всего в ней 29 утверждений, каждое из которых представлено в двух видах. В методике используются две шкалы — интернальности и экстернальности, между которыми существует обратная зависимость. Высокое значения по шкале интернальности и низкое по шкале экстернальности характерно для человека с низкой склонностью делегировать ответственность другим людям, тенденцией к опоре на собственное мнение и независимостью в принятии решений. Низкое значения по шкале интернальности и высокое по шкале экстернальности характерно для человека с высокой склонностью делегировать ответственность другим людям, слабо выраженной или отсутствующей тенденцией к опоре на собственное мнение и зависимостью в принятии решений от окружающих лиц.

Инструкция: «Прочтите каждое высказывание в паре и решите, с каким из них вы согласны в большей степени. Выберите для каждого упражнения только один вариант — «а» или «б» и отметьте его «V».

4. *Определение ролевых позиций в межличностных отношениях.* Данная методика, также известная под названиями «Тест эго-состояний» и «Родитель-Взрослый-Ребенок» была предложена американским психиатром и психотерапевтом Э. Берном. Согласно автору, человек одновременно может прибывать лишь в одном из трех эго-состояний — Родительском (Р), Взрослом (В) или Детском (Ре). Методика позволяет исследовать наиболее предпочитаемое из них, в котором человек проводит большую часть времени.

Всего в ней 21 утверждение, каждое из которых требуется оценить по 10-ти балльной шкале. В методике используются три шкалы — Родитель, Взрослый и Ребенок. Высокий балл по шкале Р характерен для человека, который много времени находится в Родительском эго-состоянии, низкий балл по этой же шкале означает, что он находится в нем мало времени. Высокий балл по шкале В характерен для человека, который много времени находится во Взрослом эго-состоянии, низкий балл по этой же шкале означает, что он находится в нем мало времени. Высокий балл по шкале Ре характерен для человека, который много времени находится в эго-состоянии Ребенка, низкий балл по этой же шкале означает, что он находится в нем мало времени.

Инструкция: «Оцените приведенные ниже утверждения по отношению к Вам по шкале от 0 до 10, где 0 — это утверждение вообще не имеет к Вам отношения, а 10 — полностью соответствует Вам. Впишите эту оценку рядом с утверждением».

5. *Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности.* Данная методика была предложена Д. Расселом и М. Фергюссоном. Согласно авторам, личность может быть включена или исключена из социума в различной степени, то есть «включенность» и «изолированность» являются лишь полюсами данного параметра, которые соединяются некоторой шкалой, континуумом. Методика позволяет исследовать уровень социальной изолированности личности.

Всего в ней 20 утверждений, каждое из которых требуется оценить по 4-х балльной шкале. Получившийся в итоге результат оценивает уровень социальной изолированности личности. Высокий балл характерен для человека, который ощущает себя изолированным от социума, исключенным из системы межличностных взаимодействий. Низкий балл характерен для человека, который ощущает себя интегрированным в социум, включенным в систему межличностных взаимодействий.

Инструкция: «Рассмотрите последовательно каждое из приведенных ниже утверждений и оцените с точки зрения частоты их проявления в вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто» (3 балла), «иногда» (2 балла), «редко» (1 балл) и «никогда» (0 баллов)».

6. *Шкала внушаемости Барбера.* Шкала внушаемости Барбера (Barber Suggestibility Scale, BSS) была разработана в 1960-х гг известным гипнотерапевтом и исследователем гипноза Т. Барбером. Согласно автору, внушаемость человека может быть измерена при помощи ряда специально разработанных восьми проб, которые проводятся с закрытыми глазами. После проведения всех восьми

проб испытуемые должны отметить степень собственного отклика на внушения в специальном бланке. Данная методика была подробно описана нами ранее.

7. *Эксперимент «Выборы».* Данный эксперимент был разработан нами специально для исследования степени подверженности испытуемых психическому заражению. При его планировании было взято за основу известное исследование С. Аша, в котором группа влияет на индивида при выборе изображения с «правильной» длиной отрезка. Поэтому возникла необходимость отделить феномен конформности, изучаемый в эксперименте С. Аша, от склонности к психическому заражению, изучаемому в ходе данного исследования. Это было достигнуто за счет: 1) влияния меньшинства на большинство (в эксперименте 7 подставных лиц влияют на группы в 48, 52 и 53 человека, в то время как у С. Аша несколько человек влияют на одного) и 2) отсутствия «правильного» ответа (в эксперименте оба выбора могут быть правильными, в то время как у С. Аша «правильным» был лишь один).

Участникам предлагалось «выбрать Президента России» из двух представленных кандидатур. Оба человека были представителями двух «социальных» профессий — врач и педагог. Оба характеризовались исключительно положительным образом — примерные семьянины, люди дела и т.д. Одной из задач в ходе проведения эксперимента было уравнивать их, сделать максимально привлекательными. После того, как испытуемым были зачитаны описания кандидатов, семеро подставных лиц начинали активно агитировать за претендента № 1. При этом не было никакой рациональной аргументации, акцент делался на эмоциях: «Даешь № 1», «Первый — значит лучший!» и т.д. Так было смоделировано психическое заражение. Выбор, который делался испытуемыми, основывался не на логике (кандидаты ведь практически равны), а на эмоциях, вызванных специально подготовленными субъектами. В бланке им надо было написать цифру, соответствующую тому кандидату, которого они выбрали.

При этом чтобы все-таки исключить приверженность испытуемых врачам или педагогам, в первом и третьем блоках исследования врач шел под № 1, а педагог под № 2. Во втором блоке ситуация была диаметрально противоположная.

Экспериментальный план. Согласно Д. Кэмпбеллу (Кэмпбелл, 1980), план исследования предполагает наличие экспериментальной группы, в которой будет проводиться воздействие, и контрольной группы, свободной от воздействия с последующим тестированием и сравнением полученных результатов. В данном исследовании контрольной группы организовано не было, т.к. это не является необходимым с позиции методологии работы. Независимой переменной является агитационное воздействие со стороны семерых подставных лиц, зависимой — психическое заражение, к дополнительным можно отнести личностные особенности испытуемых.

8. *Методы математической статистики.* Для установления корреляций между уровнем внушаемости и ее предполагаемыми социально-психологическими детерминантами в средней группе (конформностью, эмпатией, локусом контроля, ролевой позицией, социальной изолированностью/включенностью и психическим заражением) был использован коэффициент ранговой корреляции Спир-

мена — непараметрический метод, используемый для изучения статистической связи между явлениями.

Для установления латентных связей между указанными переменными был использован факторный анализ — многомерный метод, позволяющий снизить влияние неизвестных переменных и ошибок. Кроме того, он позволяет выявить скрытые переменные факторы.

### 4.3. Описание и характеристика выборки

Человек при помощи науки  
в состоянии исправить несовершенство своей природы.

*Илья Мечников*

В данной главе описываются испытуемые, принявшие участие в нашем исследовании. Эмпирическое исследование проводилось в двух сериях. Генеральная совокупность испытуемых составила 196 человек.

*Характеристики выборки в первой серии исследования.* В первой серии приняло участие 153 человека, из них 91 женщина (59,47%) и 62 мужчины (40,53%). Распределение испытуемых по полу отражено в диаграмме ниже (см. рисунок 2).

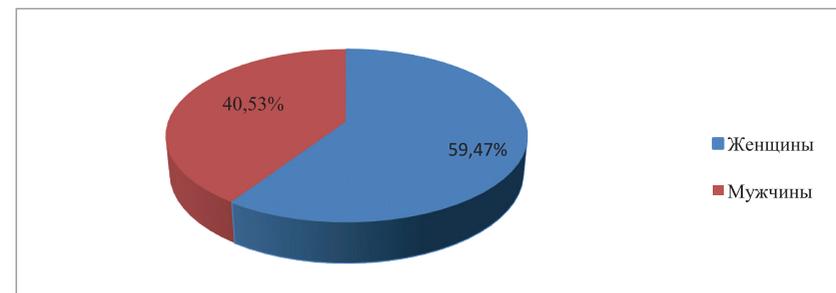


Рисунок 2. Распределение испытуемых по полу в первой серии исследования

Распределение испытуемых по возрасту в первой серии. Испытуемые распределились следующим образом: лица, чей возраст находится в диапазоне от 10 до 20 лет, составили совокупность в 99 человек (64,70%), в диапазоне от 21 до 30 лет составили совокупность в 10 человек (6,53%), в диапазоне от 31 до 40 лет и от 41 до 50 лет составили совокупность в 16 человек (10,45%) и лица от 51 до 61 лет составили совокупность в 12 человек (7,84%). Средний возраст выборки — 26,4 года. Графически распределение испытуемых по возрасту отражено на рисунке 3.

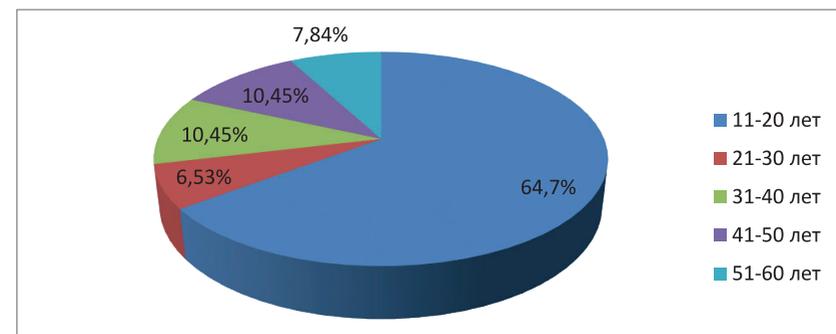


Рисунок 3. Распределение испытуемых по возрасту в первой серии исследования

Во всех трех блоках присутствовало по 7 специально подготовленных человек, которые были специально подготовлены и исполняли приписанную им роль, и чей результат не был засчитан, т. к. они являлись соучастниками экспериментатора.

Первая серия исследования проводилась тремя блоками. Первый блок (48 человек) был набран среди студентов РНИМУ им. Н. И. Пирогова; второй (52 человека) был набран при помощи социальных сетей («ВК», «FB»), в которых делалась индивидуальная рассылка; третий блок (53 человека) был набран через различные форумы в Интернете, где были размещены соответствующие объявления. Во всех трех блоках присутствовало по 7 специально подготовленных человек, которые исполняли приписанную им роль.

Благодаря значительному размеру каждого из блоков был достигнут самый важный параметр исследования — удалось изучить именно среднюю группу, так как определяющими ее признаками являются территориальная общность (все блоки) и совместная учебная деятельность (первый блок). Все это стало возможным благодаря набору добровольцев различными способами.

По роду деятельности выборка получилась довольно разнообразной, что является следствием использования возможностей сети Интернет, позволяющих охватить самые широкие слои населения. Всего в ней можно выделить 14 основных профессиональных направлений (см. таблицу 1):

Таблица 1

Распределение испытуемых по роду деятельности в первой серии исследования

Род деятельности	Количество испытуемых	% испытуемых
Студенты-медики	25	16,33
Студенты-психологи	18	11,76
Студенты-биологи	9	5,88
Врачи	11	7,18
Психологи	16	10,45
Педагоги	12	7,84
Экономисты	20	13,07
Менеджеры	12	7,84
Военные	1	0,65
Бизнесмены	3	1,96
Водители	1	0,65
Юристы	18	11,76
Специалисты в области общественных наук (социологи, культурологи и политологи)	4	2,61
Журналисты	3	1,96

Таблица 1 позволяет сделать вывод о том, что испытуемые в первой серии исследования распределились по роду деятельности следующим образом: студенты-медики (16,33%), студенты-психологи (11,76%), студенты-биологи (5,88%), врачи (7,18%), психологи (10,45%), педагоги (7,84%), экономисты (13,07%), ме-

неджеры (7,84%), военные (0,65%), бизнесмены (1,96%), водители (0,65%), юристы (11,76%), специалисты в области общественных наук — социологи, культурологи и политологи (2,61%), журналисты (1,96%).

Вторая серия эмпирического исследования проводилась с целью подтверждения данных и закономерностей, полученных в первой серии. Его главной задачей было исключить возможность случайного совпадения изучаемых показателей. Процедура проведения и методики было полностью идентичны тем, которые использовались в основном исследовании.

*Характеристики выборки во второй серии исследования.* В качестве испытуемых во второй серии исследования приняли участие сотрудники Института психотерапии и клинической психологии (ИПиКП). Получившаяся совокупность людей также может быть отнесена к средней группе по трем основным критериям: она превышает 30 человек, является одним трудовым коллективом и ее члены проживают в одном городе. Всего в нем приняли участие 43 человека, из них 28 женщин (65,11%) и 15 мужчин (34,89%). Распределение испытуемых по полу отражено в диаграмме ниже (см. рисунок 4).

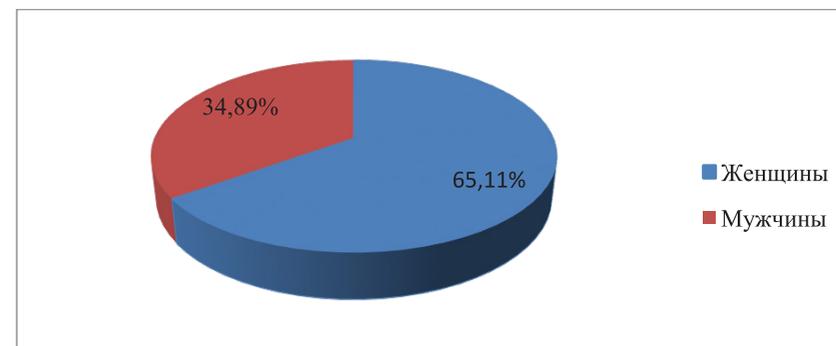


Рисунок 4. Распределение испытуемых во второй серии исследования по полу

Распределение испытуемых второй серии исследования по возрасту. Испытуемые распределились следующим образом: лица, чей возраст находился в диапазоне от 21 до 30 лет, составили совокупность в 7 человек (16,27%), в диапазоне от 31 до 40—11 человек (25,58%), в диапазоне от 41 до 50 лет — 23 человека (53,48%) и в диапазоне от 51 до 60 лет — 2 человека (4,65%). Средний возраст выборки — 40,1 года. Графически распределение испытуемых по возрасту отражено на рисунке 5.

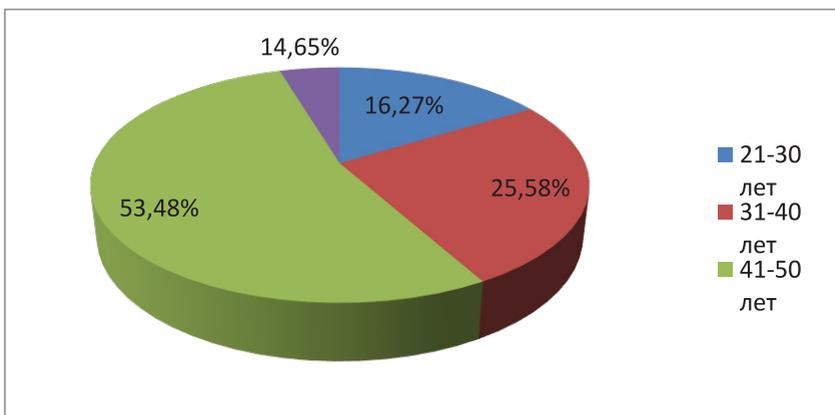


Рисунок 5. Распределение испытуемых во второй серии исследования по возрасту

Кроме 43-х собственно испытуемых, во второй серии исследования присутствовало 6 подставных лиц, чье количество было сокращено по сравнению с основным исследованием в связи с меньшим количеством членов группы. Распределение испытуемых второй серии исследования по роду деятельности отражено в таблице 2.

