

Геннадий Гончаров  
*Энциклопедия гипноза*

Суггестия и гипноз



# **Геннадий Гончаров**

## **Энциклопедия гипноза.**

### **Суггестия и гипноз**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28510662](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28510662)*  
*ISBN 9785449015624*

#### **Аннотация**

Данная книга представляет собой попытку обобщения и систематизации всех известных методов суггестивного воздействия. В ней использован материал произведений таких мастеров практической психологии, как В. Л. Леви, А. Б. Добрович, В. Е. Рожнов, П. И. Буль, Л. П. Васильев, В. С. Лобзан, Ю. И. Резина и др. Книга поможет читателю повысить уровень своей психологической культуры. Возможности использования суггестии в повседневной деятельности довольно объемны, разнообразны и многообещающи.

# Содержание

Введение	5
1. Общие сведения о суггестии	8
1.1. ИСТОКИ И РАЗВИТИЕ СУГГЕСТИИ	9
1.2. ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ СУГГЕСТИИ	14
1.3. ОСНОВНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУГГЕСТИИ	15
1.4. КЛАССИФИКАЦИЯ СУГГЕСТИИ	21
1.5. МЕТОДЫ СУГГЕСТИИ	25
2. Суггестия в трех аспектах	26
2.1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СУГГЕСТИИ	27
2.2. ПСИХОЛОГИЯ СУГГЕСТИИ	28
2.2.1. Психологическая структура суггестии	29
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **Энциклопедия гипноза Суггестия и гипноз**

**Геннадий Гончаров**

*Фотограф* Геннадий Гончаров

© Геннадий Гончаров, 2017

© Геннадий Гончаров, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4490-1562-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Человек издавна хотел познать себя, свои явные и скрытые возможности, стремился к самоусовершенствованию. Одним из самых древних приемов, помогавших ему на этом пути, была суггестия, или внушение. Так называется форма чисто человеческого воздействия людей друг на друга и на самих себя.

Психика и тело человека неразрывно связаны друг с другом. Но в наш сложный, насыщенный век то психика, то тело человека часто выходят из под его контроля. Человек подчас не может регулировать настроение, считаясь с требованиями ситуации и окружающих. Между тем от умения человека управлять своим психическим и физическим состоянием во многом зависит успех выполняемой им работы, эффективность его труда, психологический климат на производстве и в быту. Незнание приемов психорегуляции нередко приводит к отрицательным, а зачастую и тяжелым последствиям как для самого человека, так и для окружающих.

И вот тут-то и приходит на помощь человеку суггестия. Она соединяет психику и тело, позволяя человеку управлять своими неисчерпаемыми силами, полнее реализовывать свой жизненный потенциал. Благодаря суггестии происходит быстрое восприятие и усвоение опыта человеком. Кроме того она способствует адаптации личности к услож-

няющейся социальной и экономической среде.

С седых времен суггестия надежно зарекомендовала себя в медицине и религии. Теперь она нашла успешное применение в педагогике, спорте, военной и профессиональной подготовке. Тот, кто однажды познал механизм действия суггестии, сможет понять сущность ролевого перевоплощения актера, влияние на огромные массы людей театра, художественной литературы, живописи, музыки. Овладевший приемами суггестии сможет и на себя оказывать психическое самовоздействие, т. к. именно аутосуггестия, или самовнушение, лежит в основе популярных ныне методов аутогенной тренировки (АТ).

В связи с вышеизложенным возникла особая необходимость в суггестологической подготовке людей. Над этой проблемой бьются ныне и врач-психотерапевт, и инструктор-методист, и психолог-консультант. Написаны хорошие книги по психологии суггестии, внедрено немало новинок. Среди них есть весьма ценные методологические разработки. Но проблема еще не решена, поиски продолжаются...

Данная книга представляет собой попытку обобщения и систематизации всех известных методов суггестивного воздействия. В ней использован материал произведений таких мастеров практической психологии, как В. Л. Леви, А. Б. Добрович, В. Е. Рожнов, П. И. Буль, Л. П. Васильев, В. С. Лобзан, Ю. И. Резина и др. Книга поможет читателю повысить уровень своей психологической культуры. Воз-

возможности полезного использования суггестии и повседневной деятельности довольно объемны, разнообразны и многообещающи. Поэтому хочется верить, что эта книга не останется незамеченной.

Автор.

