

Л. П. Гримак

ТАЙНЫ ГИПНОЗА

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

 **ПИТЕР®**

**Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск**

2004

ББК 88.6
УДК 159.962
Г84

Гримак Л. П.

Г84 Тайны гипноза. Современный взгляд. — СПб.: Питер, 2004. — 304 с.

ISBN 5-94723-984-1

Настоящая книга является систематическим обзором многообразия форм гипноза, встречающихся в повседневной жизни человека. При этом гипноз представляется не каким-то частным явлением, существующим наряду со множеством иных психических состояний, а одним из главных психических системообразующих факторов не только в жизни индивидуума, но и общества в целом. В популярной форме обобщаются, доводятся до логических формулировок и дополняются собственными концепциями автора представления о природе и свойствах гипноза и внушения, которые в разное время высказывались отдельными исследователями. Эти сведения способны в значительной степени облегчить понимание особенностей психической деятельности человека и тем самым послужить обоснованием соответствующих психогигиенических действий.

Для широкого круга читателей.

ББК 88.6
УДК 159.962

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

Содержание

Введение	4
Глава 1. Трудное прошлое гипноза	8
Природные механизмы внушаемости	10
Протогипноз в изначальной магии	20
Злосчастный магнетизм Месмера	32
Психоанализ — антипод суггестии	42
Добротолюбие русского гипноза	49
Эриксон: гипнотизер милостью Божьей	59
Глава 2. Гипногенная действительность	67
Великий «гипнотизер» зеркало	69
Самогипноз одиночества	80
Грезы «ночной психики»	89
Скорбный гипноз радости	96
Еще раз про любовь... как разновидность гипноза	102
Формирование долголетия в гипнозе	108
Гипноз совершается в пространстве	117
Автомобильный гипноз: двойственная суть, разные последствия	125
Война: экстремальное действие массового гипноза	133
Глава 3. Взаимогипноз общения	144
Внушение — изначальный атрибут слова	148
Информациология гипноза	155
Вера как предпосылка гипноза	163
Совість — эволюционно сложившийся вид аутогипноза	169
Глава 4. Гипнотические аспекты культуры	177
Культура — гипнозащита человека	180
Предельный магнетизм искусства	188
Истоки нашей страсти к телевидению	196
Программирование рекламой	203
Гипноз не создал гения	211
Глава 5. Зримое будущее гипноза	220
Внушение в подсознании	222
Нейролингвистическое программирование	233
Супергипноз виртуальной реальности	243
Гипнотерапия — целебные действия в сфере виртуальной реальности ..	251
Энергоактивирующая гипнотерапия	264
Гипноз и генетическая память	269
Земной аналог астральной нирваны	277
Гипноз: синтез западных и восточных методов	285
У колыбели «Homo Internetus» (Вместо заключения)	294

Введение

Осталось: знание с тайной соединить.

В. Я. Брюсов

Гипноз и внушение представляют собой значительные жизненные явления, и их метафорическое отнесение в разряд магии не так уж сильно грешит против истины. Начало века — удобный повод посмотреть на актуальнейшую научную проблему гипноза со стороны, обратить внимание на ее историю, проследить живые связи с реальной действительностью и комплексом исследовательских задач будущего. Гипноз этого заслуживает, ибо он — не просто сложное психофизиологическое явление, а феномен, ставший центром притяжения интереса многих гуманитарных и медицинских наук, его механизмы заложены в самых основах человеческой психики, и потому он определенным образом проявляется во всем многообразии социальных явлений нашего бытия.

Особенно это становится заметным в современном обществе, характеризующимся бурным развитием мас-медиа, их психологической агрессивностью, растущей с каждым днем. Ежедневно обрушивающийся на психику человека сверхмощный, никем не контролируемый напор внушающих воздействий, огромен. И в этой ситуации невольно вспоминается безрадостное провидческое замечание, сделанное когда-то известным английским писателем *Артуром Кестлером*: «Если бы наука изыскала способ привить нам иммунитет к внушениям, — писал он, — то половину битвы за выживание рода человеческого можно было бы считать выигранной»¹. Не надо думать, что Кестлер не ценил жизненно важных, положительных сторон внушения, он просто как никто другой видел масштабность безрассудных злоупотреблений этим феноменом.

На актуальность и важность сферы гипнотических явлений указывали многие выдающиеся исследователи гипноза. Так *З. Фрейд* в 1921 г. в своей работе «Психология толпы и анализ “Я”» заявил, что внушение — это «изначальный и неустраняемый феномен, фундаментальный факт психической жизни человека»².

Суждения выдающегося французского социального психолога *Сержа Московичи* в этом плане также весьма определены: «Все явления, наблюдаемые при гипнотическом состоянии, являются результатом психической предрасположенности к внушению, которая в некоторой степени есть у всех нас. Внушаемость присутствует и в состоянии бодрствования, но мы не отдаем в ней отчета, поскольку она нейтрализуется критикой и рассудком»³.

В свою очередь ирландский философ и гипнолог *Роберт Антон Вильсон*, характеризуя значение суггестий в современном обществе, замечает, что «Мир во многом представляет собой цирк, где соперничающие группы гипнотизеров пытаются

¹ Кестлер А. Человек — ошибка эволюции // Литературная газета, 1971. — 12 мая. — С. 13.

² Freud S. Massenpsychologie und Ich-Analyse. In: Standard edition of the complete psychological work of S. Freud. — London, 1953. — P. 148–149.

³ Московичи С. Век толп // Исторический трактат по психологии масс. — М., 1996. — С. 122.

гипнотизировать друг друга... И все мы находимся в глубоком гипнозе гораздо больше времени, чем сами себе это представляем»¹.

Как известно, наука существует и развивается только потому, что она постоянно выходит за свои собственные пределы (если угодно — во владения «паранауки») и, интеллектуально осваивая «запредельные» явления окружающей действительности, превращает их в научные факты. Особенно пристальное внимание науки обращено на человека. Как объект исследования он представляет собой величайшее средоточие загадок и останется таковым еще для многих поколений исследователей.

В эпицентре этих человеческих загадок, одной из многих, но очень важных (в прошлом «паранаучных») проблем, является гипноз и составляющее его основу внушение, суггестия. Термин «внушение» (*suggestion* — англ.) вошел в употребление в Европе с конца XV в. и связывался с представлениями о колдовстве и нечистой силе. В Кратком оксфордском словаре (1933) сообщается, что глагол «to suggest» в 1599 г. означал «подстрекать или искушать ко злу». Отношение к гипнозу, зафиксированное в этом термине, не менялось вплоть до середины прошлого века.

Интуитивно ощущая в феномене внушения колоссальный действующий потенциал и повседневно сталкиваясь с его активностью не только позитивного плана, наиболее «праведная» аналитически мыслящая часть психотерапевтов решила провозгласить сам термин «внушение» негативным, «неистинным», «вторичным». Если до определенного исторического периода термин «психотерапия» считался синонимом слова «гипнотерапия», то после вышеуказанного «семантического разоблачения» последовали и соответствующие «организационные выводы».

Вначале швейцарский психиатр *Поль Дюбуа* предложил вместо метода внушения разработанную им «рациональную психотерапию», воздействующую исключительно на разум и логику больного. Несколько позже «великий недруг внушения» Зигмунд Фрейд решил полностью устранить фактор директивности из психотерапевтического процесса, сохранив в нем лишь истинно «демократическую» аналитическую составляющую.

И все-таки, не веря в однозначно «дьявольскую природу» термина «внушение», мы проанализировали библейские тексты и нашли, что уже во времена их создания это слово наделялось многозначным, конструктивным и, если можно так выразиться, богоугодным смыслом. На страницах Библии термин «внушение» встречается всего лишь двенадцать раз. Несмотря на явную ограниченность рассматриваемой «выборки», результаты семантического анализа позволяют сделать несколько немаловажных выводов. С психологической точки зрения существенно важно, что внушение здесь рассматривается как процесс программирования, который может осуществляться неким субъектом по отношению к отдельному человеку или группе лиц именно в конструктивных, благонамеренных целях: «И внушай

¹ Хеллер С., Стил Т. Л. Монстры и волшебные палочки. — Киев, 1955. — С. 8, 10.

их (слова любви к господу — Л. Г.) детям твоим и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась и вставая...» (Втор. 6:7).