Таблица 2  
Распределение испытуемых во второй серии исследования по роду деятельности

Род деятельности	Количество испытуемых	% испытуемых
Преподаватели-психологи	16	37,20
Преподаватели-врачи	7	16,27
Менеджеры	7	16,27
Администраторы	5	11,62
Охранники	4	9,30
Специалисты в области ИТ	2	4,65
Уборщики	2	4,65

Из таблицы 2 следует, что большую часть испытуемых составили преподаватели-психологи (37,20%), преподаватели-врачи (16,27%), менеджеры (16,27%) и администраторы (16,27%). Специалисты других областей деятельности представлены в меньшей степени.

## 4.4. Описание и анализ результатов исследования

Наука требует всего человека, без задних мыслей, с готовностью все отдать, и в награду получить тяжелый крест трезвого знания.

*Александр Герцен*

### 4.4.1. Описание результатов исследования по методикам

**Описание результатов первой серии исследования.** Всего было использовано семь методик, совокупность испытуемых составила 153 человека. Deskриптивная статистика по первой серии исследования представлена ниже (см. таблицу 3).

Таблица 3  
Deskриптивная статистика по первой серии исследования

Descriptive Statistics								
	Val. N	Mean	Med.	Min.	Max.	Range	Quart.	S.Dev.
Возраст	153	26,46	19,00	17,00	60,00	43,00	16,00	12,51
16 PF (показатель конформности)	153	6,34	6,40	0,70	11,80	12,50	3,50	2,41
Диагностика уровня эмпатических способностей	153	18,78	19,00	11,00	25,00	14,00	4,00	3,10
Локус контроля (показатель экстернатности)	153	12,07	12,00	1,00	20,00	19,00	6,00	4,00
Локус контроля (показатель интернатности)	153	10,68	11,00	3,00	20,00	17,00	5,00	3,88
Показатель ролевой позиции «Ребенок»	153	42,56	43,00	24,00	60,00	36,00	13,00	9,03
Показатель ролевой позиции «Взрослый»	153	43,92	46,00	15,00	64,00	49,00	13,00	11,67
Показатель ролевой позиции «Родитель»	153	31,77	32,00	4,00	58,00	54,00	14,00	10,32
Показатель социальной изолированности	153	18,83	19,00	0,00	50,00	50,00	14,00	10,14
BSS (показатель уровня внушаемости)	152	2,48	2,15	0,00	4,70	4,70	2,05	2,57
Эксперимент (показатель уровня способности к психическому заражению)	153	1,29	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	0,45

*Возраст.* Минимальное значение равно 17 годам, максимальное 60 годам, среднее 26,46 года, медиана 19 годам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 43 единицам, квартиль равен 16 единицам, стандартное отклонение составляет 12,51 единицы.

*Показатель конформности.* Минимальное значение равно 0,7 балла, максимальное — 11,8 балла, среднее — 6,34 балла, медиана — 6,4 балла. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 12,5 единицам, квартиль равен 3,5 единицам, стандартное отклонение составляет 2,41 единицы.

*Показатель эмпатии.* Минимальное значение равно 11 баллам, максимальное — 25 баллам, среднее — 18,78 балла, медиана — 19 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 14 единицам, квартиль равен 4 единицам, стандартное отклонение составляет 3,10 единицы.

*Показатель экстернальности.* Минимальное значение равно 1 баллу, максимальное — 20 баллам, среднее — 12,07 балла, медиана — 12 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 19 единицам, квартиль равен 6 единицам, стандартное отклонение составляет 4,00 единицы.

*Показатель интернальности.* Минимальное значение равно 3 баллам, максимальное — 20 баллам, среднее — 10,68 балла, медиана — 11 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 17 единицам, квартиль равен 5 единицам, стандартное отклонение составляет 4,00 единицы.

*Показатель ролевой позиции «Ребенок».* Минимальное значение равно 24 баллам, максимальное — 60 баллам, среднее — 42,56 балла, медиана — 43 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 36 единицам, квартиль равен 13 единицам, стандартное отклонение составляет 9,03 единицы.

*Показатель ролевой позиции «Взрослый».* Минимальное значение равно 15 баллам, максимальное — 64 баллам, среднее — 43,92 балла, медиана — 46 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 49 единицам, квартиль равен 13 единицам, стандартное отклонение составляет 11,67 единицы.

*Показатель ролевой позиции «Родитель».* Минимальное значение равно 4 баллам, максимальное — 58 баллам, среднее — 31,77 балла, медиана — 32 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 64 единицам, квартиль равен 14 единицам, стандартное отклонение составляет 10,32 единицы.

*Показатель социальной изолированности.* Минимальное значение равно 0 баллам, максимальное — 50 баллам, среднее — 18,83 балла, медиана — 19 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 50 единицам, квартиль равен 14 единицам, стандартное отклонение составляет 10,14 единицы.

*Показатель уровня внушаемости.* Минимальное значение равно 0 баллам, максимальное — 4,7 балла, среднее — 2,48 балла, медиана — 2,15 балла. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 4,7 единицы, квартиль равен 2,05 единицы, стандартное отклонение составляет 2,57 единицы.

*Показатель уровня способности к психическому заражению.* Минимальное значение равно 1 баллу, максимальное — 2 баллам, среднее — 1,29 балла, медиана — 1 баллу. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 1 единице, квартиль равен 1 единице, стандартное отклонение составляет 0,45 единицы.

**Описание результатов второй серии исследования.** Всего было использовано семь методик, совокупность испытуемых составила 43 человека. Deskриптивная статистика второй серии исследования представлена ниже (см. таблицу 4).

Таблица 4

Deskриптивная статистика по второй серии исследования

Descriptive Statistics								
	Val. N	Mean	Med.	Min.	Max.	Range	Quart.	S.Dev.
Возраст	43	40,11	43,00	24,00	54,00	30,00	13,00	8,16
16 PF (показатель конформности)	43	6,88	7,60	3,10	10,10	7,00	3,80	2,12
Диагностика уровня эмпатических способностей	43	19,69	20,00	13,00	26,00	13,00	5,00	2,98
Локус контроля (показатель экстернальности)	43	14,23	14,00	6,00	20,00	14,00	6,00	3,55
Локус контроля (показатель интернальности)	43	9,41	9,00	5,00	16,00	11,000	4,00	2,91
Показатель ролевой позиции «Ребенок»	43	42,02	41,00	26,00	57,00	31,00	12,00	7,74
Показатель ролевой позиции «Взрослый»	43	38,30	40,00	16,00	61,00	45,00	29,00	13,62
Показатель ролевой позиции «Родитель»	43	28,51	28,00	11,00	45,00	34,00	13,00	8,45
Показатель социальной изолированности	43	21,51	22,00	5,00	49,00	44,00	8,00	8,35
BSS (показатель уровня внушаемости)	43	2,46	2,50	0,30	5,00	4,70	1,90	1,13
Эксперимент (показатель уровня способности к психическому заражению)	43	1,30	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	0,46

*Возраст.* Минимальное значение равно 24 годам, максимальное — 54 годам, среднее — 40,11 года, медиана — 43 годам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 30 единицам, квартиль равен 13 единицам, стандартное отклонение составляет 8,16 единицы.

*Показатель конформности.* Минимальное значение равно 3,1 балла, максимальное — 10,1 балла, среднее — 6,88 балла, медиана — 7,6 балла. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 7 единицам, квартиль равен 3,8 единицы, стандартное отклонение составляет 2,12 единицы.

*Показатель эмпатии.* Минимальное значение равно 13 баллам, максимальное — 26 баллам, среднее — 19,69 балла, медиана — 20 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 13 единицам, квартиль равен 5 единицам, стандартное отклонение составляет 2,98 единицы.

*Показатель экстернальности.* Минимальное значение равно 6 баллам, максимальное — 20 баллам, среднее — 14,23 балла, медиана — 14 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 14 единицам, квартиль равен 6 единицам, стандартное отклонение составляет 3,55 единицы.

*Показатель интернальности.* Минимальное значение равно 5 баллам, максимальное — 16 баллам, среднее — 9,41 балла, медиана — 9 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 11 единицам, квартиль равен 4 единицам, стандартное отклонение составляет 2,91 единицы.

*Показатель ролевой позиции «Ребенок».* Минимальное значение равно 26 баллам, максимальное — 57 баллам, среднее — 42,02 балла, медиана — 41 баллу. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 31 единице, квартиль равен 12 единицам, стандартное отклонение составляет 7,74 единицы.

*Показатель ролевой позиции «Взрослый».* Минимальное значение равно 16 баллам, максимальное — 61 баллу, среднее — 38,30 балла, медиана — 40 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 45 единицам, квартиль равен 29 единицам, стандартное отклонение составляет 13,62 единицы.

*Показатель ролевой позиции «Родитель».* Минимальное значение равно 11 баллам, максимальное — 45 баллам, среднее — 28,51 балла, медиана — 28 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 34 единицам, квартиль равен 13 единицам, стандартное отклонение составляет 8,45 единицы.

*Показатель социальной изолированности.* Минимальное значение равно 5 баллам, максимальное — 49 баллам, среднее — 21,51 балла, медиана — 22 баллам. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 44 единицам, квартиль равен 8 единицам, стандартное отклонение составляет 8,35 единицы.

*Показатель уровня внушаемости.* Минимальное значение равно 0,3 балла, максимальное — 5 баллам, среднее — 2,46 балла, медиана — 2,5 балла. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 4,7 единицы, квартиль равен 1,9 единицы, стандартное отклонение составляет 1,13 единицы.

*Показатель уровня способности к психическому заражению.* Минимальное значение равно 1 баллу, максимальное — 2 баллам, среднее — 1,30 балла, медиана — 1 баллу. Разница между минимальным и максимальным значениями равняется 1 единице, квартиль равен 1 единице, стандартное отклонение составляет 0,46 единицы.

**Сравнение средних значений изучаемых показателей в обеих сериях исследования** дало следующие результаты. Численность участников первой серии (153) превосходит численность участников второй (43). Участники первой серии младше (26,46) участников второй (40,11). Показатель конформности в первой серии (6,34) уступает показателю во второй (6,88). Показатель эмпатии в первой серии (18,78) уступает показателю во второй (19,69). Показатель экстернального локуса контроля в первой серии (12,07) уступает показателю во второй (14,23). Показатель интернального локуса контроля в первой серии (10,68) превосходит показатель во второй (9,41). Показатель ролевой позиции «Ребенок» в первой серии (42,56) превосходит показатель во второй (42,02). Показатель ролевой позиции «Взрослый» в первой серии (43,92) превосходит показатель во второй (38,30). Показатель ролевой позиции «Родитель» в первой серии (31,77) превосходит показатель во второй (28,52). Показатель социальной исключенности в первой серии (18,83) уступает показателю во второй (21,51). Показатель внушаемости в обеих сериях исследования практически равнозначный (2,48 и 2,46 соответственно), также как и показатель способности к психическому заражению (1,29 и 1,30 соответственно).

#### 4.4.2. Описание и анализ результатов корреляционного и факторного анализа

1. *Результаты корреляционного анализа в первой серии исследования.* Корреляционный анализ выявил прямую корреляцию между внушаемостью и следующими переменными:

- эмпатией ( $r_s = 0,25$ , при  $p < 0,050$ );
- экстернальностью ( $r_s = 0,25$ , при  $p < 0,050$ );
- ролевой позицией «Ребенок» ( $r_s = 0,27$ , при  $p < 0,050$ );
- социальной изолированностью ( $r_s = 0,31$ , при  $p < 0,050$ ).

Корреляционный анализ выявил обратную корреляцию между внушаемостью и следующими переменными:

- интернальностью ( $r_s = -0,25$ , при  $p < 0,050$ );
- ролевой позицией «Взрослый» ( $r_s = -0,32$ , при  $p < 0,050$ );

Корреляционный анализ не выявил значимых корреляций между внушаемостью и следующими переменными:

- возрастом ( $r_s = 0,37$ , при  $p < 0,050$ );
- конформностью ( $r_s = 0,14$ , при  $p < 0,050$ );
- ролевой позицией «Родитель» ( $r_s = -0,04$ , при  $p < 0,050$ );
- психическим заражением ( $r_s = -0,07$ , при  $p < 0,050$ ).

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод, что существует тесная взаимосвязь между высоким уровнем внушаемости и эмпатией, экстернальным локусом контроля, предпочтением ролевой позиции «Ребенок» и высоким уровнем социальной изолированности. Значимой взаимосвязи между уровнем внушаемости и возрастом, конформностью, предпочтением ролевой позиции «Родитель» и психическим заражением не выявлено.

2. Результаты корреляционного анализа во второй серии исследования. Корреляционный анализ выявил прямую корреляцию между внушаемостью и следующими переменными:

- эмпатией ( $r_s = 0,57$ , при  $p < 0,050$ );
- экстернальностью ( $r_s = 0,41$ , при  $p < 0,050$ );
- ролевой позицией «Ребенок» ( $r_s = 0,13$ , при  $p < 0,050$ );
- социальной изолированностью ( $r_s = 0,23$ , при  $p < 0,050$ ).

Корреляционный анализ выявил обратную корреляцию между внушаемостью и следующими переменными:

- интернальностью ( $r_s = -0,41$ , при  $p < 0,050$ );
- ролевой позицией «Взрослый» ( $r_s = -0,58$ , при  $p < 0,050$ ).

Корреляционный анализ не выявил значимых корреляций между внушаемостью и следующими переменными:

- возрастом ( $r_s = -0,08$ , при  $p < 0,050$ );
- конформностью ( $r_s = 0,50$ , при  $p < 0,050$ );
- ролевой позицией «Родитель» ( $r_s = -0,22$ , при  $p < 0,050$ );
- психическим заражением ( $r_s = -0,47$ , при  $p < 0,050$ ).

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод, что существует тесная взаимосвязь между высоким уровнем внушаемости и эмпатией, экстернальным локусом контроля, предпочтением ролевой позиции Ребенка и высоким уровнем социальной изолированности. Значимой взаимосвязи между уровнем внушаемости и возрастом, конформностью, предпочтением ролевой позиции Родителя и психическим заражением не выявлено. Это подтверждает данные, полученные нами в первой серии исследования.

3. Результаты факторного анализа в первой серии исследования. С целью выявления латентных связей между переменными в исследовании использовался факторный анализ по критерию, предложенному Кайзером (Kaiser, 1960). В результате было выделено четыре фактора, представленные в таблице 5.

Факторный анализ позволил выявить четыре основных фактора:

1. фактор зрелости локуса контроля (Factor 1) отражает связь между ролевой позицией «Взрослый» (факторная нагрузка = 0,49) и интернальным (факторная нагрузка = 0,96) и экстернальным (факторная нагрузка = -0,96) показателями локуса контроля испытуемых; высокий показатель ролевой позиции «Взрослый» связан с высоким показателем интернальности и низким показателем экстернальности.

2. фактор социального влияния (Factor 2) отражает связь между психическим заражением (факторная нагрузка = -0,46), ролевой позицией «Родитель» (факторная нагрузка = -0,62), эмпатией (факторная нагрузка = 0,47) и конформностью (факторная нагрузка = 0,79) испытуемых; низкий показатель психического заражения связан с высокими показателями конформности и эмпатии и низким показателем ролевой позиции «Родитель».

3. фактор социальных детерминант внушаемости (Factor 3) отражает связь между внушаемостью (факторная нагрузка = 0,59), социальной позицией «Ребенок» (факторная нагрузка = 0,49), социальной изолированностью/ включенностью (факторная нагрузка = 0,74) и склонностью к психическому заражению (фактор-

ная нагрузка = 0,50) испытуемых; высокий показатель внушаемости связан с высокими показателями социальной изолированности, ролевой позицией «Ребенок» и показателем психического заражения.

4. фактор возрастной зрелости (Factor 4) отражает связь между возрастом (факторная нагрузка = 0,59) и ролевой позицией «Взрослый» (факторная нагрузка = -0,40) испытуемых; высокий показатель возраста связан с низким показателем ролевой позиции «Взрослый».