# **1. Общие сведения о суггестии**

Данный раздел книги посвящен разбору исторического развития суггестии, областей применения и действия суггестии, основных определений, понятий, методологического аппарата и принципов, лежащих в основе классификации суггестии.



# 1.1. ИСТОКИ И РАЗВИТИЕ СУГГЕСТИИ

В истории суггестии различают два периода: донаучный и научный.

Донаучный период (древний мир – сер. XIX в.). В древнем мире явления суггестии применялись жрецами, лекарями, магами, йогами, браминами, факирами и т. п. в лечебных и религиозно-мистических целях, а также для укрепления своего авторитета. В то время под суггестию не было подведено научного обоснования, а суггестору (внушаемому) отводилась роль посредника между богом и простыми смертными. В храмовой медицине (Древний Египет, Древний Рим, Древняя Греция, Персия, Ассирия, Вавилон) сеансы суггестии назывались «инкубациями», в практике аскетов йоги – «Вашитва» и «Санмохан-Астра».

В средние века знания древних народов о суггестии были забыты, а способы и приемы суггестирования (воздействия посредством внушения) утрачены.

В течение XVI – сер. XIX вв. сформировалось и окончательно оформилось фантастическое и мистическое учение – «животный магнетизм». Согласно этому учению один человек может оказывать влияние на организм и психику другого посредством так называемого «магнетически жизненного флюида» (от лат. ??? – текучий) – таинственной «жизнен-

ной силы, эфироподобной жидкости или «эманации», якобы истекающей из рук, глаз и других органов тела. Считалось, что «магнетически жизненный флюид» — это изначальный эфир, который пронизывает всю Вселенную, а с нею и человека. Существуют отдельные лица, которые подобно резервуару могут накапливать его и передавать другим людям. Лица, обладающие такой способностью, были названы магнетизерами. Изначальным источником магнетизма считались планеты и звезды. Магнит рассматривался как кусок метеорита, оторвавшийся от звезд, а потому действующий подобно звездам. Усматривалось сходство «магнетически жизненного флюида» с действием магнита, поэтому учение и получило название «животный магнетизм».

Во второй половине XVIII века это учение сформулировал и распространил австрийский врач-магнитопат, доктор права, философии и медицины Франц Антон Месмер (1734—1815). Поэтому «животный магнетизм» часто называли «месмеризмом»

### **Научный период (сер. XIX в. – наст. вр.).**

С середины XIX века по настоящее время наряду с учением о гипнозе (от греч. *hypnos* – сон) возникло и закрепилось учение о суггестии (от лат. *suggestio* – внушение, намек). Если первый термин означал воздействие на человека в особом состоянии, то второй термин означал воздействие на человека в любом состоянии. Гипноз слился с суггестией

вообще, хотя является только одним из множества ее проявлений. Первый термин ввел в 1843 г. английский хирург из Манчестера Джеймс Бред (1795—1860), второй термин ввел в 1866 г. французский врач из Нанси Амвросий Август Льебо (1823—1904).

Во второй половине XIX века происходил научный спор о природе гипноза. Его вели с 1870 по 1890 гг. два французских ученых: профессор терапевтической клиники университета в Нанси Ипполит Бернгейм (1840—1919) и известный невропатолог из Сальпетриерской психиатрической больницы в Париже, метр неврологии того времени, член французской Академии наук Жан Мартен Шарко (1825—1893). Каждый из них возглавлял соответствующую школу.

Нансийская школа гипноза придерживалась следующей точки зрения на гипноз.

1. Все проявления гипноза сводятся к суггестии (психическому воздействию на воображение человека).
2. Физические факторы при гипнозе не играют роли или играют вспомогательную роль.
3. Гипноз – нормальное явление, свойственное здоровому человеку, и его следует сближать с естественным ночным сном.

Противоположной точки зрения на гипноз придерживалась Сальпетриерская, или Парижская, школа гипноза.

1. Все проявления гипноза сводятся к физическим воздействиям (потоки тепла, мерные звуки, зрительные раздра-

жители).

2. Суггестия при гипнозе играет второстепенную роль.

3. Гипноз – это проявление искусственно вызванного истерического припадка (ненормального патологического состояния психики, свойственного больным, страдающим истерией).

В результате этого спора победу одержали сторонники Нансийской школы гипноза. Девиз нансийцев «Гипноза нет, есть только суггестия» оправдал себя экспериментально.