Внушать нечто можно и целому народу: «...*внуши* (курсив — Л. Г.) народу, чтобы каждый у ближнего своего и каждая женщина у ближней своей выпросили вещей серебряных и вещей золотых...» (Исх. 11:2). Представлялось, кроме того, что такое программирование могло осуществляться и в виде аутогенного процесса различными уровнями сознания. Оно могло быть результатом внутренних побуждений самих людей, не истребивших в себе грешных помыслов, когда живут они «...по *внушению* (курсив — Л. Г.) и упорству злого сердца своего...» (Иер. 7:24); но все-таки чаще оно выполняется посторонним лицом благонамеренно в виде воспитательного процесса: «И сие *внушай* (курсив — Л. Г.) им, чтобы были беспорочны» (Тим. 5:7).

Содержание внушений нигде не связано с именем дьявола, и лишь в одном месте речь идет о внушении побуждений «злого сердца своего» (несомненно, внутренних инстинктивных стимулов, отрицательно влияющих на жизнь человека). Во всех остальных случаях термин «внушение» применяется в конструктивном плане, чаще всего означая процесс формирования положительных побуждений и установок, призванных укреплять дух и праведность верующих.

Кстати, очень интересным моментом внушения, описываемым в библейском тексте, несомненно следует считать сам прием индивидуальной суггестии, который в общих чертах без изменений дошел до наших дней: «...так говорил мне Господь, *держа на мне* крепкую руку и, *внушая* мне не ходить путем сего народа...» (Исх. 8:11).

Да простят автору психоаналитики ушедшего и ныне здравствующего поколений, но на этом основании мы настаиваем: процесс внушения представляет собой *угодное Богу явление*, неотъемлемый атрибут жизни. Это такой же естественный признак психического взаимодействия субъектов, как, например, явления столкновения микрочастиц или макрообъектов на физическом уровне. Упомянутые явления можно использовать в негативных или благонамеренных целях, но игнорировать их как таковые, называя «вторичными» и «неистинными», по меньшей мере, неразумно.

Возможно, что именно предчувствие глубинных продуктивных потенций внушения стимулировало значительное развитие гипнологии во второй половине XX в. Не только как специфический феномен, но и как методический инструмент в экспериментальной психофизиологии гипноз дал начало формированию отдельных областей психотерапии: многочисленным комплексам аутогенных тренировок, подпороговым психотехнологиям, нейролингвистическому программированию. Все аспекты прикладного использования этих и иных методов, основанных на программирующих свойствах суггестии, подробно освещаются в предлагаемой читателю книге.

Невольно вкравшийся полемический стиль в текст введения уже сам по себе свидетельствует, что данная книга — не методическое пособие по гипнозу. В такого рода изданиях сегодня недостатка нет. Эта книга — плод многолетней исследовательской работы психофизиолога и гипнотерапевта над полученными в разное время экспериментальными фактами и наблюдениями из лечебной практики,

итог трудных размышлений над теоретическими построениями, которыми изобилует гипнология; наконец, это попытка очертить сферу непознанного в целом ряду околосуггестивных явлений, которые неявно вплетены в повседневную жизнь человека.

И последнее. Стремление не растворить в массе второстепенного материала научные факты большой интеллектуальной и эмоциональной значимости обусловило и своеобразие формы подачи материала. Книга представляет собой собрание композиционно законченных «разделов-новелл», рассказывающих о каком-либо важном этапе в развитии гипноза или же о существовании остроактуального для гипнологии частного вопроса и тематически объединенных в главы. При этом сам собою сложился структурный контекст книги: от прошлого — через настоящее — к будущему.

В какой степени оказались осуществленными лучшие намерения автора судить взвешательному, но, надеюсь, благожелательному читателю.

Трудное прошлое гипноза

Гипноз сам по себе представляет загадку, которую предстоит разгадать.

Л. Шертюк

Настоящее проявляется полнее через знание его истории, глубокое понимание гипноза невозможно без знакомства с прошлым этого сложного психического феномена. Именно исторический аспект исследования позволяет в частном экзотическом состоянии, каким гипноз считался еще 50 лет тому назад, распознать масштабное психическое явление, представляющее собой одну из фундаментальных форм психической активности индивидуального, группового и массового сознания.

В частности, социальная психология показывает, что умение управлять человеческими сообществами в значительной мере является искусством индивидуального и группового внушения, к которому прибегали уже в первобытном обществе. Именно знание природы человеческой внушаемости и компетентное использование методов, повышающих ее действенность в современном мире, превращает обычный коммуникативный процесс в манипулятивное явление с высоко программируемыми результатами.

Здесь же необходимо отметить еще одно обстоятельство, имеющее первостепенное значение для данной работы. Содержание терминов «внушаемость» и «гипнабельность» до сих пор нельзя считать окончательно установившимися. Сущность обозначаемых ими явлений все еще вызывает споры. Из-за этого некоторые авторы ставят между ними знак равенства, отдельные же исследователи, как в свое время французский гипнолог *И. Бернгейм*, впадают в другую крайность, утверждая, что гипноза нет, есть только внушение.

Семантический анализ этих понятий, однако, показывает, что при всей близости значений, их нельзя считать синонимами.

Внушаемость — *степень восприимчивости к внушению — определяется субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться директивному воздействию.* Внушаемость является свойством, зависимым от ситуативных и личностных (врожденных) факторов. По своей социально-психологической природе это свойство относится к общекommunikационным реалиям общества, характеризуя выраженность контролирующих функций психики индивида, участвующего в информационном процессе.

Гипнабельность — термин, который должен интересовать, в первую очередь, врача и психолога, так как именно она *характеризует степень и амплитуду лабильности нервной системы субъекта, его готовность переходить в измененные состоя-*

ния психики (*гипноидные фазы*). При этом высокая гипнабельность совсем не обязательно должна сопровождаться выраженной внушаемостью. Встречаются лица, у которых внушения, сделанные в глубоком гипнозе, реализуются слабо.

Материалы первой части книги раскрывают не только процесс зарождения и роль гипнотических явлений в ранний период человеческой истории. Они подробно характеризуют совершенно уникальную историю гипноза и в более позднее время, когда человеческая культура находилась на высоком уровне своего развития. При этом можно смело утверждать, что нельзя найти другой области знаний, которая бы претерпела за время своего существования такое же большое количество недоразумений и драматических коллизий.

Подавляющее большинство таких неувязок объяснялось полным незнанием природы гипноза и его значения в психической жизни человека. Именно это обстоятельство послужило причиной того, что крупнейший невропатолог своего времени, возглавлявший психиатрическую больницу Сальпетриер (Париж), *Жан-Мартин Шарко* признал гипноз выражением болезненного состояния.

Исследуя истерию с помощью методов внушения, он, к своему удивлению, отметил много общих проявлений в симптоматике истерических больных и особенностях поведения лиц, находящихся в гипнозе. Именно поэтому Шарко пришел к выводу, что гипноз в целом есть ни что иное, как разновидность истерического расстройства и что это состояние болезненное, подобное тому, которое наблюдается у некоторых людей в результате нервного потрясения, шока. Он считал, что настоящий, «большой гипноз» может быть вызван лишь у отдельных людей — истериков, а у остальных удастся получить в лучшем случае лишь слабое подобие, либо он вовсе не получается.

Материалы данной главы показывают, сколько сил пришлось приложить современникам Шарко и последующим поколениям гипнологов, чтобы опровергнуть эту невольную ошибку, в которой причина и следствие были перепутаны местами.

В поисках истины было проведено огромное количество многоаспектных исследований гипноза, в результате чего было установлено действительное положение вещей: гипноз не болезнь, а естественный нормальный процесс в здоровой психике. Это уверенно подтверждали, прежде всего, работы российских гипнологов, авторитет которых в этом вопросе был всегда на большой высоте. Такие ученые с мировыми именами, как *В. М. Бехтерев*, *И. П. Павлов*, *К. И. Платонов* провозглашали гипноз как естественный лечебный и оздоровительный метод.

Тем не менее научному престижу гипноза был нанесен еще один весьма ощутимый удар. Спустя 20 лет после того, как Шарко объявил гипноз болезненным состоянием, бывший приверженец гипноза *З. Фрейд* под влиянием целого ряда причин, которые раскрываются в соответствующей главе, провозглашает этому феномену настоящую анафему, создав взамен ему свою собственную лечебную систему.

Это обстоятельство на много лет ощутимо затормозило развитие гипнологии, во многих странах поставив его фактически вне закона. Тем не менее рассмотрев безусловную ограниченность методов психоанализа, немалое число приверженцев фрейдовского учения перешло к освоению гипнотерапии, располага-

ющей богатейшим арсеналом методических приемов и подходов в лечении различных заболеваний.

Характерно, что возобновившийся интерес в мире к гипнозу стимулировал новые исследования, которые существенным образом расширили наши представления об этом уникальном психическом явлении.