Таблица 5

Результаты факторного анализа в первой серии исследования

	Зрелость локуса контроля (Factor 1)	Социальное влияние (Factor 2)	Социальные детерминанты внушаемости (Factor 3)	Возрастная зрелость (Factor 4)
Возраст	-0,13	0,14	0,25	<b>0,59</b>
16 PF (показатель конформности)	-0,02	<b>-0,79</b>	-0,12	-0,06
Диагностика уровня эмпатических способностей	-0,19	<b>0,47</b>	0,06	0,07
Локус контроля (показатель экстернальности)	<b>-0,96</b>	0,04	0,05	0,01
Локус контроля (показатель интернальности)	<b>0,96</b>	-0,01	-0,06	0,00
Показатель ролевой позиции «Ребенок»	-0,34	0,10	<b>0,49</b>	-0,34
Показатель ролевой позиции «Взрослый»	<b>0,49</b>	-0,26	-0,35	<b>-0,40</b>
Показатель ролевой позиции «Родитель»	0,23	<b>-0,62</b>	-0,08	-0,29
Показатель социальной изолированности	-0,15	0,23	<b>0,74</b>	-0,04
BSS (показатель уровня внушаемости)	-0,03	-0,04	<b>0,59</b>	-0,06
Эксперимент (показатель уровня способности к психическому заражению)	-0,00	<b>-0,46</b>	<b>0,50</b>	0,32
Expl. Var	2,34	1,63	1,66	1,40
Prp. Totl	0,19	0,13	0,13	0,11

Факторный анализ позволил выявить латентную переменную, влияющую на психическое заражение и внушаемость, и связывающую их между собой.

#### 4. Факторный анализ по критерию Кайзера во второй серии исследования

Во второй серии исследования также было выделено четыре фактора. Они представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты факторного анализа во второй серии исследования

	Зрелость локуса контроля (Factor 1)	Социальное влияние (Factor 2)	Социальные детерминанты внушаемости (Factor 3)	Возрастная зрелость (Factor 4)
Возраст	-0,18	-0,08	-0,80	<b>0,22</b>
16 PF (показатель конформности)	0,36	<b>-0,02</b>	0,76	0,23
Диагностика уровня эмпатических способностей	0,56	<b>0,01</b>	0,42	0,32
Локус контроля (показатель экстернальности)	<b>-0,88</b>	0,16	0,04	0,00
Локус контроля (показатель интернальности)	<b>0,88</b>	-0,23	0,04	-0,07
Показатель ролевой позиции «Ребенок»	0,14	0,87	<b>0,02</b>	-0,07
Показатель ролевой позиции «Взрослый»	<b>0,66</b>	-0,07	-0,24	<b>-0,45</b>
Показатель ролевой позиции «Родитель»	-0,73	<b>-0,21</b>	-0,10	-0,03
Показатель социальной изолированности	0,09	0,78	<b>0,15</b>	-0,17
BSS (показатель уровня внушаемости)	0,35	0,01	<b>0,36</b>	0,73
Эксперимент (показатель уровня способности к психическому заражению)	-0,07	<b>-0,03</b>	<b>0,20</b>	-0,87
Expl. Var	3,19	1,53	1,69	1,76
Prp. Totl	0,29	0,13	0,15	0,16

Факторный анализ позволил выявить четыре основных фактора:

1. фактор зрелости локуса контроля (Factor 1) отражает связь между ролевой позицией «Взрослый» (факторная нагрузка = 0,66) и интернальным (факторная нагрузка = 0,88) и экстернальным (факторная нагрузка = -0,88) показателями локуса контроля испытуемых; высокий показатель ролевой позиции «Взрослый» связан с высоким показателем интернальности и низким показателем экстернальности.

2. фактор социального влияния (Factor 2) отражает связь между психическим заражением (факторная нагрузка = -0,03), ролевой позицией «Родитель» (факторная нагрузка = -0,21), эмпатией (факторная нагрузка = 0,01) и конформностью (факторная нагрузка = -0,02) испытуемых; низкий показатель психического заражения связан с высокими показателями конформности и эмпатии и низким показателем ролевой позиции «Родитель».

3. фактор социальных детерминант внушаемости (Factor 3) отражает связь между внушаемостью (факторная нагрузка = 0,36), социальной позицией «Ребенок» (факторная нагрузка = 0,02), социальной изолированностью/включенностью (факторная нагрузка = 0,15) и склонностью к психическому заражению (факторная нагрузка = 0,20) испытуемых; высокий показатель внушаемости связан с высокими показателями социальной изолированности, социальной позицией «Ребенок» и показателем психического заражения.

4. фактор возрастной зрелости (Factor 4) отражает связь между возрастом (факторная нагрузка = 0,22) и ролевой позицией «Взрослый» (факторная нагрузка = -0,45) испытуемых; высокий показатель возраста связан с низким показателем ролевой позиции «Взрослый».

Факторный анализ позволил выявить латентную переменную, влияющую на психическое заражение и внушаемость, и связывающую их между собой.

Проведенная нами вторая серия исследования позволила установить, что полученные в первой серии исследования результаты являются достоверными и воспроизводимыми. Это исключает возможность случайного совпадения изучаемых показателей.

#### 4.4.3. Определение выраженности влияния каждой из выявленных социально-психологических детерминант на внушаемость

Корреляционный и факторный анализ позволили установить связи между внушаемостью и ее социально-психологическими детерминантами в средней группе. Но уровень корреляции между изучаемыми факторами различный, что позволяет сделать вывод о неодинаковой степени значимости каждой из детерминант. Так как большая часть зависимостей между переменными была получена при помощи корреляционного анализа (коэффициент ранговой корреляции Спирмена), то имеет смысл проранжировать эмпатию, экстернальный локус контроля, ролевую позицию Ребенка и социальную исключенность в зависимости от их значимости в вопросе детерминирования внушаемости.

Указанные детерминанты могут быть проранжированы в зависимости от степени их корреляции с параметром внушаемости. Эта работа была проведена с данными, полученными в ходе первой серии исследования. В результате было установлено, что наибольшим рангом и, следовательно, значимостью среди социально-психологических детерминант внушаемости в средней группе обладает социальная исключенность ( $r_s = 0,31$  при  $p < 0,050$ ); за ней следуют ролевое взаимодействие ( $r_s = 0,27$  при  $p < 0,050$ ), эмпатия ( $r_s = 0,25$  при  $p < 0,050$ ) и делегирование ответственности ( $r_s = 0,25$  при  $p < 0,050$ ).

Из этого можно сделать вывод, что в наибольшей степени внушаемость в средней группе детерминируется социальной исключенностью. Иными словами, чем

более социально изолированным является человек, тем он более внушаем. Из этого следует, что в вопросе детерминирования внушаемости в средней группе ведущую роль играет не столько делегирование ответственности, эмпатия и ролевое взаимодействие, сколько степень включенности индивида в группу.

Можно сделать вывод, что человек, исключенный из средней группы, будет пытаться всеми силами в нее попасть; и в этом стремлении он готов стать более внушаемым. Получается парадокс: люди вне группы являются более внушаемыми, чем в группе. Необходимо отметить ту силу, которой является трудовой коллектив как средняя социальная группа, так как именно включенность в его ряды определяет способность человека сопротивляться внешнему воздействию.

## 4.5. Обсуждение результатов исследования

В науке нет широкой столбовой дороги, и только тот может достигнуть ее сияющих вершин, кто, не страшась усталости, карабкается по ее каменистым тропам.

*Карл Маркс*

В ходе проведенного исследования был получен ряд результатов. Их можно объединить в две группы — основные, которые напрямую связаны с целями и задачами нашего исследования, и дополнительные, которые напрямую не связаны с непосредственной темой нашего исследования.

### 4.5.1. Основные результаты и их интерпретация

1. Уровень внушаемости имеет прямую связь с уровнем эмпатии; следовательно, эмпатия является социально-психологической детерминантой внушаемости в средней группе. Ряд зарубежных исследований, например, К. Марси, Дж. Хэма, Е. Морана и С. Орра [336] показывает связь между эмпатией и внушаемостью. Во многом эта детерминанта объясняется наличием зеркальных нейронов и функционированием элементов лимбической системы (миндалевидное тело, инсула и др.), деятельность которых была описана ранее. Было также установлено, что человек автоматически копирует состояние собеседника, если они находятся в тесном контакте [36].

Полученные результаты позволяют под новым углом рассмотреть данные, приведенные К. Килом (Кил, 2015). В его исследовании антисоциальных психопатов (диагноз «диссоциальное расстройство личности», F60.2) при помощи метода функциональной магнитно-резонансной томографии были получены данные, согласно которым у подобных людей хронически недоразвито миндалевидное тело, отвечающее за эмпатию. Это, по мнению автора, делает таких лиц не восприимчивыми к страданиям других и подталкивает их к жестоким преступлениям. Психопаты такого типа демонстрируют высокую внушаемость в группе, что приводит к деструктивным последствиям.

Результаты проведенного исследования также позволяют по-новому взглянуть и на данные, приводимые в работе Г. Смолла и Г. Воргана (Смолл, Ворган, 2011). Они провели мета-анализ работ, посвященных изучению нейрофизиологических основ социального поведения подростков, имеющих компьютерную зависимость. Как и в случае с психопатами, там было обнаружено недоразвитие миндалевидного тела, приведшее к социальной дезадаптации. Такие дети, не очень внушаемые в обыденной жизни, демонстрируют внушаемость в группе, что видно на примере соревнований по киберспорту.

Из этого можно сделать вывод, что уровень эмпатии антисоциальных психопатов и зависимых от компьютера подростков недостаточен для сочувствия другим людям и формирования внушаемости вне группы, но достаточен для ее детерминирования в рамках социальной общности.

Вообще, из всех детерминант внушаемости эмпатия в некотором смысле является наиболее «материалистичной», так как ее природа в большей степени, чем

у других факторов, объясняется биологическими основами; впрочем, это объяснение связано не столько с ее изученностью нейробиологией, сколько с недостаточной изученностью материалистической природы других выявленных социально-психологических детерминант. Из вышеописанного можно сделать вывод, что эмпатия детерминирует внушаемость человека и в средней группе, и вне нее.

2. Уровень внушаемости имеет прямую связь с уровнем экстернальности и обратную связь с уровнем интернальности; следовательно, делегирование ответственности является социально-психологической детерминантой внушаемости в средней группе. Изучение связи между данным феноменом и внушаемостью длится уже более 100 лет и включает в себя как классические исследования И. Бернгейма, указанные нами выше, так и современные, проведенные С. Линном и С. Шерманом [335]. Эта связь была обоснована в концепции локуса контроля Дж. Роттером и в работах по изучению феномена выученной беспомощности М. Селигмана. Пассивная и зависимая позиция, свойственная лицам с экстернальным локусом контроля, предполагает большую восприимчивость к воздействию извне. Из вышеописанного можно сделать вывод, что делегирование ответственности детерминирует внушаемость человека и в средней группе, и вне нее.

3. Уровень внушаемости связан с ролевым взаимодействием, с принимаемыми в ходе него позициями. Он имеет прямую связь со склонностью к ролевой позиции «Ребенок» и обратную связь со склонностью к ролевой позиции «Взрослый». Такое разделение на три ролевые позиции является традиционным для транзактного анализа Э. Берна. При этом значимой связи между уровнем внушаемости и склонностью к ролевой позиции «Родитель» нет, так как сама по себе эта позиция не предполагает точного подчинения или доминирования. Это-состояние «Родитель» и ролевая позиция на его основе, согласно Берну, является лишь копией реального родителя субъекта, а он может быть как склонным к внушаемости, так и нет. Поэтому данная позиция и не должна рассматриваться как связанная с внушаемостью. Ролевая позиция «Ребенок» предполагает подчинение и поэтому детерминирует внушаемость. Более зрелая ролевая позиция «Взрослый» в данном вопросе противоположна ролевой позиции «Ребенок», и она оказывает соответствующее нивелирующее влияние на внушаемость.

Из всего этого следует, что ролевое взаимодействие в значительной степени (позиции «Ребенок» и «Взрослый») является социально-психологической детерминантой внушаемости в средней группе. Многочисленные исследования ролевого взаимодействия (Т. Барбер, Т. Сарбин и У. Коу), ожидаемых реакций (И. Кириш), наборов реакций (С. Линн, И. Кириш), основанные на критике гипноза как особого состояния сознания, убедительно показывают, что ролевое взаимодействие является социально-психологической детерминантой внушаемости. Из вышеописанного можно сделать вывод, что ролевое взаимодействие детерминирует внушаемость человека и в средней группе, и вне нее.

4. Уровень внушаемости имеет прямую связь с уровнем социальной исключенности. В начале нашего исследования предполагалось, что имеется прямая связь между уровнем внушаемости и социальной включенностью, т.е. чем более интегрированными в социум являются испытуемые, тем они более внушаемы.

На данный момент социально-психологические аспекты социальной включенности изучены недостаточно, а те данные, которые имеются, носят неоднозначный характер. С одной стороны, предполагается, что лица, более интегрированные в социум, являются и более внушаемыми, так как подчиняются требованиям большинства и за счет этого обеспечивают себе определенное положение в общественной системе. С другой стороны, отечественные исследования пенсионеров показывают их высокую социальную изолированность [77] и внушаемость [160]. Можно предположить, что их высокая внушаемость является следствием базовой для любого психически здорового человека потребности в принятии, желании быть интегрированным в общество. Наше изначальное предположение о социальной включенности как о детерминанте внушаемости оказалось неверным, так как полученные результаты говорят об обратном. Их можно трактовать двояко:

- возрастные особенности выборки (средний возраст 26,4 года, медиана 19 лет) могут предполагать: 1) низкую социальную включенность в силу недостаточной зрелости, недостатка опыта и некоторых поведенческих рудиментов пубертатного периода и 2) стремление как можно скорее интегрироваться во «взрослый» социум, что повышает внушаемость по отношению к нему; впрочем, вторая серия исследования, в которой возраст и предполагаемая зрелость испытуемых была выше (средний возраст 40,1 года, медиана 43 года), также не выявила прямой корреляционной связи между социальной включенностью и внушаемостью. Из этого следует, что подобное объяснение полученных результатов не может считаться правомерным.
- лица, обладающие высокой степенью социальной изолированности, стремятся оказаться включенными в среднюю группу даже ценой повышения уровня собственной внушаемости.

Полученные результаты подтверждают вторую точку зрения, обосновывающую высокую внушаемость лиц, обладающих слабой социальной включенностью и имеющих неудовлетворенную потребность в принятии. Как указывалось выше, к ним можно отнести, в том числе, пенсионеров. Можно также предположить, что у лиц пожилого возраста внушаемость связана не только с социальной изолированностью, но и с органическими процессами дегенеративного характера в коре головного мозга, которые приводят к общему снижению когнитивного потенциала, включая редукцию критичности как способности распознавать внушения и не поддаваться им. Из этого следует, что социальная изолированность, а не включенность, детерминирует внушаемость человека как в средней группе, так и вне нее.

5. Уровень внушаемости не имеет значимой связи с уровнем конформности. В начале нашего исследования предполагалось, что имеется прямая связь между уровнем внушаемости и уровнем конформности, т.е. чем более конформными являются испытуемые, тем они более внушаемы. Многочисленные исследования как в нашей стране [120], так и за рубежом [350] показали, что конформизм является социально-психологической детерминантой внушаемости в малой группе. В эксперименте, проведенном Н. Спаносом, Д. Флинном и М. Габорой на основе исследования С. Аша, субъектам внушалось, что в процессе гипноза они не уви-

дят на листе бумаги цифру восемь, которая была большого размера и хорошо читалась. 15 из 45 субъектов так и ответили. Затем, после окончания сеанса гипноза, другой исследователь попросил этих 15 человек изобразить, что именно они видели на листе. Они уверенно нарисовали цифру восемь. В нашем исследовании, проведенном не в малой, а в средней группе, были получены противоположные результаты: конформизм не является социально-психологической детерминантой внушаемости в средней общности людей. Этому феномену может быть несколько объяснений:

- конформизм не является социально-психологической детерминантой внушаемости в средней группе, так как его влияние распространяется только на малую группу.
- выборка случайным образом подобралась неконформная и полнезависимая; это предположение было опровергнуто в ходе второй серии исследования, в которой также не было выявлено значимых корреляционных связей между конформизмом и внушаемостью.
- возрастные особенности выборки (средний возраст 26,4 года, медиана 19 лет) могут предполагать демонстративный неконформизм; это предположение также было опровергнуто в ходе второй серии исследования, так как возраст испытуемых в ней был значительно выше (средний возраст 40,1 года, медиана 43 года).