В конце XIX – начале XX века французский аптекарь из Нанси Эмиль Куэ (1857—1926) основал «школу самовладения путем сознательной аутосуггестии» – неонансийскую школу суггестии». Неонансийцы считали, что суггестия возможна благодаря воображению, и она действует через аутосуггестию.

Физиологические механизмы гипноза и суггестии вскрыл в 1921 г. русский советский физиолог Иван Петрович Павлов. Он установил, что гипноз – это частичный, или «парциальный», сон, результат условного частичного внутреннего торможения клеток коры больших полушарий мозга человека. Гипноз, как и суггестию в целом, Павлов относил к простейшему условному рефлексу.

Советский биофизик, академик Петр Петрович Лазарев в 1922 г. объяснил феномен мысленной суггестии (телепатии) с точки зрения электромагнитной теории света. Он считал, что наш мозг – это своеобразный клеточный вибра-

тор, генерирующий в пространство особые электромагнитные волны определенной длины и частоты. Длина и частота электромагнитных волн, излучаемых мозгом человека, зависит от характера и содержания его мыслительной деятельности. Скорость излучения мозговых электромагнитных волн равна скорости света, т. е. 300 000 км/сек. В другом мозгу чужая мысль отмечается в том случае, если оба мозга одинаково настроены.

В 1932 г. сторонник неонапсийской школы суггестии немецкий невропатолог из Берлина Иоганнес Генрих Шульц разработал и утвердил метод «аутогенной тренировки» (АТ) (от греч. autos – сам, genos – род).

## **1.2. ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ СУГГЕСТИИ**

Суггестия применяется и проявляет себя в следующих областях:

- религия;
- медицина (суггестотерапия);
- педагогика (суггестопедия);
- спорт;
- военное дело;
- профессиональное обучение;
- театральнo-сценическая деятельность;
- художественная литература;
- живопись;
- музыка;
- аутогенная тренировка.

# 1.3. ОСНОВНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУГГЕСТИИ

Суггестология, суггестизм (от лат. *suggestio* – внушение, намек и греч. *logos* – учение, наука) – современная наука об особом воздействии на психическую сферу человека (с целью привития ему особых психофизических состояний), называемом суггестией.

Суггестотерапия (от лат. *suggestio* – внушение, намек и греч. *terapia* – лечение (коррекция психического и соматического состояния) суггестивным воздействием на больного (раздел психотерапии).

Суггестопедия (от лат. *suggesto* – внушение, намек и греч. *pedia* – воспитание)

использование суггестии в процессе обучения и воспитания (раздел педагогики).

Суггестия (от лат. *suggestio* – внушение, намек) – процесс привития психической сфере человека посторонней идеи (волевого решения в виде мыслей, эмоций, актов) помимо его «я»

(с черного хода психики). Подвергнутое суггестивному воздействию лицо воспринимает поступающую в его мозг информацию без ее понимания, осмысления, анализа и соотношения со своим личным опытом и состоянием. Само содержание суггестии в последующем носит навязчивый ха-

ракти, представляя собой совокупность «суггестированных (внушенных) установок».

Суггестия представляет собой:

- компонент человеческого общения;
- специфический вид коммуникации;
- противоположность убеждения.

Суггестия осуществляется в форме *гетеросуггестии* (воздействия со стороны) и *аутосуггестии* (самовнушение).

Суггеренд – объект гетеросуггестии. Возможные суггеренды: отдельный человек, группа («толпа»), социальный слой и т. д.

Суггестор – источник гетеросуггестии. Возможные суггесторы: индивид, группа, средства массовой информации. Последние два суггестора являются источниками социальных факторов, имеющих суггестивное (внушающее) значение (сплетни, реклама, мода, обычаи, господствующие взгляды, предрассудки, поверия и т. д.).

Аутосуггестия предполагает объединение в одном лице суггестора и суггеренда.

Эффективность суггестии определяется:

1. свойствами суггестора

- а) социальный статус;
- б) обаяние;
- в) волевое превосходство;
- г) интеллектуальное превосходство;
- д) характерологическое превосходство.



2. особенностями суггеренда

а) степень суггестостабильности (внушаемости);

3. отношениями, складывающимися между ними

а) доверие;

б) авторитетность;

в) зависимость.