Оказалось, что наша повседневная жизнь достаточно многообразно проникнута гипнотическими процессами, и они представляют собой органическую часть естественной жизненной активности человека. Очень точно иллюстрируют это положение нижеследующие слова *Стивена Хеллера* — подлинного энтузиаста «эриксоновской психотерапии», который считает, что понятие гипноз «содержит в себе медитацию, фантазию, управляемое воображение, глубокую мышечную релаксацию — все, что вызывает обращение человека к собственному внутреннему состоянию и приобретению внутреннего опыта, который становится мудрее и важнее внешней согласованной реальности»¹.

Полная и окончательная реабилитация гипноза, как незаменимого лечебного средства, произошла в связи с многолетней подвижнической деятельностью выдающегося американского гипнолога *Милтона Эриксона* (1901–1980). Его ближайшие ученики: *Джон Грундер, Ричард Бэндлер, Стив Андреас, Коннира Андреас* и др., продуктивно развивая разработки и концепции Эриксона, по сути дела создали самостоятельную отрасль гипнологии — нейролингвистическое программирование, способное формировать гипнотическое состояние «без гипноза».

Длительная и многотрудная судьба гипноза, наиболее общие моменты которой были очерчены выше, тем не менее щедро обеспечивает настоящее гипнологии бесценным научным опытом прошлого. Именно этим вопросам посвящается первая глава книги, которую держит в руках читатель.

Природные механизмы внушаемости

Внушение... представляет собою гораздо более распространенный и нередко более могущественный фактор, нежели убеждение.

В. М. Бехтерев

Знакомая из биологии формула «онтогенез повторяет филогенез» справедлива не только по отношению к закономерностям физического развития человека, но и применительно к становлению его психических функций. Именно *филогенетический* подход позволяет наиболее четко представить сущность и значение гипнотических явлений в психической жизни не одного человека, а человечества в целом.

Основой гипноза является внушение, поэтому целесообразно дать определение этому понятию в самом начале настоящего раздела. **Внушение** или **суггестия** есть непосредственное воздействие речи (информации), имеющей определенную смысловую значимость или императивный, повелительный характер, на психофи-

¹ Хеллер С., Стил Т. Л. Монстры и волшебные палочки. — Киев, 1995. — С. 27.

физиологические функции и поведенческие реакции человека, к которому обращена речь (сигнал). Содержанию сознания, усвоенному по механизму внушения, присущ навязчивый характер, оно с трудом поддается осмыслению и коррекции, превращаясь в некую «внедренную» со стороны программу.

Формирование внушаемости, как одного из важных качеств психики, в процессе филогенеза было обусловлено спецификой развития нервной системы человека в процессе его исторического становления и географической экспансии, и этот вопрос требует специального освещения.

Следует вспомнить, что история человека началась с возникновения человекоподобного питекантропа, по разным источникам, от 1 000 000 до 500 000 лет тому назад. Это существо вело стадный подвижный образ жизни, охотилось на мелких животных, пользуясь в качестве орудия каменным ручным рубилом. Говорить питекантроп не умел, а его половые отношения носили беспорядочный характер.

Сменивший его неандерталец жил около 70 000–100 000 лет тому назад. Основной его существования являлась охота на крупных животных. Он умел делать уже более совершенные и разнообразные кремневые орудия, использовал огонь и, вероятнее всего, одежду. У неандертальца существовал групповой брак, речью он еще не обладал, рисовать не умел. Поскольку у этих переходных форм первобытного человека речи как таковой еще не имелось, надо полагать, что зачатки гипнотических явлений в их психической деятельности существовали в виде тех психосоматических реакций приспособительного типа, которые встречаются в настоящее время у животных и провоцируются сигнальным действием внешних физических стимулов. Этот вид психосоматических реакций, положивший начало более поздним формам протогипноза у человека, служил объектом исследования для многих экспериментаторов прошлого и нынешнего века. Результаты этих экспериментов имеют важное значение применительно к освещаемому вопросу.

Первым, кто сообщил о возможности вызывания у животного «гипнотического состояния», был профессор иезуит *Атанасиус Кирхер*. Свое исследование он провел в 1646 г. и назвал его *experimentum mirabile* – «чудесным опытом». Опыт состоял в том, что он укладывал курицу на бок и удерживал ее в этом положении, пока она не успокоится. Затем проводил мелом черту у самой головы курицы и переставал ее удерживать. Курица продолжала лежать в неестественной для нее позе, не шевелясь, даже тогда, когда ее потихоньку начинали толкать. Кирхер объяснял эту ситуацию тем, что курица принимает проведенную мелом черту за удерживающую ее веревку и поэтому лежит, не пытаясь встать.

Позже подобными исследованиями занимался чешский физиолог *И. Н. Чермак*. В 1872 г. он сообщил о возможности гипнотизации кур, уток, гусей, раков, певчих птиц. Временное обездвиживание у них вызывалось насильным удерживанием в непривычных позах или же вынужденным «созерцанием» блестящих предметов. У всех «загипнотизированных» животных исчезала чувствительность к щипкам и уколам, они переставали реагировать на свет и шум и приобретали способность длительное время сохранять неудобные позы. Вслед за Чермаком гипнотические явления у животных изучал немецкий физиолог *В. Прейер*, применяя те же способы «гипнотизирования».

Несколько позже систематическое изучение проблемы гипноза у животных было осуществлено *В. Я. Данилевским*. Первые эксперименты этого плана он начал в 1874 г. и периодически возвращался к ним на протяжении многих лет. В 1889 г. на Конгрессе Физиологической Психологии в Париже В. Я. Данилевский впервые сделал доклад о «гипнотизме» у животных, в котором указал на наличие филогенетической связи гипнотизма человека с «чудесным опытом» у животных. В окончательно же оформленном виде идея Данилевского о родстве гипноза у животных и человека прозвучала в его докладе на Четвертом съезде Общества русских врачей в 1891 г. Доклад так и назывался «Единство гипнотизма у человека и животных». Автор неопровержимо доказывал, что состояние гипнотизма может быть вызвано у самых различных животных и что явления, наблюдающиеся у них, глубоко сходны с симптомами гипноза человек. В 1898 г. вышло исследование *М. Ферворна* о гипнозе животных. Это явление сводилось им только к тоническим рефлексам и к рефлекторным исправлениям положения тела. В то же время гипноз человека он считал явлением исключительно психического порядка, вызываемым словесным внушением. Известно, что способность животных впасть в своеобразный гипноз наблюдается и вне экспериментов: у пауков развивается каталептическое состояние при неожиданном действии яркого света, змеи гипнотизируют лягушек, крыс и т. п.

Русский ученый *И. П. Павлов* рассматривал явление гипноза у животных как рефлекс самосохранения: если животное не находит спасения в борьбе или бегстве; оно становится неподвижным, чтобы не вызвать своими движениями агрессии нападающей силы. З. Фрейд высказывал аналогичные суждения: «Особенность гипнотического состояния заключается в чем-то вроде паралича воли и движений, паралича, являющегося результатом влияния одного всемогущего лица на беспомощного, беззащитного субъекта, и это своеобразие приближает нас к гипнозу, который провоцируется у животных посредством страха»¹.

Комментируя эти исследования, известный французский психотерапевт и гипнолог *Л. Шертюк* писал: «Гипноз животных представляет собой поведение, характеризующееся неподвижностью и оцепенением регрессивного типа... Чем выше стоит животное в филогенетическом ряду, тем большую роль в возникновении гипнотического состояния играют эмоциональные факторы (в элементарной форме они имеют место и у большинства низших животных)... Гипноз человека не имеет до сих пор удовлетворительных теоретических объяснений, поэтому исследование гипноза животных кажется полезным «возвратом к источникам»².

Таким образом, на основании рассмотренных материалов мы можем считать, что у тех форм первобытного человека, которые еще не обладали сформированной речью, явления гипноза существовали в виде психосоматических пассивно-оборонительных реакций на сильные неожиданные стимулы.

С появлением *Homo sapiens*, что произошло, по мнению различных авторов, от 25 000 до 100 000 лет тому назад, формируется уже современный и с тех пор не изменившийся вид человека, во многих отношениях резко отличающийся от более ранних

¹ Freud S. Psychologie collective et analyse du moi. — Paris, 1951. — P. 75.

² Шертюк Л. Гипноз. — М., 1972. — С. 61.