Анализ этих трех возможных вариантов объяснения позволяет предположить, что именно первый из них является наиболее правдоподобным. Функцию сплочения членов средней социальной группы, как будет указано ниже, выполняет психическое заражение, а не конформизм.

6. Уровень внушаемости имеет прямую связь с уровнем психического заражения; следовательно, психическое заражение является социально-психологической детерминантой внушаемости в средней группе. Классические исследования психического заражения Г. Лебона и Г. Тарда, которые проводились на основе анализа революционных процессов во Франции [280], подтверждаются более современной работой И. Кирша, посвященной «охоте на ведьм» в Средние века и в эпоху Возрождения [332]. Все они показывают, что психическое заражение основано на бессознательном подражании. Более того, специфика изучаемого феномена, который анализировался в рамках крупных масс людей, позволяет сделать вывод, что психическое заражение является социально-психологической детерминантой внушаемости в большой группе. Но и в средней группе, как показывает наше исследование, психическое заражение оказывает некоторое влияние на индивида. По всей видимости, сплочение средней группы осуществляется именно им, а не конформизмом.

7. Проведенный анализ полученных данных позволил установить разницу в степени детерминации феномена внушаемости выявленными социально-психологическими факторами. Было выявлено, что наибольшим влиянием обладает социальная изолированность, за ней по значимости следуют ролевое взаимодействие, эмпатия и делегирование ответственности. Простое выявление подобной закономерности, при всей ее значимости, не объясняет факт именно такого рас-

пределения детерминации, в силу чего видится необходимым проанализировать его возможные причины.

Можно предположить, что наиболее значимыми являются те детерминанты, которые принято считать наиболее базовыми, примитивными. Проблема разграничения примитивных и более развитых социально-психологических факторов связана с отсутствием единого критерия, по которому можно было бы это разграничение проводить. Тем не менее, все выделенные и проранжированные факторы могут быть оценены с точки зрения их значения для выживания.

Известно, что любой живой организм стремится к выживанию и дальнейшей передаче своего генетического материала (Докинз, 2013). С этой точки зрения социальная изолированность/включенность, ролевое взаимодействие, эмпатия и делегирование ответственности выступают факторами, влияющими на выживание. Социальная включенность повышает шансы «общественного» животного преодолеть вызовы окружающей среды, что видно на примере не только высших приматов, но и других млекопитающих, а также коллективистских насекомых — пчел и муравьев. По всей видимости, социальная включенность играла критически важную роль в выживании раннего человека. Неблагоприятные условия внешней среды, такие как болезни и хищники, делали его крайне уязвимым вне сообщества себе подобных. Поэтому, стремясь выжить, он должен был избегать социальной исключенности. Если человек не включен в социум, то другие выделенные детерминанты фактически не влияют на его выживание — вне сообщества ему не помогут ролевое взаимодействие, эмпатия и делегирование ответственности, так как они проявляются лишь в группе.

Если человек включен в социум, то актуализируются другие механизмы. Эмпатия заметно снижает агрессию и повышает взаимовыручку в группе (Кенрик, 2012). Ролевое взаимодействие и делегирование ответственности также способствуют выживанию индивида в социуме. В жестко иерархическом обществе, особенно в первобытном человеческом стаде, умение занимать подчиняемую позицию служило залогом сохранения своей жизни и здоровья (Лихи, 2017). Несмотря на то, что за более чем 40.000 лет человеческое общество стремительно эволюционировало, мозг индивида во многом остался прежним, как и контролируемые им поведенческие и эмоциональные паттерны.

Следовательно, социальная включенность, ролевое взаимодействие, эмпатия и делегирование ответственности способствуют выживанию человека. Последние три фактора детерминируют внушаемость потому, что она является одним из необходимых условий нахождения в социуме. Социальная включенность как таковая с внушаемостью не связана, но ее противоположность, социальная исключенность, является ее детерминантой потому, что индивид будет демонстрировать повышенную внушаемость с целью оказаться в обществе. В некотором роде это является демонстрацией подчиняемости.

Можно предположить, что социальная исключенность детерминирует внушаемость индивида до тех пор, пока он не станет более включенным в общество, а после этого на первый план выходят ролевое взаимодействие, эмпатия и делегирование ответственности. Хотя они и оказывают влияние на внушаемость и у со-

циально изолированных субъектов, потребность в выживании в среде себе подобных является доминирующей.

8. Проведенный анализ полученных данных позволил установить, что конформизм не является социально-психологической детерминантой внушаемости в средней группе, хотя его принято считать таковым. Это ошибочное положение является следствием автоматического перенесения детерминант, изученных в малых и больших группах, на медианную общность людей.

Тот факт, что конформизм не детерминирует внушаемость в средней группе, можно объяснить следующим образом. По мере роста численности общности, растет влияние более примитивных социальных и биологических факторов. В этом смысле социальная исключенность/включенность, ролевое взаимодействие, эмпатия, делегирование ответственности и психическое заражение являются более базовыми детерминантами, о чем говорилось выше. Конформизм — это чисто человеческая особенность, качество именно человеческой личности (Божович, 2008), в то время как остальные выявленные факторы свойственны в той или иной степени и животным. Так как среднюю группу образует общность людей, превышающая 30 человек, то в ней конформизм перестает действовать в силу ее многочисленности.

Психическое заражение в целом выполняет такую же функцию в большой группе, какую выполняет конформизм в малой — сплочение членов и обеспечение целостности социальной общности. При этом психическое заражение является более примитивным по своему характеру, за него отвечают в большей степени подкорковые структуры. Проведенное нами исследование выявило незначительную, латентную связь между ним и внушаемостью.

В средней социальной группе на внушаемость не влияет конформизм и слабо влияет психическое заражение. Так как оба феномена выполняют схожие функции и являются характерными для малой и большой группы соответственно, то можно предположить, что в медианной общности людей в редуцированном виде представлены особенности и механизмы их обеих, но в усеченном, редуцированном виде. Это предположение обосновывается самим срединным положением изучаемой нами формы групповой организации.

Данная идея, к сожалению, не может быть подтверждена за счет анализа других исследованных детерминант. Эмпатия, делегирование ответственности, ролевое взаимодействие и социальная исключенность не образуют полярной пары наподобие конформизма и психического заражения. Тем не менее, данное положение вполне заслуживает внимания как с точки зрения формальной логики (медианное положение средней группы на континууме между малой и большой), так и с точки зрения полученных эмпирических данных.

#### 4.5.2. Дополнительные результаты и их интерпретация

1. Склонность к ролевой позиции «Взрослый» имеет прямую связь с уровнем интернальности и обратную с уровнем экстернальности; следовательно, ролевая позиция «Взрослый» связана с локусом контроля. Это положение точно соответствует взглядам Э. Берна, который считал ролевую позицию «Взрослый» значи-

тельно более ответственной, аутентичной и зрелой, чем ролевые позиции «Ребенок» и «Родитель» (Берн, 2016); именно ей свойственен интернальный локус контроля.

2. Уровень конформности имеет прямую связь со склонностью к психическому заражению. Эта связь является латентной; она была выявлена при помощи факторного анализа. Прямая связь между конформностью и психическим заражением косвенно подтверждает выдвинутое ранее предположение о том, что эти два феномена являются родственными в смысле их функции сплочения членов группы.

3. Уровень эмпатии имеет прямую связь с уровнем конформности и обратную со склонностью к психическому заражению и склонностью к ролевой позиции «Родитель». Связь между эмпатией и конформностью может быть объяснена действием схожих биологических механизмов — зеркальных нейронов головного мозга (Риццолатти, 2013); при этом необходимо отметить, что подкорковый базис эмпатии, представленный преимущественно структурами лимбической системы, практически никак не связан с конформностью. Это говорит о том, что у эмпатии и конформности есть как общая, так и различающаяся материальная основа. Обратная связь между эмпатией и психическим заражением может быть объяснена тем, что эмпатия проявляется в небольших группах людей, в то время как психическое заражение выявлено в крупных человеческих общностях. Это проявляется в том, например, что в аффективно заряженной негативными эмоциями толпе люди теряют способность к состраданию (Сигеле, 2012).

4. Склонность к ролевой позиции «Родитель» имеет прямую связь с уровнем склонности к психическому заражению и обратную связь с уровнями эмпатии и конформности. Родительское эго-состояние является менее спонтанным, чем эго-состояние «Ребенок» (Берн, 2016), более социальным по своему характеру; это утверждение применимо и к соответствующим ролевым позициям. В любом обществе существуют поведенческие модели, которым должен следовать родитель. По всей видимости, это следование связано с численностью социальной группы и механизмами ее сплочения (конформизмом и психическим заражением) — чем она больше, тем в большей степени человеку будет свойственно пребывания в ролевой позиции «Родитель».

5. Склонность к ролевой позиции «Ребенок» имеет прямую связь с уровнем социальной изолированности и склонностью к психическому заражению. Этот результат может быть объяснен следующим образом. Ребенок зачастую чувствует себя изолированным: он отличается в биологическом, психологическом и социальном планах от окружающих взрослых. В некоторых семьях, дисфункциональных по своему характеру, эмоциональные потребности ребенка не удовлетворяются, не формируется привязанность, ребенок не чувствует себя в безопасности (Боулби, 2014); в связи с этим нарастает его отчужденность от членов семьи, социальная изолированность. Это накладывает свой отпечаток на таких людей и в более старшем возрасте, когда они находятся в ролевой позиции «Ребенок».

6. Уровень социальной изолированности имеет прямую связь со склонностью к ролевой позиции «Ребенок» и склонностью к психическому заражению. Связь

между ролевой позицией «Ребенок» и психическим заражением может быть объяснена с двух позиций. Согласно первой, биологической, за психическое заражение отвечают архаические подкорковые структуры головного мозга, в первую очередь осуществляющие эмоциогенную функцию; кроме того, за способность контролировать протекание психической деятельности отвечает третий блок мозга, представленный преимущественно лобными долями обоих полушарий (Лурия, 1970) и который у детей недостаточно развит. Такое соотношение силы подкорковых структур при слабости лобных и дает связь между ролевой позицией «Ребенок» и психическим заражением. Согласно второй позиции, ребенок в силу своей биологической и социальной уязвимости в большей степени склонен к резонансу с группой, чем взрослый; соответственно, чем эта группа численно больше, тем больше он от нее зависит.

7. Возраст имеет прямую связь со склонностью к ролевой позиции «Взрослый»; следовательно, чем старше является человек, тем чаще он пребывает в эго-состоянии «Взрослый» и социально взаимодействует из соответствующей позиции. Это положение может быть объяснено следующим образом. Одним из важнейших отличий взрослого человека от ребенка является наличие у него более функционально развитых лобных долей головного мозга. Именно с их деятельностью, как указывалось выше, можно связать ролевые позиции «Взрослый» и «Ребенок» (первая проявляется при достаточном развитии третьего блока мозга, вторая при недостаточном). В возрасте около 25 лет лобные доли заканчивают созревать. Наиболее продуктивный период функционирования мозга приходится, в среднем, на возраст 25–35 лет. С этим действительно можно связать активность ролевой позиции «Взрослый». Однако примерно с 34–35 лет начинается постепенное снижение продуктивности основных когнитивных функций — внимания, памяти, мышления (Реан, 2002). Это связано со снижением пластичности мозга, а затем, в более старшем возрасте, с развитием дегенеративных процессов (Иглмен, 2016). В итоге, в старческом возрасте мозг многих людей оказывается настолько поврежденным, что уже теряет способность к критике и говорить об их способности социально взаимодействовать из ролевой позиции «Взрослый» не приходится. Именно поэтому их дети и внуки зачастую начинают ухаживать за ними как за настоящими детьми, что можно понимать как их регулярное пребывание в ролевой позиции «Ребенок». Поэтому полученный результат следует интерпретировать следующим образом: возраст и ролевая позиция «Взрослый» имеют прямую связь; но это утверждение верно лишь для лиц не старше 35 лет. По всей видимости, затем наступает период, когда возраст никак не влияет на ролевую позицию «Взрослый». Происходящие позже, в пожилом возрасте, органические процессы приводят к обратной тенденции — постепенному ослаблению ролевой позиции «Взрослый» при одновременном усилении ролевой позиции «Ребенок».

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что обе выдвинутые гипотезы преимущественно подтвердились:

- эмпатия, делегирование ответственности, психическое заражение, ролевое взаимодействие и социальная исключенность являются социально-психологическими детерминантами внушаемости в средней группе;

- конформизм не является социально-психологической детерминантой внушаемости в средней группе и не оказывает существенного влияния на нее у лиц, имеющих различный уровень развития указанной способности;
- лица с высоким и низким показателем внушаемости имеют различный уровень детерминированности указанными социально-психологическими факторами.

## Заключение

Анализ литературы по проблеме внушаемости позволил установить, что методология ее изучения характеризуется рядом особенностей. Одной из центральных проблем является проблема разграничения внушаемости и гипнабельности, решение которой по существу не найдено до сих пор. С методической точки зрения можно выделить два основных подхода к изучению данного феномена. Стандартизированный, включающий в себя различные экспериментальные шкалы (Стэнфордская, Гарвардская, Профиль гипнотической индукции, шкала внушаемости Барбера и др.), и нестандартизированный, включающий в себя отдельные пробы (тест «Горячий объект», маятник Шевреля, «Пальцевый замок», встроенный команды, невербальные внушения и др.).

В настоящее время существует значительное количество противоречивых теорий внушаемости, между которыми наблюдается сильная несогласованность, что значительно затрудняет формирование единого подхода в вопросе изучения данного явления с позиций различных научных направлений. Основными теориями являются: биологическая (внушаемость как результат нейрофизиологических процессов в головном мозге), психоаналитическая (внушаемость как результат переноса), бихевиоральная (внушаемость как выученный когнитивно-поведенческий паттерн), неаддиссоциативная (внушаемость как результат временного распада слаженной работы когнитивных процессов), суггестивная (внушаемость как результат делегирования ответственности), социокогнитивная (внушаемость как результат социального взаимодействия), феноменологически-интерактивная (внушаемость как результат искажения отражения реальности). Несмотря на то, что все они рассматривают внушаемость как свойство личности, заключающееся в повышенной восприимчивости к идеям, исходящим извне, они расходятся в понимании ее природы. Эта несогласованность может быть преодолена путем интеграции основных теорий внушаемости в рамках новой концепции, отвечающей требованиям современности и включающей в себя биологический, психологический и социальный аспекты изучаемого феномена.

Внушаемость является междисциплинарным феноменом. Ее изучают и по-своему трактуют различные науки. За границей исследования в данной области проводятся в рамках психологии, медицины, социологии. В нашей стране этим преимущественно занималась психиатрия, и лишь в последние десятилетия — социальная психология. За это время были выделены следующие факторы, влияющие на внушаемость: состояние ЦНС, эмоциональное состояние, дестабилизация психики, диссоциация, концентрация внимания, ожидания, пол, культура и возраст.

Внушение является одним из основных способов манипуляции сознанием. Оно бывает трех видов — прямое, косвенное и открытое. Средства массовой информации сейчас представляют собой основной инструмент непрямого воздействия. Разработаны и используются основные технологии депотенциализации (ослабления) сознания, которое предваряет любое эффективное манипулятивное воздействие. К таковым относятся фиксация внимания, удивление, шок, разрыв шаблона, диссоциация и сенсорная перегрузка.