4. способом конструирования сообщения

а) уровень аргументированности;

б) характер сочетания логических и эмоциональных компонентов;

в) подкрепление другими воздействиями (речь, интонация, мимика, жесты, позы и т. д.).

Суггестабельность, суггестивность (от нем. *suggestibiliit*; с франц. *suggestibilite* – внушаемость) – степень восприимчивости к суггестии, определяемая субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться суггестивному воздействию. Суггестабельность является характеристикой индивида, зависящей от ситуативных и личностных факторов.

Повышенной суггестабельности благоприятствуют следующие *свойства личности*:

1. неуверенность в себе;

2. низкая самооценка;

3. чувство собственной неполноценности (комплекс);

4. покорность;

5. робость;

6. стеснительность;

7. доверчивость;
8. тревожность;
9. экстравертированность (преимущественная направленность личности на мир внешних объектов);
10. повышенная эмоциональность;
11. впечатлительность;
12. слабость логического мышления;
13. медленный темп психической деятельности.

Эти свойства личности суггеренда (факторы суггестабильности) выявляются специальными тестами, перечнями и опросниками и включаются в его психологическую характеристику.

На повышение индивидуальной суггестабильности влияют следующие *ситуативные факторы*..

1. психофизическое состояние субъекта;
    - а) покой;
    - б) релаксация (расслабление);
    - в) сильное эмоциональное возбуждение (экстаз);
    - г) утомление;
    - е) гипноз,
  2. низкий уровень осведомленности, компетентности в обсуждаемом вопросе или выполняемом виде деятельности.
  3. малая степень его значимости для личности.
  4. дефицит времени для принятия решения.
- Суггестабильность – это неоднородное явление. Она по-

разному обнаруживает себя в различных сферах личности, применительно к тому или иному содержанию и виду деятельности. Каждый человек в определенных ситуациях в какой-то степени может оказаться суггестабильным.

Суггестабильность представляет различные степени восприимчивости к суггестии, зависящие от возраста, пола, профессии, класса, умственного развития, силы воли, физического и психического здоровья и т. д.

С помощью факторного анализа выявлено два типа суггестабильности. *Первичная суггестабильность* лежит в основе восприимчивости к аутосуггестии, гипнозу. *Вторичная суггестабильность* связана с отношениями подчинения, их мотивацией и низкой самооценкой субъекта.

Суггестабильность представляет собой:

- производное «стадного инстинкта» (подчинение вожаку);
- основное свойство нервно-психического аппарата животных и человека;
- следствие инфантильно-сексуального отношения (сексуально-эротического влечения) суггеренда к суггестору (мазохизм), в котором первый угадывает какие-либо черты своих родителей. Сеанс суггестии в этом случае проходит в инфантильной ситуации, заставляющей суггеренда пассивно воспринимать обаяние суггестора в форме авторитетности и строгости отца или мягкости и нежности матери;
- противоположность критичности.

Суггестировать – внушать. Сам глагол «внушать» происходит от древнеславянского «вън уши» – вносить в уши.

Суггестарий – место, обстановка, где проводится суггестия.

Десуггестировать – снимать внушение, наложенное ранее.

## 1.4. КЛАССИФИКАЦИЯ СУГГЕСТИИ

Разнообразие современных систем суггестии связано, прежде всего, с поиском наиболее оптимальных методов воздействия.

По форме осуществления суггестия подразделяется на *гетеросуггестию* и *аутосуггестию*. В первом случае суггестивное воздействие производится со стороны. Во втором случае производится суггестивное самовоздействие.

По средствам достижения суггестия делится на *вербальную* и *невербальную*. К вербальным средствам достижения эффектов суггестии относятся слова и интонации другого человека. К невербальным средствам достижения эффектов суггестии относятся мимика, жесты, действия другого человека, а также окружающая обстановка.

По методам реализации суггестия подразделяется на *прямую* и *косвенную*, а также на *преднамеренную* и *непреднамеренную*. Прямая (целенаправленная) суггестия заключается в использовании суггестором специальных «словесных формул», которые внедряются в психическую сферу суггеренда и становятся активными элементами его сознания и поведения. Прямая суггестия в соответствии с ее психологической природой должна рассматриваться в двух аспектах:

1. влияние суггестии на эмоции, установки, неосознаваемое

мые мотивы (суггестивные наставления);

2. влияние суггестии на слагаемые поведения (суггестивные команды и приказы).