его видов. Этот человек (*краманьонец*) уже говорил, обладал значительными охотничьими навыками, а так же определенным изобразительным мастерством и специфической культурой. Представляет некоторую загадку то обстоятельство, — и в этом сходится большинство специалистов, — что замена неандертальца современным человеком произошла относительно быстро. *Г. Ф. Осборн* в связи с этим отмечал, что замена одной человеческой расы другою была «наиболее неожиданной переменой, которую мы знаем во всей доистории Западной Европы»¹.

Наиболее существенный сдвиг, который произошел в этот период развития человека, состоял в том, что новые факторы развития вытеснили прежде господствовавшие факторы видообразования на базе естественного отбора. Буквально фактор «труда» заменил собою фактор «естественного отбора». Случилось это, конечно, не сразу, на каком-то достаточно длительном историческом этапе проявлялись обе вышеуказанные тенденции. Однако с какого-то определенного времени во главе эволюции стали не врожденные инстинкты, а врожденная способность к восприятию и запечатлению опыта, передаваемого через обучение.

Главным жизненно важным качеством нервной системы на данном этапе развития стала ее способность к восприятию и запоминанию информации, получаемой в процессе обучения и накопления индивидуального жизненного опыта. Именно эти задачи эффективно решались посредством развития качеств внушаемости, обеспечивающих не только запечатления необходимой суммы знаний и умений, но и соответствующее формирование поведенческих программ.

В результате возникшего парадокса нервно-психической эволюции, обусловленного вытеснением фактора естественного отбора, нервная система человека стала характеризоваться обилием отклонений от нормы. «Нервные аномалии и связанные с этим нервные срывы, — писал по этому поводу видный российский невропатолог *С. Н. Давиденков*, — еще ничем не ограничиваясь в своем проявлении, могли широко развиваться в молодом человечестве, наложив свой отпечаток на всю духовную культуру того времени, а также на долгие последующие тысячелетия... Запредельная экспансия в популяции неблагоприятных вариантов нормы должна была явиться неизбежным последствием прекращения естественного отбора. В противоположность дарвиновскому “выживанию наиболее приспособленных”, бывшему базой эволюции путем естественного отбора, здесь неизбежно должна была осуществиться “экспансия наименее приспособленных” далеко за те пределы, которые были возможны раньше»².

Исследователи считают, что именно «экспансия наименее приспособленных» послужила толчком к значительному росту подвижности нервных процессов, повышающему скорость восприятия и переработки информации, поступающей из внешней среды. Считается, что человек с нервной системой такого типа (современный человек) существует около 30 тыс. лет — всего лишь, примерно, тысячу поколений. Развитие и совершенствование речи требовало уже совершенно исключительной быстроты взаимодействия возбуждательных и тормозных процессов коры головного мозга. Следовало бы говорить о какой-то совершенно особой, скорост-

¹ *Осборн Г. Ф.* Человек древнего каменного века. — Л., 1924. — С. 202–203.

² *Давиденков С. Н.* Эволюционно-генетические проблемы в невропатологии. — Л., 1947. — С. 13.

ной, стремительной, сверхбыстрой подвижности, свойственной высшей нервной деятельности человека. Наш речевой аппарат работает настолько четко и быстро, что нам теперь совершенно не нужно даже заранее обдумывать конструкцию произносимой нами фразы, а мы ее просто начинаем, следя не за грамматической ее конструкцией, а лишь за ходом собственной мысли, что, однако, не мешает тому, чтобы все слова, а так же все наклонения и падежи оказались стоящими на своем надлежащем месте.

Сформировавшаяся благодаря сверхподвижности нервных процессов *человеческая речь («вторая сигнальная система»)* стала дополнительным мощным фактором роста внушаемости. Теперь охранительные гипнозоподобные состояния и вынужденные формы поведения определялись не только действием физических сигналов, но и «сигналами сигналов», то есть речью с ее богатством информационных параметров.

Именно с этим обстоятельством многие исследователи связывают не только нарастание разнообразия изобразительных стилей в первобытном искусстве, но и, главное, появление в нем некоторых странных особенностей. Вместо живых и реалистических изображений предшествующей культуры появляются хотя и художественные, но уже весьма причудливые фигуры полулюдей-полуживотных, действующих в сценах уже имеющих какой-то ритуальный смысл, вроде дошедшего до нас изображения эпизода поедания бизона, аналогичного ритуалу поедания медведя, существовавшему у первобытных народностей Сибири.

Именно в эту эпоху люди, вместо того чтобы прогрессировать в своем трудовом развитии и продолжать подчинять себе природные стихии, почему-то обратили внимание на странные и, казалось бы, бесполезные занятия вроде ритуальных обрядов, магии и всякого рода колдовства. «Не успев еще как следует завоевать природу, человечество сразу же пошло по пути для нас теперь не сразу понятному, — по пути создания цепи предрассудков и нелепых суждений», — так характеризовал этот период эволюции человека С. Н. Давиденков¹.

Первым и всеобщим явлением, с которым столкнулись этнографы, исследующие жизнь первобытных людей, был *«анимизм»* — представление об одушевленном характере всех предметов и явлений природы. Следующей ступенью универсальной формы первобытных верований явился *«тотемизм»* — представление о том, что определенная племенная группа ведет свое происхождение от того или иного животного, с которым племя таким образом кровно связано и внешне должно быть ему уподоблено.

Совершенно логично напрашивается вывод, что сам по себе принцип ритуального ограничения поведения и ритуальных действий в общей системе жизнедеятельности архаического человека представлял универсальную психологическую структуру, обусловленную особенностями функционирования мозга. Вместе с тем, анализируя специфику «первобытного мышления», Э. Тейлор, О. Леруа и др. указывали, что оно едва ли в чем-нибудь существенном отличается от «логического мышления» современного человека, и что дикарь, если он заблуждался, то заблуждался с помощью той самой логики, которой все мы пользуемся в настоящее время

¹ Давиденков С. Н. Эволюционно-генетические проблемы в невропатологии. — Л., 1947. — С. 132.

в повседневной жизни. На этих же позициях стояли и наши отечественные исследователи Л. Я. Штернберг и С. П. Крашенинников.

Но если примитивное мышление было логическим мышлением, то что же было причиной универсального логического суждения, приведшего к созданию анимистических, а в последующем и магических представлений?

Этнографы объясняют это обстоятельство действием двух факторов: в о - п е р в ы х, страхом первобытного человека перед внешним миром и, в о - в т о р ы х, недостаточностью его знаний о внешнем мире, заставившей сделать из повседневных наблюдений хотя и неверные, но на этой стадии единственно возможные выводы. К двум вышеназванным мы добавим от себя и третью причину ошибочных суждений первобытного человека, которая состоит в исключительно высокой степени его внушаемости. Именно это качество служило препятствием для поиска реальных причин, лежащих в основе окружающих человека явлений действительности.

Чувство страха по определению большинства исследователей составляло неотъемлемую черту первобытного мироощущения. «Страх создал богов» (*«Primus in orbe fecit deos timor»*) — эти слова известны еще со времен Древней Греции. Не следует забывать, что и сам по себе страх — это состояние с преобладанием тормозных процессов в коре головного мозга, которое в свою очередь резко повышает проявления внушаемости. Учитывая это, можно говорить, что первобытный человек перманентно находился в гипнозоподобном состоянии, и большая часть его жизненных программ носила менее или более долгосрочный внушенный характер.

Весьма характерно, что этот первобытный страх и сегодня продолжает сопровождать жизнь отсталых народностей. Вот как описал известному путешественнику *Кнуду Расмуссену* душевное состояние своего народа эскимос *Ауа*: «Мы боимся! Мы боимся непогоды, с которой должны бороться, вырывая пищу у земли и у моря. Мы боимся нужды и голода в холодных снежных хижинах. Мы боимся болезни, которую ежедневно видим около себя... Мы боимся мертвых людей и душ зверей, убитых на ловле. Мы боимся духов земли и воздуха... боимся всего, чего не знаем. Боимся того, что видим вокруг себя, и боимся того, о чем говорят предания»¹.

Страх в известной степени мог быть достаточно мотивирован первоначальной беспомощностью нашего предка, но все же нельзя не усмотреть некоторого перерастания этого страха за пределы его реальной обусловленности.

Нет сомнения в том, что этот «избыточный» страх дикаря и являлся следствием прекращения естественного отбора, о котором говорилось выше, послужившего причиной широкого распространения в человеческой популяции крайних неблагоприятных вариантов нервной системы. Масса слабых, неуравновешенных и особенно инертных людей, склонных к нерешительности, сомнениям и тревоге, естественно, наложила свой отпечаток на последующие поколения и потребовала определенной компенсации этого дефекта, но, разумеется, уже не посредством совершенствования генетически наследуемых качеств, а по линии преемственности жизненного опыта. И действительно, дальнейшее развитие, дви-

¹ Григоренко А. Ю. Разноликая магия. — М., 1987. — С. 18.