Средняя социальная группа является недостаточно исследованной формой групповой организации. Подавляющее большинство работ освещает социально-психологические особенности малых и больших групп, упуская из виду средние. Сложности и соответствующие им споры вызывает как количественные, так и качественные критерии ее демаркации. Вместе с тем, изучение средней социальной группы является важной задачей. Именно в ней, в силу медианного положения, значимо проявляются социально-психологические феномены. Средняя группа широко представлена в реальности: к ней можно отнести многие трудовые и учебные коллективы, чья численность превышает 30 человек и составляет менее 900.

Можно выделить разные виды средних социальных групп: территориальные, деятельностные, реальные и номинальные. Общими характеристиками, присущими малой, средней и большой группе, являются наличие социальной интеракции, идентификация, сигнификация, нормативно-ценностная общность, структурированность и коллективная субъектность. Качественно специфическими характеристиками средней группы являются: проявление большей части социально-психологических феноменов, снижение индивидуальной ответственности членов в пользу коллективной, одновременное выступление в качестве субъекта и объекта принятия решений

В ходе эмпирического исследования было установлено, что эмпатия, делегирование ответственности, психическое заражение, ролевое взаимодействие и социальная исключенность являются социально-психологическими детерминантами внушаемости в средней группе. Конформизм, традиционно считающийся социально-психологической детерминантой внушаемости, в средней группе таковым не является. Выявленные факторы детерминируют внушаемость в различной степени: наибольшим влиянием среди них обладает социальная исключенность, за ней по значимости следуют ролевое взаимодействие, эмпатия и делегирование ответственности.

В ходе эмпирического исследования также было установлено, что лица с высоким и низким показателями внушаемости имеют различный уровень ее детерминированности эмпатией, делегированием ответственности, психическим заражением, ролевым взаимодействием и социальной исключенностью. Конформизм не оказывает существенного влияния на внушаемость у лиц, имеющих различный уровень развития указанной способности.

Проведенное исследование позволило ответить на ряд вопросов, связанных с пониманием механики внушаемости в средней группе, лучше понять ее природу. Впервые был проведено исследование социально-психологических детерминант внушаемости именно в средней группе, чего ранее не проводилось. Также в данной работе впервые был проведен корреляционный и факторный анализ различных детерминант, что позволило подойти к указанной проблеме с системно-интегративных позиций и выявить такие закономерности, которые ранее не были очевидными.

Вместе с тем стало очевидным, что существует еще ряд проблем в данной области. Во-первых, требуется осмысление и обобщение того обширного научного материала, который былработан в области понимания природы внушаемости.

В будущем эта задача может быть решена в рамках интегративного направления в психологии. Во-вторых, является насущной проблема изучения средних социальных групп, которые по ряду причин недостаточно исследованы академической наукой. Эти проблемы могут быть решены в рамках дальнейшей исследовательской деятельности в области социальной психологии внушаемости.

## Библиография

1. Агафонов, А. Ю. Будущее психологии сознания / А. Ю. Агафонов // Ежегодник РПО: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25–28 июня 2003 года: в 8-ми томах. — СПб.: СПбГУ, 2003. — Т. 1. — С. 24–27.
2. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии: лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей / А. Адлер. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 214 с.
3. Азарнова, А. Поединок с манипулятором. Защита от чужого влияния / А. Азарнова. — СПб.: Питер, 2016. — 336 с.
4. Айсмонтас, Б. Б. Общая психология: схемы. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 288 с.
5. Акопян, Н. Маргинальность как одна из основных характеристик трансформирующегося общества / Н. Акопян // 21-й ВЕК. — 2005, — № 1. — С. 150–165.
6. Аксенов, К. В. Информационная война против Российской Федерации: медийная демоминизация России во время украинского кризиса / К. В. Аксенов // Arçiogi. — Серия: гуманитарные науки. — 2015. — № 5. — С. 1–13.
7. Александровский, Ю. А. Диагностика и терапия в общемедицинской практике: краткое руководство / Ю. А. Александровский. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. — 272 с.
8. Альпер, М. Бог и мозг: Научное объяснение Бога, религиозности и духовности: монография / М. Альпер. — М.: Эксмо, 2014. — 448 с.
9. Андреева, Г. М. Современная социальная психология на Западе (теоретические направления): учебное пособие / Г. М. Андреева, Н. Н. Богомолова, Л. А. Петровская. — М.: Изд-во Московского ун-та, 1978. — 271 с.
10. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник / Г. М. Андреева. — М.: Аспект Пресс, 2003. — 364 с.
11. Арапина, С. В. Политика НСДАП в отношении немецких профсоюзов до прихода А. Гитлера к власти / С. В. Арапина // Вестник Кузбасского государственного технического университета. — 2006. — № 4. — С. 163–168.
12. Армстронг, К. Краткая история мифа: интеллектуальный бестселлер / К. Армстронг. — М.: Открытый Мир, 2005. — 160 с.
13. Армстронг, К. Поля крови — Религия и история насилия: научное издание. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 538 с.
14. Ашрафи, М. М. Проблемы и перспективы развития бархатной революции в процессе изменяющегося мира: автореф. дис. ... канд. полит. наук: 23.00.02 / М. М. Ашрафи. — Душанбе., 2014. — 24 с.
15. Беккио, Ж. Новый гипноз: практическое руководство / Ж. Беккио, Ш. Жюслен. — М.: Независимая фирма «Класс», 2008. — 160 с.
16. Берн, Э. Групповая психотерапия и транзактный анализ: монография / Э. Берн. — М.: Академический проект, 2013. — 384 с.
17. Берн, Э. За пределами игр и сценариев: сборник избранных трудов / Э. Берн. — Минск: Попурри, 2008. — 464 с.
18. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры: монография / Э. Берн. — М.: Эксмо, 2011. — 576 с.

19. Берн, Э. Структура и динамика организаций и групп: научное издание / Э. Берн.— Минск: Попурри, 2006.— 352 с.
20. Берн, Э. Трансактный анализ в психотерапии. Системная индивидуальная и социальная психиатрия: монография / Э. Берн.— М.: Академический проект, 2006.— 320 с.
21. Бехтерев, В. М. Гипноз. Внушение. Телепатия: сборник работ / В. М. Бехтерев.— М.: Книжный Клуб Книговек, 2011.— 416 с.
22. Борегар, М. Научные битвы за душу. Новейшие знания о мозге и вера в Бога: монография / М. Борегар, Д. О'Лири.— М.: Эксмо, 2017.— 544 с.
23. Боулби, Дж. Привязанность: монография / Дж. Боулби.— М.: Гардарики, 2003.— 477 с.
24. Бражникова, А. Н. Эмпатия как нравственное качество будущего профессионала / А. Н. Бражникова // Психологическая наука и образование.— 2012.— № 4.— С. 1–13.
25. Брушлинский, А. В. Мышление и прогнозирование / А. В. Брушлинский.— М.: Мысль, 1979.— 229 с.
26. Брушлинский, А. В. Деятельность, действие и психическое как процесс / А. В. Брушлинский // Вопросы психологии.— 1984.— № 5.— С. 17–29.
27. Буайе, П. Объясняя религию: Природа религиозного мышления: монография / П. Буайе.— М.: Альпина нон-фикшн, 2017.— 496 с.
28. Буль, П. И. Гипноз в клинике внутренних болезней. Опыт психотерапии — гипноза и внушения в клинике: монография / П. И. Буль.— М.: Ленанд, 2015.— 240 с.
29. Буль, П. И. Техника врачебного гипноза: пособие / П. И. Буль.— М.: ЛЕНАНД, 2015.— 72 с.
30. Булюбаш, И. Д. Руководство по гештальт-терапии / И. Д. Булюбаш.— М.: Психотерапия, 2011.— 768 с.
31. Буякас, Т. М. О феномене наслаждения процессом деятельности и условиях его возникновения (по работам М. Чиксентмихали) / Т. М. Буякас // Вестник МГУ.— Сер.14.— Психология.— 1995.— Т. 2.— С. 53–61.
32. Вааль, де Ф. Истоки морали: В поисках человеческого у приматов: монография / Ф. Вааль.— М.: Альпина нон-фикшн, 2016.— 376 с.
33. Вайман, К. Духовность. Формы, принципы, подходы: монография / К. Вайман.— Том I.— М.: Библиейско-богословский институт св. апостола Андрея, 2009.— 590 с.
34. Величко, С. А. Интеллигенция и выборы народных депутатов СССР 1989 г. (по материалам Сибири) / С. А. Величко // Вестник Томского государственного университета.— 2012.— № 2.— С. 100–105.
35. Винден, В. Конец социальной исключенности? Политика в сфере информационных технологий как ключ к социальной включенности в крупных европейских городах / В. Винден // Spero.— 2012.— № 17.— С. 69–84.
36. Владиславова, Н. Базовые техники НЛП и хорошо сформированный результат: пособие / Н. Владиславова — М.: ООО Книжное издательство «София», 2014.— 288 с.
37. Власов, Н. А. Неодиссоциативная теория внушаемости: современный обзор: сборник материалов «21 век: фундаментальная наука и технологии» / Н. А. Власов.— NorthCharleston, — 2015.— С. 78–79.
38. Власов, Н. А. Психотерапия и психокоррекция расстройств личности // коллективная монография «Актуальные проблемы диагностики и развития личности в норме и патологии» / Н. А. Власов.— Saint-Louis, Missouri, USA.: Science and Innovation Center Publishing House.— 2016.— 258 с.
39. Власов, Н. А. Суггестивная теория внушаемости: сборник материалов «Психология XXI столетия».— Ярославль, 2015.— С. 77–78.
40. Володин, И. Н. Лекции по теории вероятностей и математической статистике / И. Н. Володин.— Казань: Казань, 2006.— 271 с.
41. Вольф, Ф. А. Одухотворенная вселенная. Как один физик видит дух, душу, материю и свое «Я»: монография / Ф. А. Вольф.— СПб.: ИГ «Весь», 2009.— 304 с.
42. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский // Собрание сочинений: в 6-ти т.— Т. 2. Проблемы общей психологии.— М., 1982.— С. 5–361.
43. Гаврицков, Д. Ю. Национальный вопрос и национальная политика в СССР в 1970-х — 1980-х гг. в зарубежной литературе: опыт историографического анализа / Д. Ю. Гаврицков // Инженерный вестник Дона.— 2014.— № 3.— С. 12–24.
44. Гагин, Т. В. Гипноз: Пластилин мира, или курс «НЛП-практик» как он есть: научное издание / Т. В. Гагин.— М.: Психотерапия, 2007.— 272 с.
45. Гейвин, Х. Когнитивная психология: пособие / Х. Гейвин.— СПб.: Питер, 2003.— 272 с.
46. Гиллиген, С. Наследие Милтона Эриксона: избранные работы / С. Гиллиген.— М.: Психотерапия, 2012.— 416 с.
47. Гиллиген, С. Терапевтические транссы: руководство по эриксоновской гипнотерапии / С. Гиллиген.— М.: Психотерапия, 2011.— 448 с.
48. Гинзбург, М. Р. Эриксоновский гипноз: систематический курс / М. Р. Гинзбург, Е. Л. Яковлева.— М.: Московский психолого-социальный институт, 2008.— 312 с.
49. Гинзбург, Т. И. Дыхательные психотехники: Методология интеграции: психотехники / Т. И. Гинзбург — М.: Психотерапия, 2013.— 144 с.
50. Гиппенрейтер, Ю. Б. Психология личности: тексты / Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей.— М.: Изд-во Московского университета, 1982.— 288 с.
51. Годэн, Ж. Новый гипноз: глоссарий, принципы и метод. Введение в эриксоновскую гипнотерапию / Ж. Годэн.— М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.— 298 с.
52. Горбачев, М. С. Понять перестройку... почему это важно сейчас / М. С. Горбачев.— М.: Альпина Бизнес Букс, 2006.— 400 с.
53. Гордеев, М. Н. Гипноз: практическое руководство / М. Н. Гордеев.— М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005.— 240 с.
54. Гордеев, М. Н. Методологические аспекты изучения феномена внушаемости / М. Н. Гордеев, Н. А. Власов, В. В. Козлов // Методология современной психологии.— 2015.— № 5.— С. 3–10.
55. Гордеев, М. Н. Социокгнитивная теория внушаемости: современный обзор / М. Н. Гордеев, Н. А. Власов, В. В. Козлов // ЧФ: социальный психолог.— 2015.— № 2.— С. 5–11.
56. Гордеев, М. Н. Техники гипноза / М. Н. Гордеев, В. Г. Евтушенко.— М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004.— 245 с.
57. Гордеев, М. Н. Фундаментальное руководство по эриксоновскому гипнозу / М. Н. Гордеев.— М.: Психотерапия, 2015.— 357 с.
58. Гордеева, О. В. Измененные состояния сознания и культура: хрестоматия / О. В. Гордеева.— СПб.: Питер, 2009.— 336 с.
59. Гордеева, О. В. Измененные состояния сознания. Природа, механизмы, функции, характеристики: хрестоматия / О. В. Гордеева.— М.: Изд-во «Когито-Центр», 2012.— 254 с.
60. Горин, С. А. НЛП: Техники россыпью: учебное пособие / С. А. Горин.— М.: Твои книги, 2013.— 544 с.