Содержание косвенной (непроизвольной) суггестии включено в сообщаемую информацию в скрытом, замаскированном виде и характеризуется неосознанностью, незаметностью, непроизвольностью ее усвоения. Косвенная суггестия органически связана со всей окружающей обстановкой, приданной воздействовать на впечатлительность и эмоциональность людей.

Содержание преднамеренной суггестии заготавливается и составляется суггестором заранее, т. е. перед сеансом суггестии. Содержание непреднамеренной суггестии создается в мозгу суггестора в ходе сеанса суггестии, т. е. носит импровизированный характер.

По характеру воздействия различают *императивную* и *кооперативную* суггестии. Первый вариант суггестии основан на жестких директивных инструкциях суггестора и сильных невербальных стимулах. Второй вариант суггестии предполагает мягкие формы суггестии с использованием слабых «повторяющихся» стимулов и «уговаривающих» словесных суггестий.

По скорости наступления суггестивного эффекта суггестии разбивается на *оперативную* и *неоперативную*. При оперативной суггестии суггестивный эффект наступает быстро, сразу и целиком. Многое здесь зависит от мастер-

ства, сноровки и методичности суггестора, а также от уровня суггестивной подготовки или дрессировки суггеренда, его суггестаильности. При неоперативной суггестии суггестивный эффект наступает медленно, постепенно и по частям.

По степени информативности суггестия распадается на *концентрированную* и *неконцентрированную*. Концентрированная суггестия характеризуется большой смысловой насыщенностью, целым «букетом» суггестивных воздействий, острой направленностью своего содержания. Неконцентрированная суггестия характеризуется некоторой смысловой распыленностью, рассеянностью, нейтральностью своего содержания.

По количеству суггерендов суггестия делится на *индивидуальную* и *коллективную*. Сеансы индивидуальной (персональной, единичной) суггестии проводятся с одним единственным суггерендом. Сеансы коллективной (групповой, массовой) суггестии проводятся с группой суггерендов — в среднем по 15 человек: от 6—8 до 18—20 мест в зависимости от условий помещения. Использование метода коллективной суггестии основано на общеизвестном факте усиления суггестаильности в коллективе. Группы для проведения коллективных сеансов суггестии подбираются суггестором, как правило, постоянными с учетом психофизического состояния суггерендов, степени их суггестаильности, возраста, культурно-образовательного уровня. Это необходимо для возникновения благоприятной атмосферы суггестивно-

го воздействия (конформность, взаимная индукция, групповая динамика).

По критерию состояния суггеренда различают: *суггестию в бодрствующем состоянии, суггестию в гипнозе, суггестию в естественном сне, постгипнотическую суггестию* (реализуемую после выхода из гипноза).

По тактике применения суггестором суггестивных методик выделяют *выборочную, комбинированную (комплексную) и смешанную суггестию*.



## 1.5. МЕТОДЫ СУГГЕСТИИ

Суггестия осуществляется с помощью различных средств и методов. Их классификация строится исходя из следующих *принципов*: 1. вербальные – невербальные; 2. контактные – бесконтактные.

Вербально-невербальный принцип классификации подразумевает: имеет ли место в процессе суггестии слово как систематически воздействующий фактор или же доминирующую роль в регуляции состояния суггеренда приобретают первосигнальные стимулы. Контактно-бесконтактный принцип классификации подразумевает: контактируют ли с телом суггеренда руки суггестора или механический контакт с телом человека отсутствует.

## 2. Суггестия в трех аспектах

*(психофизиология-психология-философия)*

В данном разделе суггестия рассматривается с трех точек зрения:

- с точки зрения психофизиологии;
- с точки зрения психологии;
- с точки зрения философии.

## 2.1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СУГГЕСТИИ

Во время суггестивного воздействия на психику суггеренда в его мозгу протекают следующие процессы.

1. Условный рефлекс (от лат. *reflexus* – отраженный) – приобретенная организмом при жизни ответная реакция на воздействие окружающей среды. В процессе суггестивного воздействия суггестор описывает суггеренду признаки суггестируемого состояния, и организм последнего воспроизводит его по механизму условного рефлекса. Слова суггестора («сигналы сигналов») полностью заменяют реально действующие раздражители.