жение человечества по эволюционной спирали осуществлялось уже иным путем и на ином уровне.

Своеобразный «зигзаг адаптации» проявился в том, что природная слабость, неуравновешенность и инертность основных нервных процессов центральной нервной системы человека начала уравниваться искусственно вырабатываемой совокупностью действий, получивших название ритуалов. Ритуал был призван устранить страхи человека. Такие исследователи как *Джеймс Фрезер*, *Робертсон Смит* и др. считали, что даже магия и религия начались не с идеи, а с ритуала, с действий, часто инстинктивных, которыми человек отвечал на то или иное свое душевное состояние. Природа в представлении первобытного человека являлась просто некоторой системой сил, на которую он в состоянии непосредственно влиять, совершая то или иное условное действие.

Логика в ритуалах и магических действиях была, но своеобразная. Ритуал влиял не на внешний объект, на который он был направлен, а на участника ритуала, уничтожая у него страх, тревогу, мешающие в действиях, и в этом уже начало самовнушения и измененных состояний сознания, которые впоследствии станут достоянием магии, а затем и гипноза. Объясняя механизм активности такого рода действий, С. Н. Давиденков указывал, что «всякий прием помогал, так как дело здесь не в конкретном содержании ритуала, а в общих принципах застойности и отрицательной индукции, которые во всех этих случаях остаются теми же самими»¹.

В самом деле, что делает с точки зрения динамики корковых процессов, например, африканец племени Сафва, когда мажет лоб магическим средством, чтобы «отвратить злобу белого человека»? Он находится в состоянии тревоги вследствие застойного и аффективно окрашенного возбуждения определенных участков коры головного мозга. Эта тревога мучает его и мешает; продолжая нарастать, она приобретает черты навязчивости, и тогда посредством определенного действия человек создает в коре своего мозга новый пункт концентрированного возбуждения. При этом его смысл особого значения не имеет, лишь бы он был условно (но иногда и чисто случайно) связан с основным перевозбужденным пунктом и сам тоже обладал достаточной эмоциональной энергией, чтобы пригасить возбуждение основного очага. Действие же отрицательной индукции из этого второго очага, обеспечивающего реализацию ритуала, успокаивает остальную кору мозга.

Такова принципиальная схема влияния ритуала на дезорганизованное страхом поведение человека. К этому следует лишь добавить, что невротические реакции первобытного человека не только не подавлялись групповыми установками и традициями, но наоборот, постепенно оформлялись в своеобразный «культ», что, в конце концов, приводило к организации неврозов в определенные большие системы.

Подтверждением этому предположению служат данные антропологических изысканий нашего времени. Исследованиями обнаружено большое число неврозов и у современных народов, находящихся на сравнительно низких ступенях развития: у туземцев Новой Зеландии, бенгальских негров, жителей Мадагаскара, малайцев и пр.

¹ Давиденков С. Н. Эволюционно-генетические проблемы в невропатологии. — Л., 1947. — С. 139.

Истерия, как проявление еще плохо сбалансированной, инертной нервной системы, у первобытных народов являлась стабильной формой общения и играла существенную роль в духовной жизни коллектива. Люди сообща настраивались на выполнение какой-либо деятельности, освобождались от страхов, неуверенности.

Оценивая психические особенности человека этого периода, российский антрополог *К. М. Тахтарев* отмечает, что «в первобытном суеверии и чародействе, сколько ни могут некоторым показаться они совершенно нелепыми, заключается, однако, здоровое ядро истины и действительной пользы», причем среди видов этой пользы автор особо указывает на «развитие веры в себя» и «улучшение самочувствия»¹.

Л. Я. Штернберг так же считал, что практика ритуала и религиозного культа сыграла огромную роль в борьбе за выживание первобытного человека. С помощью обрядовых действий улучшалось его настроение, появлялась вера в себя, а только тогда человек может преуспевать, когда он верит в свои силы. Испытывая нерешительность, сомнения и страхи, дикарь, не подозревая, естественно, о несовершенствах своей нервной системы, неизменно убеждался в том, что опасность проходит от ритуального действия, поставленные цели — достигаются.

Таким образом, появились *первые формы словесно-образного внушения, как своеобразный механизм коллективной настройки нервной системы, компенсации ее недостатков*. «Слабость», несовершенство внутренних механизмов мозга возмещалась системой ритуального внушения, временно стабилизирующего и укрепляющего их функции, а следовательно, и повышающего эффективность деятельности человека. Как видно, «отрицательные» последствия экспансии «наименее приспособленных» на лестнице биологической эволюции начинают постепенно и все более целенаправленно компенсироваться по линии усовершенствования социальных воздействий тренировкой высшей нервной деятельности человека.

Этот процесс растянулся на многие десятки тысяч лет и фактически не прекращается до сегодняшнего дня, тем более что происходил он до сих пор бессознательно, так сказать, стихийно. Поведение индивидуума стало все меньше определяться врожденными свойствами нервной системы и все больше — социальными требованиями коллектива. Воспитание, обучение начали играть все более существенную роль, расширяли свою сферу, дифференцировались по различным областям жизненной практики. Конкретные ритуальные, обрядовые и магические приемы, которые включались в систему воспитания, передавались от одного поколения к другому. В данном аспекте особенно важно то обстоятельство, что передача такого рода знаний очень часто осуществлялась путем запечатления, подражания и, наконец, невербального и словесного внушения.

Эти процессы приводились в действие таким социально-психическим механизмом, как «*психическое заражение*». В зарубежной социальной психологии считается, что это психическое явление генетически обусловлено и по своему происхождению является очень древним². Считается, что «психическое зараже-

¹ *Штернберг Л. Я.* Первобытная религия в свете этнографии. — Л., 1936. — С. 235.

² *Московичи С.* Век толп. — М., 1996. — С. 127.

ние» имело место на всем протяжении истории и даже в современном обществе, подчас в ослабленной, почти неуловимой форме действует во многих сферах повседневной жизни. А чем глубже в прошлое, тем его эффект проявлялся все более непосредственное и обнаженное. В явлении «психического заражения», осуществляющемся в той или иной человеческой общности, следует различать две относительно самостоятельных реальности: подражание и внушение.

Подражание, как филогенетически более ранний процесс, восходит к физиологическому явлению, общему для всех высших животных, хотя и может принимать специфические человеческие формы. Физиологи очень давно дискутируют о том, что собой представляет «имитационный акт» (подражание) в животном мире. Суть его состоит в том, что одно животное, видя определенные действия подобного себе существа, но не испытывая тех стимулов, которые вызвали эту реакцию, копирует, воспроизводит это действие. Остается во многом неясным, как внешнее наблюдение над другой особью превращается в стимул, вызывающий срочную потребность совершить «то же самое» движение, «той же» конечностью, корпусом, головой. Предстоит еще выяснить, каким образом осуществляется физическое отождествление в двигательных реакциях одного организма с другим, находящимся рядом. Вместе с тем, биологическая польза, приспособительная роль этого генетического механизма очевидна и весьма существенна. Он способствует сохранению молодых особей в стаде, почему его иногда и называют «стадным инстинктом».

Таким образом, первым в ряду протогипнотических явлений — психофизиологических феноменов, составивших основу гипноза, — *следует поставить сложный рефлекс подражания*. Круг составляющих его явлений необыкновенно широк и в современном обществе. По сути дела, жизнь человека с первых дней рождения и до смерти представляет собой более или менее четко выраженный континуум подражаний, осуществляемый в различных формах.

Внушение, в отличие от подражаний, реализуется преимущественно посредством речи и его первичным механизмом является слово. Спорным и не до конца решенным является вопрос о внушающих возможностях неречевых сигналов (жестов, мимики, действий и т. п.). Отдельные авторы в неречевых факторах усматривали существенное внушающее значение. Так, *В. М. Бехтерев* считал внушение воздействием «путем слова и жестов», а *Л. Джемсон* видел в нем влияние «словом и действием».

В. Н. Куликов экспериментально установил, что применяемые самостоятельно, обособленные от слова, неречевые факторы обладают ограниченными суггестивными возможностями. Неречевые средства могут внушать, главным образом, те или иные общие психические состояния (уверенность, неуверенность, робость, спокойствие и др.). Попытки внушать испытуемым с помощью неречевых сигналов конкретные действия, идеи, взгляды, как правило, результатов не давали. Следовательно, несловесные средства надо рассматривать как средства неспецифического внушения, они получают суггестивную силу только в социальном контексте, в плане их межличностного смысла и значения. Как правило, неречевые факторы «генерируют» сигналы, которые являются источниками слов и мыслей. Из этих символов субъект должен декодировать словесную суггестивную информацию, предназначенную для него. Принципиальное значение неречевых факторов состо-

ит в том, что они могут оказывать существенное влияние на силу словесных внушений: усилить или ослабить их.