61. Госвами, А. Физика души. Квантовая книга жизни, умирания, перевоплощения и бессмертия: монография / А. Госвами.— М.: Постум, 2013.— 352 с.
62. Гриндер, Дж. Наведение транса: пособие / Дж. Гриндер, Р. Бэндлер.— Волковск: Библиотека психотерапевта и психолога, 1994.— 272 с.
63. Гриндер, Дж. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона: пособие / Дж. Гриндер, Р. Бэндлер. Дж. Делозье.— СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2011.— 414 с.
64. Громова, А. В. Роль и место масс-медиа в подготовке и проведении «цветных революций»: автореф. дис. ... канд. филол. наук: 10.01.10 / А. В. Громова.— М., 2009.— 19 с.
65. Гроф, С. Величайшее путешествие: сознание и тайна смерти: монография / С. Гроф.— М.: Ганга, 2015.— 560 с.
66. Гроф, С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии: монография / С. Гроф.— М.: Ганга, 2014.— 524 с.
67. Гроф, С. Исцеление наших самых глубоких ран. Холотропный сдвиг парадигмы: монография / С. Гроф.— М.: Ганга, 2013.— 400 с.
68. Гроф, С. Космическая игра: исследование рубежей человеческого сознания: монография / С. Гроф.— М.: Ганга, 2015.— 304 с.
69. Гроф, С. Холотропное дыхание: новый подход к самоисследованию и терапии: научное издание / С. Гроф, К. Гроф.— М.: Ганга, 2013.— 352 с.
70. Гулдинг, М., Гулдинг, Р. Психотерапия нового решения: теория и практика / М. Гулдинг, Р. Гулдинг.— М.: Независимая фирма «Класс», 1997.— 288 с.
71. Гулевский, В. Я. Индивидуальная психотерапия: практикум. Учебное пособие для студентов вузов / В. Я. Гулевский.— М.: Аспект Пресс, 2008.— 189 с.
72. Гусейнова, Л. Венгерская революция 1956 года / Л. Гусейнова [Электронный ресурс] / URL: <http://static.bsu.az/w8/Tarix%20ve%20onun%20problem/2010%20%20%204/16%20%201%20quseynova.pdf> (дата обращения 27.10.2015).
73. Далай-лама. Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия: монография / Далай-лама, П. Экман.— СПб.: Питер, 2017.— 304 с.
74. Дауд, Т. Когнитивная гипнотерапия: пособие / Т. Дауд.— СПб.: Питер, 2003.— 224 с.
75. Декарт, Р. Избранные произведения / Р. Декарт.— М.: Наука, 1950.— 282 с.
76. Демина, Л. В. Сохранение традиционной народной культуры в современном обществе / Л. В. Демина // Теория и практика общественного развития.— 2011.— № 2.— С. 99–105.
77. Дергаева, А. Е. Профилактика социального исключения пожилых людей в современном российском обществе: автореф. дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04 / Дергаева Александра Евгеньевна.— СПб., 2013.— 34 с.
78. Десев, Л. Психология малых групп: монография / Л. Десев.— М.: Прогресс, 1979.— 208 с.
79. Джеймс, М. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями: учебное пособие / М. Джеймс, Д. Джонгвард.— М.: Прогресс, 1993.— 336 с.
80. Джеймс, У. Многообразие религиозного опыта. Исследование человеческой природы: монография / У. Джеймс.— М.: Академический проект, 2017.— 415 с.
81. Джемс, У. Психология / У. Джемс.— М.: Педагогика, 1991.— С. 56–80
82. Дмитриев, С. В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена / С. В. Дмитриев.— Н. Новгород: Департамент спорта и туризма, 1995.— 150 с.
83. Дмитриев, С. В. Магия духовного мира в двигательных действиях человека / С. В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры.— 1997.— № 12.— С. 44–50.
84. Дмитриева, А. В. Социальное включение/исключение как принцип структуризации современного общества / А. В. Дмитриева // Социологический журнал.— 2012.— № 2 (83).— С. 98–114.
85. Доморацкий, В. А. Краткосрочные методы психотерапии: пособие / В. А. Доморацкий.— М.: Психотерапия, 2008.— 304 с.
86. Донцов, А. И. Проблемы групповой сплоченности: учебное пособие / А. И. Донцов.— М.: Изд-во Московского университета, 1979.— 128 с.
87. Дружинин, В. Н. Психология: учебник / В. Н. Дружинин.— СПб.: Питер, 2003.— 651 с.
88. Друри, Н. Трансперсональная психология: краткая энциклопедия / Н. Друри.— М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016.— 112 с.
89. Евтушенко, В. Г. Методы современной гипнотерапии: научное издание / В. Г. Евтушенко.— М.: Психотерапия, 2010.— 384 с.
90. Евтушенко, В. Г. Энциклопедия гипнотических техник / В. Г. Евтушенко.— М.: Издательство Института психотерапии, 2005.— 400 с.
91. Егоров, А. Ю. Возрастная наркология: учебное пособие / А. Ю. Егоров.— М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002.— 272 с.
92. Жаркова, Т. В. Информационная война как фактор социально-политической коммуникации / Т. В. Жаркова. [Электронный ресурс] / URL: <http://yspu.org/images/6/63/ZharkovaTV.pdf> (дата обращения 25.10.2015).
93. Жеребило, Т. В. Термины и понятия лингвистики: Общее языкознание. Социолингвистика: словарь-справочник / Т. В. Жеребило.— Назрань: Пилигрим, 2011.— 280 с.
94. Загребина, А. В. Публика как социальная общность: пионерские исследования Г. Тарда. Алекситимия у больных с хронической недостаточностью мозгового кровообращения / А. В. Загребина // Социологические исследования.— 2010.— № 3.— С. 139–145.
95. Зейг, Дж. Психотерапия — что это? Современные представления: монография / Дж. Зейг, М. Мьюнинг.— М.: Независимая фирма «Класс», 2000.— 432 с.
96. Зейг, Дж. Слияние: Эриксоновский гипноз и терапия: избранные статьи / Дж. Зейг.— М.: Психотерапия, 2013.— 368 с.
97. Зелинченко, А. И. Психология духовности / А. И. Зелинченко.— М.: Из-во Трансперсонального Института, 1996.— 400 с.
98. Зимбардо, З. Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев: монография / З. Зимбардо.— М.: Альпина нон-фикшн, 2016.— 740 с.
99. Зинченко, В. П. Искусственный интеллект и парадоксы психологии / В. П. Зинченко // Природа.— № 2.— 1986.
100. Зинченко, В. П. Психология действия. Предисловие к монографии Гордеевой Н. Д. Экспериментальная психология исполнительного действия / В. П. Зинченко. М.: Тривола, 1995.— 324 с.
101. Зобков, А. В. Самооценочный компонент психологической модели саморегуляции студенческой молодежи учебной деятельности / А. В. Зобков // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия «Философия. Психология. Педагогика».— 2014.— № 4.— Т. 3.— С. 67–70.

102. Зобков, А. В. Саморегуляция учебной деятельности как психолого-акмеологическая проблема / А. В. Зобков // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия «Акмеология образования. Психология развития». — 2014, — № 4. — Т. 3. — С. 301–303.
103. Зуева, Е. Ю. Принцип доминанты Ухтомского как подход к описанию живого: монография / Е. Ю. Зуева, Г. Б. Ефимов. — М.: Препринт ИПМ им. М. В. Келдыша РАН, 2010. — 32 с.
104. Зуйкова, Н. Л. Консультирование и психотерапия методом «Транзактный анализ»: учебно-методическое пособие / Н. Л. Зуйкова. — М.: ООО «Издательство МБА», 2013. — 160 с.
105. Зульфугарзаде, Т. Э. Нюрнберг и развитие международного права / Т. Э. Зульфугарзаде // Сборник материалов Международной конференции «Нюрнбергский процесс и проблемы международной законности». — Москва. — 2006. — С. 17–22.
106. Информационная война и защита информации. Словарь основных терминов и определений [Электронный ресурс] / URL: [http://www.telecomlaw.ru/studyguides/dic\\_info\\_war.pdf](http://www.telecomlaw.ru/studyguides/dic_info_war.pdf) (дата обращения 25.10.2015).
107. Кант, И. Критика чистого разума / И. Кант. — СПб.: Тайм-Аут, 1993. — 312 с.
108. Кара-Мурза, С. Г. Власть манипуляции / С. Г. Кара-Мурза. — М.: Академический проект, 2015. — 358 с.
109. Кара-Мурза, С. Г. Демонтаж народа. Учебник межнациональных отношений / С. Г. Кара-Мурза. — М.: Алгоритм, 2015. — 704 с.
110. Кара-Мурза, С. Г. Манипуляция сознанием / С. Г. Кара-Мурза. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — 832 с.
111. Кара-Мурза, С. Г. Манипуляция сознанием. Век XXI / С. Г. Кара-Мурза. — М.: Алгоритм, 2001. — 464 с.
112. Карпов, А. В. Категория сознания с позиций метасистемного подхода / А. В. Карпов. — Ярославль: ЯрГУ, 2007. — 39 с.
113. Карпов, А. В. Психология менеджмента: учебное пособие / А. В. Карпов. — М.: Гардарики, 2005. — 584 с.
114. Карпов, А. В. Психология принятия решений в профессиональной деятельности: учебное пособие / А. В. Карпов. — Ярославль: ЯрГУ, 2014. — 164 с.
115. Карпов, А. В. Психология принятия решений: монография / А. В. Карпов. — Ярославль: Аверс Пресс, 2003. — 240 с.
116. Карпов, А. В. Средняя группа как предмет изучения социальной психологии / А. В. Карпов, Н. А. Власов // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Педагогика. Психология». — 2017. — № 3.
117. Катунин, Ю. А. «Цветные революции»: методология и методы организации / Ю. А. Катунин // Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. — Серия «Философия. Культурология. Политология. Социология». — Том 27. — 2014. — № 1. — С. 270–284.
118. Клейнман, П. Психология. Люди, концепции, эксперименты: учебник / П. Клейнман. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 272 с.
119. Ковязина, М. С. Нейропсихологический анализ патологии мозолистого тела: монография / М. С. Ковязина. — М.: Генезис, 2012. — 175 с.
120. Козача, В. В. Проявление внушаемости и конформности при совместной оценке сигналов операторами: в кн. «Психологические исследования общения» / В. В. Козача, В. Кунов. — М.: Наука, 1985. — С. 240–251.
121. Козлов, В. В. Биосоциальная основа феномена внушаемости: современный анализ / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // *Psixologiya*. — 2015. — № 1. — С. 11–17.
122. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. — Ярославль: РПФ «Титул», 2017. — 198 с.
123. Козлов, В. В. Делегирование ответственности как механизм внушаемости в большой группе: сборник материалов «Психология XXI столетия» / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов. — Ярославль, 2015. С. 142–145.
124. Козлов, В. В. Духовная психология: в поисках изначального / В. В. Козлов. — М.: Изд-во Трансперсонального института, 2000. — 95 с.
125. Козлов, В. В. Игровое и сценарное взаимодействие как элементы ролевого механизма внушаемости в большой группе / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // *Психология и психотехника*. 2015. — № 8 (83). — С. 761–770.
126. Козлов, В. В. Измененные состояния сознания: психология и физиология / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев. — М., 1997. — 197 с.
127. Козлов, В. В. Интегративная парадигма психологии / В. В. Козлов // ЧФ: социальный психолог. — 2011. — № 3. — С. 8–13.
128. Козлов, В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности: монография / В. В. Козлов — М.: Психотерапия, 2007. — 528 с.
129. Козлов, В. В. Интенсивные интегративные психотехнологии в социальной работе / В. В. Козлов // *Психотехнологии в социальной работе: Материалы Костромской конференции*. — Кострома, 1996. — С. 20–29.
130. Козлов, В. В. Конформизм как механизм внушаемости в большой группе / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // *Psixologiya*. — 2015. — № 3. — С. 20–25.
131. Козлов, В. В. Личность и сакральный ритуал: история и современность: монография / В. В. Козлов, А. Ю. Марин. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2013. — 272 с.
132. Козлов, В. В. Онтология шаманизма: монография / В. В. Козлов, А. А. Карамышев. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2012. — 336 с.
133. Козлов, В. В. Практикум по трансперсональной психологии: учебное пособие / В. В. Козлов. — Ярославль: ЯрГУ, 2012. — 134 с.
134. Козлов, В. В. Природа сознания в буддийской психологии / В. В. Козлов // *Проблемы психологии и эргономики*. — В.3. — 2000. — С. 37–45.
135. Козлов, В. В. Психическое заражение как механизм внушаемости в большой группе / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // *Вестник интегративной психологии*. 2016. — № 14. — С. 31–34.
136. Козлов, В. В. Психоаналитическая теория внушаемости: современный анализ / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // *Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова*. — 2015. — № 4. — С. 113–116.
137. Козлов, В. В. Психология буддизма. Четвертое колесо дхармы / В. В. Козлов. — Вологда: Древности Севера, 2016. — 296 с.
138. Козлов, В. В. Психология буддизма: монография / В. В. Козлов. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2011. — 200 с.
139. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки, движения: монография / В. В. Козлов. — М.: МАПН, 2009. — 178 с.

140. Козлов, В. В. Психология и феноменология расширенных состояний сознания / В. В. Козлов. — М., 1994. — 131 с.
141. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. — 526 с.
142. Козлов, В. В. Психология творчества / В. В. Козлов. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2017. — 184 с.
143. Козлов, В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания: монография / В. В. Козлов. — М.: Психотерапия, 2016. — 400 с.
144. Козлов, В. В. Социальная работа с кризисной личностью: методическое пособие / В. В. Козлов. — Ярославль, 1999. — 238 с.
145. Козлов, В. В. Теоретические и экспериментальные основы интенсивных интегративных психотехнологий в социальной психологии / В. В. Козлов // Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук. Ярославль: ЯрГУ, 1999. — 336 с.
146. Козлов, В. В. Теории внушаемости в современной психологической науке: сборник материалов «Психология XXI столетия. Новые возможности» / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов. — Новосибирск, 2014. — С. 115–117.
147. Козлов, В. В. Транзактное взаимодействие как механизм внушаемости в большой группе / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // Психология и психотехника. — 2015. — № 2 (77). — С. 135–140.
148. Козлов, В. В. Трансперсональная психология: учебное пособие / В. В. Козлов. — М.: Эксмо, 2010. — 512 с.
149. Козлов, В. В. Эмпатия как механизм внушаемости в большой группе / В. В. Козлов, М. Н. Гордеев, Н. А. Власов // ЧФ: Социальный психолог. — 2016. — № 1. — С. 307–315.
150. Козлов, В. В., Донченко И. А. Направленные визуализации: теория и метод / В. В. Козлов, И. А. Донченко. — Запорожье, 2015. — 251 с.
151. Колосницына, М. Г. Политика здоровья на российских предприятиях: опыт эмпирического анализа / М. Г. Колосницына, К. Э. Лесневский // Мотивация и оплата труда. — 2012. — № 4. — С. 282–291.
152. Комер, Р. Патопсихология поведения. Нарушения и патологии психики: учебник / Р. Комер. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. — 640 с.
153. Кон, И. С. Социология личности: монография / И. С. Кон. — М.: Политиздат, 1967. — 383 с.
154. Кондратьев, М. Ю. Азбука социального психолога-практика: учебное издание / М. Ю. Кондратьев, В. А. Ильин. — М.: Пер Сэ, 2007. — 464 с.
155. Кораблина, М. В. Феномен открытой культуры Нидерландов: историко-культурный и современный аспекты: автореф. дис. ... канд. культ. наук: 24.00.01 / Кораблина Марина Викторовна. — Екатеринбург, 2011. — 26 с.
156. Костенко, А. В. Николай II: личность и политика [Электронный ресурс] / URL: [https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_education/e-publications/2015/kostenko-av\\_nikolay-II-lichnost-i-politika.pdf](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_education/e-publications/2015/kostenko-av_nikolay-II-lichnost-i-politika.pdf) (дата обращения 11.05.2015).
157. Кравченко, А. И. Социальная антропология: учебное пособие для вузов / А. И. Кравченко. — М.: Академический Проект, 2005. — 544 с.
158. Кравченко, А. И. Социология: учебник для вузов / А. И. Кравченко, В. Ф. Анурин. — СПб.: Питер, 2003. — 432 с.
159. Крамер, Ч. Мастерство психотерапии: учебное пособие / Ч. Крамер. — СПб.: Питер, 2006. — 240 с.
160. Краснова, О. В. Психология старости и старения: хрестоматия. Учебное пособие для студентов психологических факультетов высших учебных заведений / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 416 с.
161. Кремлев, Н. Т. Историческая социология. Вопросы теории общественного развития: монография / Н. Т. Кремлев. — М.: ЦСПиМ, 2016. — 654 с.
162. Кристиансен, К. Игры, в которые не играют успешные люди. Мастер-класс практической психологии: учебник / К. Кристиансен, П. Билунд. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. — 256 с.
163. Кричевский, Р. Л. Социальная психология малой группы: учебное пособие для вузов / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская / — М.: Аспект Пресс, 2001. — 318 с.
164. Крылова, Е. М. Влияние полоролевых различий на проявление конформности в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел / Е. М. Крылова, М. А. Чабан // Ярославский педагогический вестник. — 2014. — № 3. — С. 212–216.
165. Кузьмин, Е. С. Коллектив. Личность. Общение: словарь социально-психологических понятий / Е. С. Кузьмин, В. Е. Семенов. — Л.: Лениздат, 1987. — 144 с.
166. Кульков, Е. Н. Подготовка Германии и ее союзников к нападению на СССР / Е. Н. Кульков // Вестник МГИМО-Университета. — 2009. — № 5. — С. 1–20.
167. Кун, Т. Структура научных революций / Т. Кун. — М.: Издательство АСТ, 2015. — 320 с.
168. Кухтерина, Г. В. К вопросу о развитии эмпатических способностей бакалавров психологии образования / Г. В. Кухтерина, Т. В. Семеновских // Науковедение. — 2014. — № 6. — С. 1–12.
169. Кэмпбелл, Дж. Мифический образ: монография / Дж. Кэмпбелл. — М.: АСТ, 2004. — 683 с.
170. Кэмпбелл, Дж. Мифы и личностные изменения. Путь к блаженству: монография / Дж. Кэмпбелл. — СПб.: Питер, 2017. — 256 с.
171. Кэмпбелл, Дж. Тысячеликий герой: монография / Дж. Кэмпбелл. — СПб.: Питер, 2016. — 352 с.
172. Лебон, Г. Психология народов и масс: монография / Г. Лебон. — М.: Академический проект, 2015. — 345 с.
173. Леви-Брюль, Л. Первобытное мышление: монография / Л. Леви-Брюль. — М.: Академический проект, 2015. — 430 с.
174. Леви-Брюль, Л. Сверхъестественное в первобытном мышлении: сборник / Л. Леви-Брюль. — М.: Академический проект, 2015. — 428 с.
175. Леви-Строс, К. Тотемизм сегодня. Неприрученная мысль: монография / К. Леви-Строс. — М.: Академический проект, 2008. — 520 с.
176. Леонард, Дж. Ребефинг. Техника дыхательных трансов для психотерапии и самосовершенствования: пособие / Дж. Леонард, Ф. Лаут. — М.: Breathe, 2000. — 180 с.
177. Линн, С. Основы клинического гипноза. Доказательно-обоснованный подход: учебник / С. Линн, И. Кирш. — М.: Психотерапия, 2011. — 352 с.
178. Литвиненко, В. В. Подлинная история СССР / В. В. Литвиненко. — М.: Алгоритм, 2010. — 208 с.
179. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков: руководство / А. Е. Личко. — СПб.: СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2010. — 256 с.