2. Торможение и возбуждение – угасание и усиление нервных процессов в мозгу. В ходе суггестивного воздействия суггестор вызывает у суггеренда торможение коры мозга, за исключением тех пунктов последней, в которых разыгрываются физиологические акты, соответствующие содержанию данной суггестии. Эти пункты коры мозга объединяются в *доминантный очаг возбуждения* (от лат. *dominans* – господствующий).

## **2.2. ПСИХОЛОГИЯ СУГГЕСТИИ**

В этой главе рассматриваются психологические механизмы суггестии.

## **2.2.1. Психологическая структура суггестии**

Психологическая структура суггестии такова. Суггестия является производным:

1. эмоционально распаленного воображения,
2. психологической установки,
3. конформности. Воображение составляет психологический механизм суггестии. Установка и конформность содействуют суггестии. Эмоциональное напряжение связывает их в единый психологический акт, называемый суггестией.

Воображение – это психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи. В процессе суггестивного воздействия суггестор эмоционально распалает воображение суггеренда, и содержание суггестируемой информации достигает в мозгу последнего чувственной реальности.

Психологическая установка – это готовность к выполнению определенной деятельности. Предвосхищая встречу с суггестором, суггеренд схватывает в самых общих чертах ситуацию суггестивного воздействия и моделирует на основе этого свое дальнейшее поведение. При этом большую роль играет прошлый опыт участия в подобных встречах. Психологическая установка является фактором суггестабельности субъекта, его готовности к реализации суггестии. Ей принад-

лежит организующая роль в суггестии. Она ориентирует деятельность человека соответственно своему содержанию.

Конформность (от лат. *conformis* – подобный, соответствующий) – бессознательное подражание индивида социальной микросреде. В условиях сеанса коллективной суггестии у суггерендов складывается конформное поведение. Оно проявляется в том, что люди лавинообразно, эпидемически «заражаются» состоянием друг друга в результате взаимопонимания, возникшего в русле коллективной установки на сеанс. Вот почему суггестабельность отдельных суггерендов в группе заметно повышается.

### **2.2.2. Суггестия и основные психические функции мозга**

Связь суггестии с основными психическими функциями мозга такова. Суггестивное (гипнотическое) воздействие на человека – это техника управления вниманием, эмоциями и памятью (на основе частичного усыпления).

Внимание – это сосредоточенность сознания человека в данный момент времени на каких-либо конкретных реальных или идеальных объектах. Объектом внимания для суггеренда являются слова суггестора, его образ, а также гипногенные (рождающие гипноз) объекты концентрации (аудиовизуальные, тактильно-термические). Объектом внимания для суггестора является суггеренд, его психика. Во всяком виде суггестии внимание суггестора позволяет ему сосредото-

точиться на выполнении суггерендом суггестируемых заданий. Внимание суггеренда дает возможность суггестору «вести» его за собой.

Среди основных свойств внимания (сосредоточенность, устойчивость, колебание, переключение, распределение, объем) для обоих участников сеанса суггестии крайне важны два качества внимания: сосредоточенность и устойчивость. Они характеризуют глубину, длительность и интенсивность психической деятельности человека. Развитие внимательности тесно связано с развитием наблюдательности (общей, направленной и целевой) – способности подмечать в предметах и явлениях малозаметных, но существенных особенностей. Хорошая работа органов чувств (зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса) также способствует внимательности.

***Устойчивая концентрация внимания шлифуется следующими способами:***

1. Мысленное воспроизведение объекта внимания с закрытыми глазами (мысленное «фото», внутренний видеоскоп, «духовное око»).
2. Сосредоточение на чем-либо при наличии источника помех (крики, шум, громкая музыка).
3. Длительное выполнение однообразной монотонной деятельности (счет дыхания, слежение за секундной стрелкой, наблюдение маятника).
4. В течение некоторого времени не думать о каком-либо объекте (хромая обезьяна, красная ворона, испуганный но-

сорог).

5. Выполнение сразу нескольких видов деятельности (говорить и читать, говорить и писать, говорить и считать).

Эмоции (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – это непосредственное пристрастное переживание субъектом жизненного смысла явлений и ситуаций. В начале сеанса суггестивного воздействия суггеренда охватывает следующая парная эмоция: интерес-волнение. В дальнейшем, с возникновением контакта, суггеренд испытывает всю ту палитру эмоций, которую суггестирует ему суггестор (интерес-волнение, радость, удивление, горе, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина, тревожность, любовь, враждебность). Основное эмоциональное состояние суггестора по ходу всего сеанса суггестии – это абсолютная уверенность последнего в своих силах, в успехе суггестии. Сеанс суггестии должен быть достаточно эмоционален как для суггестора, так и для суггеренда. При этом суггестор либо «заражает» суггеренда своими эмоциями, либо пытается вызвать у последнего полярные, противоположные эмоции. Первая ситуация характерна для кооперативной суггестии, вторая – для императивной.