Таким образом, *внушение неречевыми средствами в филогенетическом плане следует располагать посредине между подражанием и словесной суггестией* и рассматривать как этап зарождения произвольного гетеровнушения в человеческом сообществе, которое достигло своего полного развития с возникновением и совершенствованием речевого общения. *Словесное внушение, в отличие от подражания, основано на более сложном психическом механизме и потому филогенетически окончательно сформировалось позже, вместе с возникновением и совершенствованием речи.*

Б. Ф. Поршнев рассматривал суггестивный фактор в качестве основы общения. «Внушение в широком смысле, — писал он, — поистине универсально в человеческих психических отношениях. Оно тождественно пониманию смысла слов и речи: всякое слово, произнесенное на “знакомом” языке, это такое слово, которое неотвратимо вызывает определенное представление. Отчетливое представление становится мотивом действия, и чем оно отчетливее, тем неудержимее воля совершить это действие. Понятое слово или внушенное представление — это одно и то же. Следовательно, можно сказать, что всякая речь, обращенная к другому или другим, есть внушение»¹.

Не касаясь всех аспектов внушения, рассмотрим здесь лишь прямую диалектическую противоположность этому явлению — **контрвнушение**. В отличие от функций суггестии, механизм контрвнушения формируется прижизненно в процессе общего развития личности под влиянием обучения и воспитания.

В исследованиях *В. Н. Куликова* выявлено несколько видов контрвнушаемости.

Во-первых, выявлены ненамеренная (непроизвольная) и намеренная (произвольная) контрвнушаемость. Основой первой из них является свойственная людям некоторая степень сомнения, недоверия и критичности, проявляющаяся на неосознаваемом уровне. Их действие включается непроизвольно в момент внушения. Намеренная контрвнушаемость действует на осознаваемом уровне психики в соответствии с целями и намерениями субъекта.

Во-вторых, установлена *индивидуальная и групповая* контрвнушаемость. Первая обуславливается характерологическими и возрастными особенностями личности, ее жизненным опытом и сформированными установками. Под групповой контрвнушаемостью имеется в виду противодействие внушению со стороны группы, социума.

В-третьих, различаются *общая и специальная* контрвнушаемость. Первая основывается на общей критичности субъекта по отношению к внешним информационным влияниям. Она отличается широким диапазоном проявлений, но, как правило, небольшой силой. Специальная контрвнушаемость имеет более узкую сферу действия, вплоть до установки на одного суггестора или на конкретную информацию внушающего характера, и в этом случае бывает резко выраженной².

¹ *Поршнев Б. Ф.* Социальная психология и история. — М., 1979. — С. 156.

² *Куликов В. Н.* Социально-психологический аспект суггестии. Автореферат кандидатской диссертации. — Л., 1974.

«Контрвнушаемость, невнушаемость, — считал другой исследователь суггестии — *Б. Ф. Поршнев*, — тождественна недоверию». Чем выше уровень развития общества и вместе с тем самого человека, тем критичнее последний по отношению к силам, автоматически увлекающим его на путь каких-либо навязываемых действий или переживаний. Иными словами, прогресс цивилизации предполагает преобладание явлений логики и убеждения над подражанием и внушением.

Но это все в будущем. Что же касается эпохи доисторического человека, то на этом этапе феномен суггестии, реализуемый на основе внушаемости, выступил в качестве мощного системообразующего фактора, позволившего человечеству достаточно эффективно противостоять не только действию многочисленных отрицательных факторов жизненной среды, но и возрастающим со временем мощным социальным потрясениям.

Протогипноз в изначальной магии

Если гипноз смог пережить религиозный период, то он сможет пережить и научный период.

Дж. Хейли

Наиболее далекий период истории, который уже освещается дошедшими до нас письменными источниками, отстоит от нашего времени на шесть тысячелетий. Эти уникальные сообщения из прошлого найдены на территории современного Ирака (древний Вавилон) и связаны с жизнью шумеров и аккадцев, заселявших Месопотамскую низменность еще в четвертом тысячелетии до н. э., а в третьем — образовавшим ряд самостоятельных государств, начиная с городов-государств Шумера и Аккада и заканчивая Нововавилонским царством. Культура этого периода — типичный пример культуры «бронзового века».

Письменные источники в виде клинописных текстов на камне и глиняных табличках на шумерском и аккадском (ассиро-вавилонском) языках составляли, открытую раскопками (1849–1954) на месте древней Ниневии, библиотеку ассирийского деспота *Ашшурбанипала*, насчитывающую около 30 тыс. табличек. А не так давно итальянские археологи нашли на территории современной Сирии глиняную библиотеку правителей древнего города Эбла XXIV в. до н. э. Найденные тексты представляют собой исторические записи, законы, языковые словари, математические задачи, гимны в честь богов и пространные медицинские трактаты, в которых уже намечается выделение медицины из лечебной магии.

Среди многочисленных богов аккадцев существовал бог магии *Эа* (олицетворявший пресные воды и мировой океан). Он считался божественным волшебником потому, что вода являлась главным элементом при врачевании и всякого рода заклинаниях. В южных областях Вавилона бог *Эа* являлся главным божеством, вокруг которого сосредотачивался весь сонм прочих богов и который двигал и управлял Вселенной. Будучи богом магии, *Эа* одновременно считался богом мудрости, владеющим всеми ремеслами и искусствами и передающим эти умения людям. Как божественный художник, он вылепил из глины человека, дав ему жизнь. Так же весь мир и все, что в нем есть, создано *Эа*. Отождествляемый с первичным мифическим

океаном (*apsu*), он по существу был богом проявленной жизни. Поэтому в борьбе с духами зла имя этого бога призывалось чаще всего и считалось наиболее действенным. Согласно воззрениям аккадцев, духи обитают в первичных элементах: в огне, земле, воздухе и воде. Везде происходит борьба богов с демонами, борьба добра со злом, и человек оказался вовлечен в это неотвратимое противостояние.

Такое понимание бытия делало магию повседневной необходимостью, а исполнение заклинаний против злых духов — высоким и жизненно важным искусством, посильным только профессионалам-жрецам. В «Большом магическом сочинении» указанного периода содержались тексты заклинаний, предназначенные для отворачивания наиболее распространенных жизненных невзгод. Вот как звучало, например, одно из магических обращений к добрым силам: «Злого бога, злого демона, демона пустыни, демона горных вершин, демона моря, демона болота, злого гения, могучего Уруку, злого ветра, злого демона, который на тело болезнь напускает, поражает все тело, — закляни его, дух неба! Закляни его, дух земли!»¹.

Логикой обстоятельств врачи того времени становились прежде всего заклинателями, ибо болезни в их представлении были теми же злыми духами, которых можно было изгонять лишь с помощью богов. Вспомогательными лечебными средствами являлись при этом определенные природные вещества или талисманы и амулеты с изображением богов. Примером рекомендаций лечения при помощи первоэлементов служит следующий текст: «Иди же, сын мой Мардук (сын бога Эа — Л. Г.). Возьми бадью, почерпни воды из зеркального лона реки; сообщи воде волшебную силу свою; волшебством своим сообщи ей блеск чистоты и вспрысни водой человека, сына великого бога; закутай одеждой его голову, чтобы с ним не случилось безумия! Чтобы болезнь головы... исчезла, как мимолетная мысль! Чтобы предписание Эа его излечило!.. Чтобы Мардук, первенец моря, образ цветущий создал бы!»².

Аналогичные рекомендации имелись и применительно второго способа врачевания: «Поставь у ограды дома образ бога Унгал-Нирра, который равного себе не имеет, и образ бога Наруди, владыки могучих богов, поставь его на пол под кроватью... Поставь образы богов-стражей Эа и Мардука у порога; поставь их вправо и влево»³. Одно небольшое обращение к богам интересно тем, что содержит в себе перечень средств, которыми пользовались при чародействе: «Того, кто околдовывает чье-нибудь изготовленное изображение, злой лик, злой взгляд, злой рот, злой язык, злые губы, вредный яд, о, дух неба, закляни их! Дух земли, закляни их»⁴.