180. Лосев, А. Ф. Логика символа / А. Ф. Лосев. Философия. Мифология. Культура. — М., 1991.
181. Лурья, А. Р. Потерянный и возвращенный мир (история одного ранения) / А. Р. Лурья. — М.: Издательство Московского Университета, 1971. — 125 с.
182. Лыкова, В. В. Трансформация социальной памяти в модернизационных процессах современной России / В. В. Лыкова // Ученые записки. — Электронный научный журнал Курского государственного университета. — 2011. — № 1. — С. 1–7.
183. Мазиллов, В. А. Методология психологической науки: история и современность / В. А. Мазиллов. — Ярославль: МАПН, 2017. — 362 с.
184. Майерс, Д. Социальная психология: учебник / Д. Майерс. — СПб.: Питер, 2014. — 800 с.
185. Макаров В. В. Транзактный анализ — восточная версия: пособие / В. В. Макаров, Г. А. Макарова. — М.: Академический проект, 2008. — 399 с.
186. Макаров, В. В. Игры, в которые играют в России: психологические игры / В. В. Макаров, Г. А. Макарова — М.: Академический проект, 2008. — 179 с.
187. Макаров, В. В. Избранные лекции по психотерапии / В. В. Макаров. — М.: Академический проект, 2000. — 432 с.
188. Макаров, В. В. Сценарии персонального будущего в карьере и жизни: учебно-практическое пособие / В. В. Макаров, Г. А. Макарова. — М.: Академический проект, 2010. — 214 с.
189. Макаров, В. В. Сценарии персонального будущего: пособие / В. В. Макаров, Г. А. Макарова. — М.: Академический проект, 2008. — 383 с.
190. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе: учебник / Н. Мак-Вильямс. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004. — 480 с.
191. Максимов, И. В. «Цветная революция» — социальный процесс или сетевая технология / И. В. Максимов. — М.: Книга по требованию, 2010. — 116 с.
192. Малиновский, Б. Магия, наука и религия: монография / Б. Малиновский. — М.: Академический проект, 2015. — 298 с.
193. Мамардашвили, М. К. Проблема сознания и философское призвание / М. К. Мамардашвили // Доклад, сделанный в Институте философии АН СССР в декабре 1987 г.
194. Манойло, А. В. Информационно-психологическая война как средство достижения политических целей / А. В. Манойло. [Электронный ресурс] / URL: <http://www.ict.edu.ru/ft/002468/manoilo.pdf> (дата обращения 25.10.2015).
195. Манойло, А. В. Украинский кризис и «управляемый хаос»: след «цветных революций» арабской весны / А. В. Манойло // Власть. — 2014. — № 4. — С. 24–28.
196. Марцинковская, Т. Д. История психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Т. Д. Марцинковская. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 544 с.
197. Милгрэм, С. Подчинение авторитету: Научный взгляд на власть и мораль: научное издание / С. Милгрэм. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 282 с.
198. Милгрэм, С. Эксперимент в социальной психологии: сборник работ / С. Милгрэм. — СПб.: Питер, 2000. — 336 с.
199. Минделл, А. Процессуальный ум: руководство / А. Минделл. — М.: Постум, 2016. — 408 с.
200. Моль, А. Социодинамика культуры: научное издание / А. Моль. — М.: Прогресс, 1973. — 409 с.
201. Москачева, М. А. Алекситимия и способность к эмпатии / М. А. Москачева, А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Консультативная психология и психотерапия. — 2014, — № 4. — С. 98–114.
202. Мулюков, Ш. М. Хрущевская «оттепель» как попытка власти либерализовать общество в рамках традиционной политической системы / Ш. М. Мулюков // Социальная философия и социология культуры. — 2009. — № 2. — С. 13–34.
203. Мунчаев, Ш. М. История Советского государства / Ш. М. Мунчаев, В. М. Устинов. — М.: Норма, 2013. — 720 с.
204. Наумов, А. О. «Цветные революции» на постсоветском пространстве: взгляд 10 лет спустя / А. О. Наумов // Государственное управление. — Электронный вестник. — 2014. — № 45. — С. 148–178.
205. Немировский, Б. Египет: революция блоггеров [Электронный ресурс] / URL: <http://kaskad.com/kaskad/египет-революция-блоггеров/> (дата обращения 11.05.2015).
206. Никулина, Д. С. Эмоциональный интеллект у студентов вуза с разным уровнем эмпатии / Д. С. Никулина, Д. С. Петренко // Педагогическая и коррекционная психология. — 2009, — № 7. — С. 7–11.
207. Новая философская энциклопедия: Т. 4. / под ред. М. С. Ковалева и др. — М.: Институт философии РАН, 2001. — с. 99.
208. Новиков, В. В. Социальная психология: феномен и наука: учебное пособие / В. В. Новиков. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. — 344 с.
209. Новиков, С. С. Экологические и правовые аспекты бомбардировок Югославии в 1999 г. / С. С. Новиков // Вестник ИГЭУ. — 2011. — № 2. — С. 1–4.
210. Ньюберг, Э. Как Бог влияет на наш мозг: Революционные открытия в нейробиологии: монография / Э. Ньюберг, М. Р. Уолдман. — М.: Эксмо, 2013. — 576 с.
211. Ньюберг, Э. Тайна Бога и наука о мозге. Нейробиология веры и религиозного опыта: монография / Э. Ньюберг, Ю. Д'Аквилли, В. Рауз. — М.: Эксмо, 2013. — 320 с.
212. Осипов, Г. В. Российская социологическая энциклопедия / Г. В. Осипов. — М.: Норма-Инфра-М, 1998. — 678 с.
213. Отнюкова, М. С. Социальная психология: методические материалы по изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлению подготовки 040100.62 «Социология» / М. С. Отнюкова. — Саратов: Саратовский государственный социально-экономический университет, 2013. — 24 с.
214. Официальное сообщение о заседании Совета Федерации 12 января 1991 г. // Ведомости СНД и ВС СССР. — 1991. — № 3. — раздел 3. — С. 142.
215. Панкратов, В. Н. Защита от психологического манипулирования: практическое руководство / В. Н. Панкратов. — М.: Психотерапия, 2008. — 208 с.
216. Парыгин, Б. Д. Социальная психология как наука: монография / Б. Д. Парыгин. — Л.: Лениздат, 1967. — 264 с.
217. Пережигина, Н. В. Онтогенез внимания: текст лекций по курсу «Нейропсихологии детского возраста» / Н. В. Пережигина. — Ярославль: Ярославский государственный университет, 2002. — 100 с.
218. Петренко, В. Ф. Психосемантика изменённых состояний сознания (на материале гипнотерапии алкоголизма) / В. Ф. Петренко, В. В. Кучеренко, А. П. Вяльба // Психологический журнал. — 2006. — Т. 27. — № 5. — С. 16–27.

219. Петренко, В. Ф. Медитация как форма не опосредованного познания / В. Ф. Петренко, В. В. Кучеренко // Вопросы философии. — 2008. — № 8. — С. 83–101.
220. Петренко, В. Ф. Многомерное сознание: психосемантическая парадигма / В. Ф. Петренко. — М.: Эксмо, 2013. — 440 с.
221. Петрова, Н. Н. Алекситимия у больных с хронической недостаточностью мозгового кровообращения / Н. Н. Петрова, Л. Л. Леонидова // Вестник Санкт-Петербургского университета. — 2008. — № 3. — С. 32–43.
222. Петровский, А. В. Психологическая теория коллектива: монография / А. В. Петровский. — М.: Из-во Московского университета, 1979. — 240 с.
223. Петрушин, С. В. Методология организационного консультирования с использованием потенциала большой группы / С. В. Петрушин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. — 2015. — № 6. — С. 151–158.
224. Петрушин, С. В. Пути становления контактности в большой группе / С. В. Петрушин // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. — 2009. — № 1–2. — С. 9–15.
225. Платонов, К. К. Коллектив и личность: монография / К. К. Платонов, Ю. А. Шерковин. — М.: Наука, 1975. — 264 с.
226. Пленков, О. Ю. Французская кампания вермахта и ее последствия / О. Ю. Пленков // Труды кафедры истории нового и новейшего времени. — 2013. — № 10. — С. 66–71.
227. Понтинг, К. Всемирная история. Новый взгляд / К. Понтинг. — М.: Астрель, 2010. — 958 с.
228. Поршнев, Б. Ф. Контрсуггестия и история: сборник статей «История и психология» / Б. Ф. Поршнев. — М.: Наука, 1971. — С. 7–35
229. Прагматизм. Новая философская энциклопедия. Институт философии РАН. [Электронный ресурс] / URL: <http://iphras.ru/elib/2396.html> (дата обращения 18.08.2015).
230. Преступная толпа. — М.: Институт психологии РАН, КСП+, 1998. — 320 с.
231. Прехтль, П. Введение в феноменологию Гуссерля: научное издание / П. Прехтль. — Томск: Водолей, 1999. — 96 с.
232. Психическое заражение: словарь [Электронный ресурс] / URL: [http://www.socionic.ru/index.php/z/6051-zarajenie\\_psihicheskoe?format=pdf](http://www.socionic.ru/index.php/z/6051-zarajenie_psihicheskoe?format=pdf) (дата обращения 11.05.2015).
233. Пьюселлик, Ф. Магия НЛП без тайн / Ф. Пьюселлик. — СПб.: Речь, 2013. — 144 с.
234. Райгородский, Д. Я. Психология масс: хрестоматия / Д. Я. Райгородский. — Самара: Издательский дом «БАХРАХ–М», 2010. — 592 с.
235. Результаты голосования на выборах Президента Украины [Электронный ресурс] / URL: <http://www.cvk.gov.ua/vp2014/wp300pt001f01=702.html> (дата обращения 21.10.2015).
236. Решетников, М. М. Гражданская война и революция — социальные неврозы [Электронный ресурс] / URL: <http://reshetnikov.org/ru/blog/blog/290.html> (дата обращения 11.05.2015).
237. Римский, С. А. Экзистенциальный анализ: монография / С. А. Римский. — М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2014. — 272 с.
238. Риццоллатти, Дж. Зеркала в мозге. О механизмах совместного действия и сопереживания: научное издание / Дж. Риццоллатти, К. Синигалья. — М.: Языки славянских культур, 2012. — 208 с.
239. Рожнов, В. Е. Руководство по психотерапии / В. Е. Рожнов. — М.: Медицина, 1985. — 720 с.
240. Романин, А. Н. Основы психотерапии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. Н. Романин. — Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2004. — 288 с.
241. Романин, А. Н. Психоанализ: курс лекций / А. Н. Романин. — М.: Кнорус, 2005. — 224 с.
242. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — М.: Наркомпрос РСФСР, 1940. — 595 с.
243. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: учебник / К. Рудестам. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
244. Саган, К. Мир, полный демонов. Наука — как свеча во тьме: монография / К. Саган. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 537 с.
245. Сандомирский, М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство / М. Е. Сандомирский. — М.: Независимая фирма «Класс», 2005. — 592 с.
246. Сапогова, Е. Е. Консультативная психология: учебное пособие / Е. Е. Сапогова. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 352 с.
247. Саундберг, Н. Клиническая психология. Теория, практика, исследования: учебное пособие / Н. Саундберг, А. Уайнберг, Дж. Таплин. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. — 383 с.
248. Сигел, Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию: научное издание / Д. Сигел. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 336 с.
249. Система // Большой Российский энциклопедический словарь. — М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. — С. 1437.
250. Слободяник, А. П. Психотерапия, внушение, гипноз: учебное пособие / А. П. Слободяник — Киев: Здоровье, 1982. — 376 с.
251. Смирнов, А. А. Естественнаучные основы психологии: научное издание / А. А. Смирнов, А. Р. Лурия, В. Д. Небылицын. — М.: Педагогика, 1978. — 368 с.
252. Смирнов, А. А. Особенности профессиональной деятельности юриста / А. А. Смирнов, А. А. Постнова // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. — 2012. — № 1. — С. 110–113.
253. Смирнов, А. А. Юридическая психология: учебное пособие / А. А. Смирнов. — Ярославль: Ярославский государственный университет, 2008. — 128 с.
254. Смирнов, С. В. Манипуляция сознанием-2 / С. В. Смирнов, С. Г. Кара-Мурза. — М.: Алгоритм, 2015. — 528 с.
255. Смол, Г. Мозг онлайн. Человек в эпоху Интернета: научное издание / Г. Смол, Г. Ворган. — М.: Колибри, 2011. — 352 с.
256. Снежневский, А. В. Справочник по психиатрии / А. В. Снежневский. — М.: Медицина, 1985. — 416 с.
257. Солженицын, А. И. Архипелаг ГУЛАГ. 1918–1956: опыт художественного исследования. Т. 1 / А. И. Солженицын. — М.: Редакция журнала «Новый Мир», 1989. — 586 с.
258. Солнцева, Н. В. Феномен выученной беспомощности: причины формирования и пути преодоления: сборник материалов научно-практической заочной конференции «Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей» / Н. В. Солнцева. — СПб.: Изд-во НИИРРР, 2011. — С. 174–180.
259. Соловей, В. Д. «Цветные революции» и Россия / В. Д. Соловей // Comparative politics. — 2011. — № 1. — С. 33–43.
260. Социально-психологические механизмы воздействия в процессе общения [Электронный ресурс] / URL: [http://www.nnre.ru/psihologija/shpargalka\\_po\\_socialnoi\\_psihologii/p35.php](http://www.nnre.ru/psihologija/shpargalka_po_socialnoi_psihologii/p35.php) (дата обращения 11.05.2015).