***Эмоциональная раскованность тренируется следующими средствами:***

1. мимикой – выразительными движениями мышц лица («маска спокойствия», «маска печали», «маска веселости»);
2. пантомимой – выразительными движениями всего тела



(«поза горя», «поза гнева», «поза радости»);

3. вокальной мимикой – динамической стороной речи (интонация, тембр, ритм, вибрато голоса);

4. экспрессией – выражением чувств (слезы, смех, живопись под музыку);

5. воображением – образным представлением определенных ситуаций (соревнования, драка, пожар);

6. ритма стимуляцией – ритмическим сочетанием следующих факторов: созерцания, заклинания, встряски, музыки, дыхания («экстаз шамана»);

7. декламацией – выразительным чтением стихотворных произведений (например, монолога Хлопуши из поэмы С.А.Есенина «Пугачев»).

Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком информации о своем прошлом опыте. В процессе сеанса суггестии (гипноза) суггестор побуждает суггеренда вспоминать различные акты деятельного (сонного) состояния. Однако память – это не только «библиотека» жизненного опыта суггеренда, но это еще и мощный механизм, по законам которого суггестированная информация внедряется в мозг суггеренда и становится навязчивым достоянием его сознания и подсознания в виде следов памяти.

Образование и закрепление следов памяти – сложный нейрохимический и электрофизиологический процесс, играющий большую роль во всех видах суггестивного воздей-

ствия. Суггестия – запоминаемый сигнал действительности в мозгу суггеренда – движется по следующему маршруту: «энграмма – «реверберация» – «консолидация».

1. «Энграмма» – это «след памяти»

2. «Реверберация» – это гипотетический процесс, при котором информация, полученная мозгом, первое время циркулирует по нему – передается от нейрона к нейрону, круг за кругом обегая мозг. Эти круговые цепочки нейронов носят название «гиппокампова круга» (круга морского коня). Запись суггестированной информации на «мозговую пленку» памяти осуществляется в виде эхо последствия, или, как говорят нейрофизиологи, «эхо магнитного проторения» запоминаемого материала. Принцип действия мозгового эха состоит в повторном воспроизведении импульсных структур – «рисунков» возбуждения в сетях нервных клеток. Таким образом, мозг как бы захватывает поступающие раздражители и делает их, уже в импульсной перекодировке, своей собственностью. Он их внутренне повторяет, задалбливает, свертывает и развертывает. Свертка есть запоминание. Развертка – воспоминание. Происходит это в основном бессознательно, сознание получает лишь отдельные, готовые результаты.

3. «Консолидация» – переход следов краткосрочной памяти (памяти текущего) в долгосрочную (память прошлого) в результате изменения свойств (химических или электрических) нейронов, затронутых вышеописанной круговертью

сигналов. Синоним «консолидации» – «закрепление следов памяти».

Механизм образования и закрепления следов памяти об условном раздражителе при суггестии наяву тот же, что и при мысленной суггестии. Только при суггестии наяву условный раздражитель (суггестия) относится к сенсорному (чувственному) полю восприятия, а при мысленной суггестии – к суб – или экстрасенсному (под- или сверхчувственному) полю восприятия.

С понятием «память» тесно связано понятие «представления». Представления (зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, осязательные, двигательные) – это образы предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но которые были восприняты ранее.

Хорошая память необходима суггестору для четкого знания всех суггестивных методик. Кроме того, «укрощение» памяти само собой приводит к одновременному развитию внимания и эмоций.

Существует два основных метода развития памяти:

Механический метод (метод механического заучивания).

а) метод «мыслефото» (аудиовизуальный метод).