Сходными идеями руководствовались врачеватели в Древнем Египте. Характерно, что египетский маг-врачеватель, исходя из определенных признаков болезни, мог принимать различное участие в судьбе больного. Вердикт врача, как правило, выносился в следующих трех формулировках: «эту болезнь я буду лечить» (благоприятный прогноз), «с этой болезнью я буду бороться» (сомнительный прогноз) и «эту

¹ Лемани А. Иллюстрированная история суеверий и волшебства. — Киев, 1998. — С. 29.

² Там же. — Киев, 1998. — С. 29.

³ Там же. — Киев, 1998. — С. 32.

⁴ Там же. — Киев, 1998. — С. 32.

болезнь я лечить не буду» (в данном случае определенно установлен кармический недуг, который должен положить конец инкарнации больного в этой жизни).

Лечебные заклинания, как можно видеть в дошедших до нас медицинских источниках, применялись, с одной стороны, для того чтобы больной сам мог «непосредственно подключиться к жизни», а с другой — как средство, повышающее сопротивляемость организма.

Вот как это обстоятельство объясняется в папирусе Эберса магом-врачевателем, практиковавшем в эпоху правления *Рамсеса I*: «Я посещал медицинскую школу Гелиополиса, где достопочтенные учителя из большого храма внушили мне искусство врачевания; я посещал также гинекологическую школу Саиса, где божественные учителя продиктовали мне свои предписания. Я обладал заклинаниями, продиктованными самим Осирисом, а моим проводником всегда оставался бог Тот. Тот, открывший слово и письменность, автор стольких непреложных предписаний; Тот, дающий славу и власть врачам и магам, которые следуют его наставлениям. Заклинания превосходно дополняют лекарственные средства, а лекарства не менее превосходно взаимодействуют с заклинаниями»¹.

Вместе с тем, существовали магические обращения исключительной мощности, которые применялись самостоятельно без сопутствующих средств. При этом врачеватель произносил соответствующий текст от имени самого бога *Ра*, а больному полагалось уточнить: «Это я, это мне Бог пожелал оставить жизнь». Некоторые заклинания сочетались с приемом определенных лекарств, отваров, настоев. В этом случае каждый глоток микстуры сопровождался словами: «Идите лекарства! Идите и поймите то, что находится в моем сердце и в моих членах»².

У человека архаического периода уже имелись в наличии и достаточно интенсивно функционировали психофизиологические механизмы, ответственные за формирование на всех этапах филогенеза особых состояний психики, которые сегодня принято называть гипнотическими.

Мы далеки от намерения идентифицировать трансовые состояния, имевшие место у древнего человека и у современного человека, с развитыми логическими и аналитическими способностями. Однако нет сомнения, что под иными названиями и в комплексе различных психофизиологических явлений, сопровождающих многочисленные магические культы всех рас и народностей, определенные компоненты сегодняшнего гипноза постоянно сопровождали повседневную жизнь формирующегося «венца природы».

Исходя из того обстоятельства, что первобытный человек представлял собой существо с преобладающей функцией правого полушария мозга, его восприимчивость к гетеропрограммированию была чрезвычайно высокой. Однако это психическое качество человека еще не было распознано общественным сознанием, следовательно, не имело своего собственного названия и было функционально растворено во многих культурных действиях и в сопутствующих им специфических состояниях. Именно эти психологические конструкты, принимавшие вид определенных стереотипов, основанных на элементах внушаемости, мы и рассматриваем как явления протогипноза.

¹ Бреле-Руэф К. Сакральная медицина. — Ваклер, 1995. — С. 34.

² Леманн А. Иллюстрированная история суеверий и волшебства. — Киев, 1998. — С. 32.

Приведенные выше лечебные заклинания древних аккадцев и египтян, противопоставляемые злым «болезнетворным духам», несомненно, представляют собой частный случай протогипноза, который в далекой исторической перспективе сольется со многими другими феноменами аналогичного характера, и весь этот комплекс психических явлений будет обозначен словом «гипноз».

Специфические формы протогипноза практиковались в Древнем Египте и в виде особых тайных (эзотерических) познаний. Согласно эзотерической традиции египтяне представляют третью эру «постатлантической цивилизации». Современные психоаналитики утверждают, что энграммы (следы эволюционной памяти) соответствующего «атлантического сознания» существуют в глубинных отделах психики нынешних египтян, и с помощью методов гипноза их можно активизировать. Вот каковы обобщенные воспоминания, добытые подобным образом: «В те времена, когда человек был ясновидящим и таким образом постигал все, что его окружало, его эфирные тела не были так прочно соединены с физическими телами, как в наши дни, и в области головы эфирное тело возвышалось над физическим телом... Обладая способностью к прорицанию, атланты видели прошлое... Когда человек покидал во сне свое физическое тело, его не окружали сумерки, он входил в мир, населенный духовными существами. Он видел божественные формы так, как мы видим сегодня формы физические»¹.

Особым видом протогипноза в Древнем Египте являлись сны в храмах. Известный теософ *Рудольф Штайнер*, исследовавший этот феномен, характеризует его как одно из наилучших и наиболее древних средств египетских жрецов. В те времена человека, страдающего какими-либо нарушениями своего здоровья, не лечили при помощи внешних лекарственных средств. Чаще всего больного помещали в храм, где он засыпал. Это был необычный сон, это был сон сомнамбулический и настолько глубокий, что больной был способен не только видеть хаотические сны, но и настоящие сюжетные, близкие к реальности, видения. Во время этого сна он различал эфирные формы духовного мира, а жрецы владели искусством воздействия на эти видения, могли управлять ими. Представим себе больного, погруженного в сон, и находящегося рядом жреца, который занимается его лечением. После того, как больной засыпает, другими словами, проникает в мир эфирных форм, жрец управляет его сном посредством способов открытых ему как одному из посвященных. Жрец «моделировал» видения и эфирные сущности таким образом, что перед спящим, как будто под действием волшебных чар, появлялись существа, в которых он узнавал своих богов. Среди этих божественных сущностей перед душой спящего появлялись и те, которые были связаны с исцелением от любых болезней. В состоянии бодрствования вызывать воздействие подобных сил на человека было бы невозможно.

Жрецы управляли снами таким образом, чтобы могущественные природные силы проникали в тело больного, гармонизировали и упорядочивали его, поскольку жизненные потенции этого организма находились, как правило, в дисгармонии и беспорядке. Это было возможным лишь благодаря тому, что осознание больным своего «Я» было ослаблено.

¹ *Бреле-Руэф К.* Сакральная медицина. — Ваклер, 1995. — С. 47.

Видимо, для того чтобы провести сложные образные, энергоинформационные манипуляции, жрецы использовали приемы суггестии. В некоторых случаях требовалось продлить сеансы этой терапии, и тогда применялась другая форма протогипноза — внушение на расстоянии. Необходимые для этого — способность к ментальной концентрации и сознание, обладающее большой силой воображения, развивались у жрецов в процессе достижения самых высоких уровней посвящения.

Известно, что сокровенные знания Древнего Египта со временем распространились на Ближний Восток и в Древнюю Грецию. Библейским пророком *Моисеем* было сказано, что народ Израиля унес священные сосуды египтян во время исхода из страны порабощения. Этими аллегорическими священными сосудами являлись таинства египетской науки, познанные Моисеем при дворе фараона.

Утверждать, что чудеса, совершенные *Моисеем*, объясняются познанной магией, было бы некорректно. Однако из Библии следует, что маги фараона, которые были очевидно главными иерофантами Египта, творили те же чудеса, что и Моисей. Они превращали жезлы в змей и змей в жезлы, что можно объяснить массовым зачаровыванием зрителей. Они также превращали воду в вино, в одно мгновение производили множество жаб, но они не могли заставить появиться мух или других паразитических насекомых, подобно тому как это делал Моисей, почему и признали себя побежденными.

Моисей восторжествовал и увел свой народ из страны порабощения. В это же время истинная наука стала покидать Египет, потому что, как утверждает *Элифас Леви*, его жрецы, оскорбив доверие народа, допустили, чтобы их высокая наука выродилась в грубейшее идолопоклонство. Известно, что Моисей, формируя «новый народ», запретил всякое поклонение изображениям, но к несчастью, народ, проведший много времени среди идолопоклонников, сохранил память об этом и в пустыне.

Еще одним мистическим персонажем Египта, также связанным с водной стихией (разливами Нила), как и аккадский бог *Эа*, являлся бог *Тот* или Тутти (бог луны), который изображался в виде человека с головой ибиса, увенчанной серпом луны. Он также считался богом мудрости, письма, летописи, ответственным за общение с душами умерших. На египетских изображениях *Тот* запечатлен записывающим на восковой табличке результаты взвешивания душ мертвых в Судном зале Осириса. Это был ритуал величайшей важности.