261. Спилка, Б. Психология молитвы. Научный подход: научное издание / Б. Спилка, К. Л. Лэдд.— Харьков: Гуманитарный центр, 2015.— 256 с.
262. Спринц, А. М. Исторические личности сквозь призму психиатрии: монография / А. М. Спринц.— СПб.: СпецЛит, 2016.— 111 с.
263. Старобинский, Б. М. Хватит воспитывать детей! или Своевременный Транзактный Анализ: монография / Б. М. Старобинский.— СПб.: Коло, 2013.— 152 с.
264. Столяренко, Л. Д. Основы психологии: учебное пособие / Л. Д. Столяренко.— Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2002.— 672 с.
265. Стюарт, Я. Современный транзактный анализ: учебное издание / Я. Стюарт, В. Джойс.— СПб.: Изд-во «Социально-психологический центр», 1996.— 333 с.
266. Тард, Г. Законы подражания: научное издание / Г. Тард.— М.: Книга по требованию, 2012.— 378 с.
267. Тарт, Ч. Конец материализма: монография / Ч. Тарт.— М.: Постум, 2013.— 432 с.
268. Тарт, Ч. Пробуждение: Преодоление препятствий к реализации человеческих возможностей: монография / Ч. Тарт.— М.: АСТ, 2007.— 412 с.
269. Тельманова, Е. Д. Тренинговая форма освоения социальной роли ремесленника-предпринимателя / Е. Д. Тельманова, Г. М. Романцев // Вестник Адыгейского государственного университета. 2012, — № 4.
270. Теппервайн, К. Высшая школа гипноза. Гипноз и самогипноз. практическое руководство для всех / К. Теппервайн.— Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1997.— 464 с.
271. Трушков, В. Надо трезво представлять, где мы находимся... / В. Трушков // Правда.— 2014.— № 61.— С. 1–4.
272. Тукаев, Р. Д. Гипноз. Механизмы и методы клинической гипнотерапии: научное издание / Р. Д. Тукаев.— М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006.— 448 с.
273. Федеральная служба государственной статистики (Росстат). Численность населения Российской Федерации по муниципальным образованиям на 1 января 2016 года [Электронный ресурс] Режим доступа: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/#) (дата обращения: 13.02.2017).
274. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса: монография / Л. Фестингер.— СПб.: Речь, 2000.— 320 с.
275. Филиппович, А. Ю. Изобретение и развитие книгопечатания. Лекции по дисциплине «Искусство шрифта» / А. Ю. Филиппович. [Электронный ресурс] / URL: <http://it-claim.ru/Education/Course/Fonts/lecture/1TLectureFonts.pdf> (дата обращения 25.10.2015).
276. Флоренский, П. Воспоминания прошлых дней / П. Флоренский.— М.: Моск. рабочий, 1992.— 560 с.
277. Франкл, В. Психотерапия и экзистенциализм: монография / В. Франкл.— М.: ИОИ, 2015.— 192 с.
278. Фрейд, З. Лекции по введению в психоанализ / З. Фрейд.— М.: Академический проект, 2009.— 597 с.
279. Фрейд, З. Остроумие и его отношение к бессознательному: монография / З. Фрейд.— М.: Азбука, 2015.— 288 с.
280. Фрейд, З. Психология масс и анализ человеческого «Я»: монография / З. Фрейд.— М.: Академический проект, 2014.— 118 с.
281. Фрейд, З. Техника психоанализа: сборник работ / З. Фрейд.— М.: Академический проект, 2008.— 292 с.
282. Фрейд, З. Я и Оно: труды разных лет / З. Фрейд.— Тбилиси: Мерани, 1990.— 398 с.
283. Фритт, К. Мозг и душа: Как нервная деятельность формирует наш внутренний мир: монография / К. Фритт.— М.: АСТ, 2016.— 335 с.
284. Фролова, Ю. Г. Биопсихосоциальная модель как концептуальная основа психологии здоровья / Ю. Г. Фролова // Философия и социальные науки.— 2008.— № 4.— С. 60–65.
285. Фрэнклер, Д. Д. Золотая ветвь: Исследование магии и религии: научное издание / Д. Д. Фрэнклер.— М.: Политиздат, 1983.— 703 с.
286. Фрэнклер, Д. Д. Золотая ветвь. Новые плоды (исследование магии и религии): научное издание / Д. Д. Фрэнклер.— М.: Академический проект, 2017.— 407 с.
287. Хайгл-Эверс, А. Базисное руководство по психотерапии / А. Хайгл-Эверс, Ф. Хайгл, Ю. Отт, У. Рюгер.— СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа совместно с издательством «Речь», 2002.— 784 с.
288. Хаксли, О. Вечная философия: эссе / О. Хаксли.— М.: АСТ, 2014.— 311 с.
289. Харитонов, С. В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии / С. В. Харитонов.— М.: Психотерапия, 2009.— 176 с.
290. Харрис, Т. Я благополучен — ты благополучен: библиотека психологии и психотерапии / Т. Я. Харрис.— Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1993.— 288 с.
291. Хейвенс, Р. Мудрость Милтона Эриксона: библиотека психологии и психотерапии / Р. Хейвенс.— М.: Независимая фирма «Класс», 1999.— 400 с.
292. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность: экстринсивная и интринсивная мотивации / Х. Хекхаузен.— М.: Педагогика, 1986.— с. 234–248.
293. Холл, К. Теории личности: основные положения, исследования и применение / К. Холл, Г. Линдсей.— М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999.— 592 с.
294. Холл, М., Боденхамер Б. Полный курс НЛП: учебник / М. Холл, Б. Боденхамер.— СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.— 635 с.
295. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ: сборник работ / К. Хорни.— М.: Издательская группа «Прогресс», 2016.— 480 с.
296. Чалдини, Р. Психология влияния / Р. Чалдини.— СПб.: Питер, 2011.— 304 с.
297. Чешко, С. В. Распад СССР: этнополитический анализ / С. В. Чешко — М.: ИАЭ РАН, 2000.— 396 с.
298. Шабельников, В. К. Функциональная психология. Формирование психологических систем: учебник / В. К. Шабельников.— М.: Академический проект, 2013.— 592 с.
299. Шарп, Дж. От диктатуры к демократии. Концептуальные основы освобождения / Дж. Шарп. [Электронный ресурс] / URL: <http://psyfactor.org/lib/sharp.htm> (дата обращения 27.10.2015).
300. Шевадрин, Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учебник / Н. И. Шевадрин.— М.: Владос, 2001.— 512 с.
301. Шейнов, В. П. Психология лидерства, влияния, власти / В. П. Шейнов.— Минск: Харвест, 2008.— 656 с.
302. Шерток, Л. Гипноз: научное издание / Л. Шерток.— М.: Медицина, 1992.— 224 с.
303. Штайнер, К. Обратная сторона власти. Прощание с Карнеги, или Революционное руководство для марионетки: научное издание / К. Штайнер.— СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.— 255 с.

304. Шумский, В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия: учебное пособие / В. Б. Шумский.— М.: Издательский дом Государственного университета Высшей школы экономики, 2010.— 183 с.
305. Шустов, Д. И. Руководство по клиническому транзактному анализу / Д. И. Шустов.— М.: «Когито-Центр», 2009.— 367 с.
306. Эволюция понятия маргинальности в истории социологии [Электронный ресурс] / URL: [http://ecsocman.hse.ru/data/517/693/1219/glava\\_1.pdf](http://ecsocman.hse.ru/data/517/693/1219/glava_1.pdf) (дата обращения 14.11.2015).
307. Эволюция психотерапии. Том 2. «Осень патриархов»: Психоаналитически ориентированная и когнитивно-бихевиоральная терапия.— М.: Независимая фирма «Класс», 1998.— 416 с.
308. Элиаде, М. Аспекты мифа: научное издание / М. Элиаде.— М.: Академический проект, 2014.— 235 с.
309. Элиаде, М. Трактат по истории религии: монография / М. Элиаде.— М.: Академический проект, 2015.— 394 с.
310. Элиаде, М. Шаманизм. Архаические практики экстаза: философские технологии / М. Элиаде.— М.: Академический проект, 2014.— 399 с.
311. Элман, Д. Гипнотерапия: обучающие семинары / Д. Элман.— М.: Психотерапия, 2014.— 313 с.
312. Эриксон, М. Гипнотерапия: случаи из практики / М. Эриксон, Э. Росси.— М.: Психотерапия, 2013.— 528 с.
313. Эриксон, М. Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения: библиотека психологии и психотерапии / М. Эриксон, Э. Росси, Ш. Росси.— М.: Независимая фирма «Класс», 2012.— 352 с.
314. Эриксон, М. Переживание гипноза: терапевтические подходы к изменённым состояниям: научное издание / М. Эриксон, Э. Росси.— М.: Психотерапия, 2015.— 295 с.
315. Юнг, К. Г. Аналитическая психология / К. Г. Юнг.— СПб.: МЦНК и Т «Кентавр», 1994.— 322 с.
316. Юнг, К. Г. Сознание и бессознательное: монография / К. Г. Юнг.— М.: Академический проект, 2013.— 178 с.
317. Юнг, К. Г. Структура психики и архетипы: сборник статей / К. Г. Юнг.— М.: Академический проект, 2015.— 328 с.
318. Ялом, И. Дар психотерапии: учебное издание / И. Ялом.— М.: Эксмо, 2011.— 352 с.
319. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия: учебно-методическое издание / И. Ялом.— М.: Независимая фирма «Класс», 2014.— 576 с.
320. Япко, М. Трансовая работа: введение в практику клинического гипноза / М. Япко.— М.: Психотерапия, 2013.— 720 с.
321. Ясперс, К. Смысл и назначение истории / К. Ясперс.— М.: Наука, 1991.— С. 32–50.
322. Asch, S. E. Opinions and Social Pressure / S. E. Asch // *Scientific American*.— 1955.— № 5.— С. 31–35.
323. Barber, T. Hypnotizability, suggestibility and personality: the critical review of research findings / T. Barber // *Psychological reports*.— 1964.— № 14.— С. 299–320.
324. Barber, T. X. A deeper understanding hypnosis: Its secrets, its nature, its essence / T. X. Barber // *American Journal of Clinical Hypnosis*.— 2000.— № 42.— С. 208–273.
325. Barber, T. X. Hypnosis: A scientific approach: scientific publication / T. X. Barber.— New York: Van Nostrand Reinhold, 1969.— 298 с.
326. Bem, D. J. Self-perception: an alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena / D. J. Bem // *Psychological review*.— 1967.— Vol 74.— № 3.— С. 183–200
327. Carr, R. Sensory Processes and Responses / R. Carr // *Art Therapy and Clinical Neuroscience*.— 2008.— С. 43–61.
328. Christian, D. The Cortex: Regulation of Sensory and Emotional Experience / D. Christian // *Art Therapy and Clinical Neuroscience*.— 2008.— С. 62–75.
329. Coe, W. C., Sarbin, T. R. Role theory: Hypnosis from a dramaturgical and narrational perspective / W. C. Coe, T. R. Sarbin // in Lynn S. J. and Rhue J. W. *Theories of hypnosis: Current models and perspectives: scientific publication* / S. J. Lynn, J. W. Rhue.— New York: Guilford Press, 1991.— 712 с.
330. Csikzentmihalyi, M. Flow: The Psychology of Optimal Experience / M. Csikzentmihalyi. New York: Harper and Row, 1990.— 303 p.
331. Hein, G. I Feel How You Feel But Not Always: the Empathic Brain and Its Modulation / G. Hein, T. Singer // *Current Opinion in Neurobiology*.— 2008.— № 18.— С. 153–158.
332. Kirsh, I. Demonology and the rise of science: An example of the misperception of historical data / I. Kirsh // *Journal of the History of the Behavioral Sciences*.— 2013.— № 14.— С. 149–157.
333. Kirsh, I. Response expectancy as a determinant of experience and behavior / I. Kirsh // *American Psychologist*.— 1985.— № 40.— С. 1189–1202.
334. Kirsh, I. The automaticity of behavior in clinical psychology / Kirsh I., Lynn S. J. // *American Psychologist*.— 1999.— № 54.— С. 504–575.
335. Lynn, S. The clinical importance of sociocognitive models of hypnosis: Response set theory and Milton Erickson's strategic interventions / S. Lynn, S. Sherman // *American Journal of Clinical Hypnosis*.— 2016.— № 42 (3–4).— С. 294–315.
336. Marci, C. Physiologic correlates of perceived therapist empathy and social-emotional process during psychotherapy / C. Marci, J. Ham, E. Moran, S. Orr // *Journal of Nervous and Mental Diseases*.— 2007.— № 195 (2).— С. 103–111.
337. McConkey, K. M. The construction and resolution of experience and behavior in hypnosis / K. M. McConkey // in Lynn S. J. and Rhue J. W. *Theories of hypnosis: Current models and perspectives: scientific publication* / S. J. Lynn, J. W. Rhue.— New York: Guilford Press, 1991.— 712 с.
338. Orne, M. T. The nature of hypnosis: artifact and essence / M. T. Orne // *Journal of Abnormal Psychology*.— 1959.— № 58.— С. 277–299.
339. Rogers, C. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the clientcentered framework / C. Rogers // *Psychology: A study of a science: scientific publication. Volume III: Formulations of the Person and the Social Contexts*.— New York: McGraw-Hill Book Company, 1959.— 324 с.
340. Sarbin, T. R. Hypnosis: A social psychological analysis of influence communication: scientific publication / T. R. Sarbin, W. C. Coe.— New York: Holt, Rinehart and Winston, 1972.— 311 с.
341. Sharp, G. The politics of nonviolent action / G. Sharp.— Boston: P. Sargent Publisher, 1973.
342. Sheehan, P. W. Hypnosis, context, and commitment / P. W. Sheehan // in Lynn S. J. and Rhue J. W. *Theories of hypnosis: Current models and perspectives: scientific publication* / S. J. Lynn, J. W. Rhue.— New York: Guilford Press, 1991.— 712 с.
343. Sherif, M. Intergroup conflict and cooperation: the robbers cave experiment [Электронный-ресурс] / URL: <http://www.free-ebooks.net/ebook/Intergroup-Conflict-and-Cooperation-The-Robbers-Cave-Experiment/pdf?dl&preview> (дата обращения 27.01.2015).

344. Shor, R. Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility, Form A: scientific publication / R. Shor, V.T. Orne.— Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1962.— 189 c.
345. Shor, R. The three-factor theory of hypnosis as applied to the book-reading fantasy and to the concept of suggestion / R. Short // *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*.— 1970.— № 18.— С. 89–98.
346. Singer, T. Empathy for Pain Involves the Affective but Not Sensory Components of Pain / T. Singer, B. Seymour, J. O’Doherty, H. Kaube, R. Dolan, C. Frith // *Science*.— 2004.— Vol. 303.— № 5661.— С. 1157–1162.
347. Song, G. The Psychological Explanation of Conformity / G. Song, Q. Ma, F. Wu, L. Li // *Social Behavior & Personality: an International Journal*.— 2012.— № 40.— Issue 8.— С. 1365–1372.
348. Spanos, N. Suggest negative visual hallucinations in hypnotic subjects: When no means yes / N. Spanos, D. Flynn, M. Gabora // *British Journal of Experimental Hypnosis*.— 1989.— № 6.— С. 63–67.
349. Spanos, N.P. Hypnotic behavior: A social-psychological interpretation of amnesia, analgesia and “trance logic» / N.P. Spanos // *The Behavioral and Brain Sciences*.— 1986.— № 9.— С. 499–502.
350. Spiegel, H. Trance and treatment: Clinical uses of hypnosis: scientific publication / H. Spiegel, D. Spiegel.— Washington, DC: American Psychiatric Association, 1978.— 401 c.
351. Vlasov, N.A. Psychotherapy of personality disorder / N.A. Vlasov // *The unity of science*.— 2016.— June.— С. 86–89.
352. Watt, D.F. Empatic: Social Bonds and the Nature of Empathy / D.F. Watt // *Journal of Consciousness Studies*.— 2005.— № 12 (8–10).— С. 185–209.
353. Weinberg, E. The development of sociology in the Soviet Union: scientific publication / E. Weinberg.— London: Routledge & K. Paul, 1974.— 174 c.
354. Weitzenhoffer A. The practice of hypnotism: scientific publication / A. Weitzenhoffer.— New York: John Wiley and Sons, 2000.— 428 c.
355. Weitzenhoffer, A. Stanford Hypnotic Susceptibility Scale, Forms A and B: scientific publication / A. Weitzenhoffer, E. Hillgard.— Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1959.— 211 c.
356. Wicker, B. Both of Us Disgusted in My Insula: The Common Neural Basis of Seeing and Feeling Disgust / C. Keysers, J. Plailly, J. Royet, V. Gallese, G. Rizzolatti // — *Neuron*.— 2003.— Vol. 40.— С. 655–664.

Козлов В. В., Власов Н. А.

## **Психология внушения и внушаемости**

М.: МАПН, Институт консультирования и системных решений, 2018. — 276 с.

Отпечатано в типографии «Титул» (ИП Маренков А.В.) г. Ярославль  
titulyar.ru Тел. (4852) 58-43-74

© «Титул» типография (ИП Маренков А.В.)

ISBN 978-5-6041582-2-7



9 785604 158227