Сюда относятся следующие виды упражнений:

- аутосуггестия сильной памяти;
- припоминание событий «задом-наперед» (прием «обратной развертки»);
- мысленное воспроизведение созерцаемых объектов

на «экране внутреннего видения»;

- запоминание длинных рядов цифр и множества слов;
- запоминание длинных стихотворных произведений;
- запоминание содержания энциклопедического словаря

(«живая энциклопедия»);

- запоминание графических изображений;
- запоминание лиц и имен;
- «прогулки» по карте местности с закрытыми глазами;
- мгновенный подсчет очков на костяшках домино;
- мгновенное запоминание («память-вспышка»);
- мгновенное считывание и запоминание информации

с раскручиваемых досок («память-мельница»);

– быстрый счет многозначных чисел («память-калькулятор»);

- чтение предложенных слов «задом-наперед»;

- устный подсчет букв в читаемом предложении;

– устный счет под собственный музыкальный аккомпанемент (интеллектуальная эквилибристика»);

– составление буриме (от фр. *bouts rimes* – рифмованные концы) – стихотворений на заданные рифмы.

б) метод «зубрежки» (акустикоартикулярный метод). Запоминание информации базируется на следующих принципах:

- концентрация внимания на запоминаемом;
- дозировка запоминаемого;
- повторение запоминаемого;

– индивидуализация запоминания.

2. Метод осмысления (метод мысленной обработки).

а) метод «смысловых опор» (метод ключевых слов). Метод заключается в выделении тезисов или развернутого плана, на котором потом как бы держится запоминаемый материал;

б) метод «смысловой группировки» (метод осмысленной связи). Метод предполагает разбивку запоминаемого материала на микротемы и увязку этих тем с основной мыслью;

в) метод «осмысленного соотнесения» (мнемотехника (от греч. *mnemonikon* – искусство запоминания), ассоциативный метод (от лат. *associatio* – соединение)). Метод основан на создании искусственных ассоциативных связей для запоминания информации.

### **2.2.3. Суггестия и психология общения**

Суггестия представляет собой экзотический вариант общения, и поэтому она подчиняется основным законам сцены. Связь суггестии с театрально-сценической деятельностью такова: суггестивное воздействие на человека – это театрализованное представление, в котором роли действующих лиц (суггестора и суггеренда) заранее расписаны и последние подыгрывают друг другу.

Рисунок поведения суггестора и суггеренда тесно связан с понятием «социально-психологической роли». Социально-психологическая роль – это построение человеком своего

поведения в реальной жизненной ситуации в соответствии с тем, что от него ждут. Принимая некие роли, человек тем самым предлагает, а то и навязывает какие-то роли окружающим. Каждая социально-психологическая роль имеет свое поле «тяготений», или «валентностей», к другим ролям. У всякой социально-психологической роли существует верхняя и нижняя границы. По полям ролевых тяготений можно строить портреты личностей. Существует закон двустороннего взаимодействия роли и самочувствия: роль пробуждает определенное самочувствие; самочувствие же располагает к определенной роли. Исполнение роли в психологии общения противопоставляется ношению масок. Роль – это творческая форма общения, требующая самоотдачи и сближения с партнером. Маска – это шаблон поведения, не требующий усилий и отгораживающий от партнера. Для вживания в роль необходимо «сбросить» маску. Технология роли тесно связана с искусством перевоплощения в другого.

Суггестивного эффекта можно добиться чисто психологическим способом – достаточно сильного воздействия на чувства человека. Для этого суггестору необходимо взять на себя особую социально-психологическую роль, роль, которая наполовину бессознательно, но почти мгновенно улавливается суггерендом.

Суггестор по отношению к суггеренду должен выступать в роли *Божества*. Притягательно, но и страшно Божество. В нем сверхчеловеческая мощь и власть, недостижимая муд-

рость, непостижимое право карать или миловать... Перед ним остается лишь лечь лицом в пыль и с благоговейной покорностью ждать своей участи...

Никто не осмелится выступать перед кем-либо в такой роли. А потому едва кто-либо из рода человеческого возьмет на себя подобное, остальным кажется: эта неспроста. Не может обыкновенный смертный ступать такой поступью, смотреть таким взором, исторгать из уст такие речи. Должно быть, одарен он высшей силой; и если это не его собственная сила, значит, сила «того, кто послал его в мир». Он бог или боговдохновенный пророк. Этой реакцией публики пользовались во все времена жрецы, пророки, шаманы – оставим в стороне вопрос, были ли они искренними или умело мошенничали. Любопытно, что и в нашу эпоху там и сям появляются личности такого склада – настоящие (и, если хотите, даже великие) суггесторы под видом «религиозных учителей».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.