Отразившись в зеркале греческой мифологии, это восточное божество представало в образе олимпийского бога *Гермеса*. Следует заметить, что исследователи истории гипноза почему-то очень мало уделили внимания этому вестнику богов. Между тем *Тот-Гермес*, согласно мифологии, являлся непосредственным основоположником гипноза и всех аспектов его проявлений. Известно, что непременным атрибутом олимпийца; кроме «амбросийных» («бессмертных») крылатых сандалий являлся и золотой жезл, представляющий собой средоточие сновидческой магической силы. Будучи одинаково вхож в оба мира, — жизни и смерти, — Гермес с этим жезлом в руках, усыпляющим и пробуждающим людей, выполнял одну из своих древнейших функций — как и египетский Тот, милосердно сопровождал души умерших в ад. Были у него и более простые задачи: насыпать на людей при помощи своего магического жезла сновидения, чтобы донести до них изъявление божественной воли, осуществляющееся иногда во сне.

Ярким примером чуда магической силы сновидений является библейская история *Иосифа*, восхождение которого на вершину социальной лестницы в Египте было следствием его искусства толкования снов, целенаправленно посылаемых Святым Духом (с точки зрения египтян, в этом, несомненно, проявлялось действие «магического жезла» Гермеса). Искусство же *Иосифа* было ничем иным, как умением увидеть аналогии между идеями и образами. Он интуитивно чувствовал, что душа, погруженная сном в астральный свет, воспринимает отражения самых тайных мыслей, даже их предчувствий; он не сомневался, что искусство толкования символики снов есть ключ к универсальной ясности, полагая, что все разумные существа получают в снах божественные откровения.

Существует предание, что Гермес был автором 20 тыс. книг, а по некоторым источникам — 36 тыс. Среди наук и искусств, которые, как утверждают, Гермес открыл людям, были: медицина, магия, химия, юриспруденция, астрология, музыка, риторика, философия, география, математика (особенно геометрия), анатомия. Здесь также можно усмотреть прямую генетическую связь образа данного олимпийца с ранее упоминаемым аккадским богом Эа, который тоже передал людям все необходимые им знания, ремесла и искусства.

Обращение «Трижды Величайший» было принято по отношению к Гермесу по той причине, что он рассматривался величайшим среди всех философов, величайшим среди всех жрецов, величайшим из всех царей. Вместе с тем, целый ряд ранних египетских книг, приписываемых Гермесу Трисмегисту, может быть, и принадлежат ему, но, скорее всего, он как автор представлял персонификацию многих поколений писателей.

Один из немногих летописцев дохристианской эпохи *Климент Александрийский* в своем сочинении «*Стромата*», дошедшем до нашего времени, дает обширную информацию о 42 книгах Гермеса (что уже полностью согласуется с реальными возможностями человека) и о той важности, которую им придавали светские и духовные власти Египта. Одной из величайших трагедий философского мира является потеря практически всех 42 книг Гермеса. Они исчезли во время пожара в Александрии, поскольку римляне, а потом и христиане поняли, что пока эти книги не будут уничтожены, Египет им не покорится. Предание гласит, что тома, избегшие огня, были спрятаны в пустыне и их местонахождение известно только посвященным эзотерических школ.

Среди книг, которые, судя по стилю, принадлежат Гермесу, наиболее известны две его работы. Одна из них называется «*Изумрудная скрижаль*», а другая — «*Божественный Пимандр*» или «*Пастух людей*». Поскольку указанные сочинения, подобно большинству оккультных произведений, являются символическим выражением основополагающих философских истин мироздания, рассматривать здесь их содержание было бы нецелесообразно. Однако в плане исследуемой проблемы существенный интерес имеет одна из работ, приписываемых Гермесу, которая непосредственно затрагивает вопросы управления сознанием человека.

Предание гласит, что еще в то время, когда Гермес ходил по земле с людьми, он доверил своим последователям священную «*Книгу Тома*». Считалось, что эта книга содержит секреты процесса, посредством которого может быть осуществлена

коррекция земной участи человечества. Относительно конкретного содержания книги сведений не имеется, однако указывается, что ее страницы были покрыты странными иероглифами и символами, которые тем, кто ознакомился с ними и знает как их использовать, дают неограниченную власть над людьми, духами воздуха и подземными божествами. Предполагается, что в книге описываются методы стимуляции некими таинственными действиями определенных участков мозга, которые проводятся в Мистериях. Эти приемы на некоторое время расширяют сознание человека, и ему в этот период становится доступным лицезрение Богов и Бессмертных.

Согласно легенде, «Книга Тота» хранилась в золотом ящике во внутреннем святилище храма. От этого ящика был только один ключ, и находился он у Мастера Мистерий. Он один знал, что написано в секретной книге. «Книга Тота» была утеряна для Древнего мира с закатом Мистерий, но преданные посвященные унесли ее запечатанной в священном футляре в другие земли. Считается, что Книга все еще существует, и к ее знаниям могут прикоснуться жаждущие истины. Мудрецы всех народов на протяжении веков сохраняют веру в то, что Гермес в «Книге Тота» открыл всем людям единственный Путь к бессмертию, проложенный среди мрака и искушений человечества.

Имеет смысл осветить те немногие исторические факты, которые демонстрируют использование явлений протогипноза уже не только в колдовских, снотворных целях, но и в качестве полноценного лечебного средства.

Так, Гомер во многих эпизодах «Одиссеи» показывает впечатляющие возможности психических воздействий, которые могут осуществлять как боги, так и люди. Ярким примером первого случая могут служить действия богини Афины Паллады, решившей разогнать незадачливых женихов Пенелопы по домам:

«В дом Одиссея, царя благородного, вшедши, богиня
Сладкий сон на пирующих там женихов навела, помутила
Мысли у пьющих и вырвала кубки из рук их; влеченью
Сна уступивши, они по делам разошлись и недолго
Ждали его, не замедлил он пасть на усталые вежды».

Примером другого случая является лечение словом, которое проводит уже смертный врачеватель. Читателю, знакомому с этой поэмой, нетрудно вспомнить описание охоты, во время которой Одиссей был ранен смертельно пораженным кабаном, и последовавшие за этим действия:

«Автоликоновы дети убитого зверя велели
Должным порядком убрать и потом Одиссееву рану
Перевязали заботливо; кровь же бежавшую сильно,
Заговорили...»¹.

Здесь следует отметить, что греки верили в непосредственное влияние производимой словесной формулы не только на человека, но и на природу всех вещей, то есть признавали, что производимое слово само по себе обладает способностью и свойством влиять на естественное течение событий. Это воззрение лежит, по-ви-

¹ Гомер. Одиссея. — М., 1985. — С. 34, 241.

димому, в основе древнегреческих обычаев заклинаний и магических обрядов; да и вообще на нем, должно быть, основывалась магия всех народов.

Нельзя не коснуться и более поздних исследований, посвященных герметическому корпусу работ. В числе многочисленных рукописей, вывезенных на Запад греками, покинувшими родину после падения Византийской империи (1453), оказалось и собрание философских герметических трактатов. Эти трактаты были в 1463 г. переведены на латинский язык известным итальянским гуманистом и неоплатоником *Марсилио Фичино*. Последний прервал работу над переводом «божественного» *Платона*, чтобы поскорее сделать доступными читающей Европе тексты, по его мнению, более важные, чем диалоги Платона. Слава и значение этих текстов основывались на авторитете их автора — *Гермеса Трисмегиста*. Фичино считал автора этих текстов боговдохновенным египетским мудрецом и современником библейского *Моисея*, этим обстоятельством объяснял успех герметических сочинений.

Виднейшими герметистами эпохи Возрождения являлись такие видные мыслители, как *Франческо Патрици*, *Джордано Бруно*, *Томмазо Кампанелла*.

Однако в 1614 г. вышла книга швейцарского филолога *Исаака де Казобона*, где автор доказывал, что сочинения, приписываемые Гермесу Трисмегисту, не могли быть написаны египтянином — современником Моисея, а были созданы позже, не ранее конца I в. н. э. Изыскания Казобона привели к тому, что интерес к герметическим идеям значительно упал. И, несмотря на то, что еще в конце XVII в. труды Гермеса находились в сфере внимания таких ученых, как *Роберт Бойль* и *Исаак Ньютон*, прежней славы они уже не достигали никогда.

Мифология и история свидетельствуют, что прямыми продолжателями герметических традиций, «посредниками между богами и людьми», были маги Ордена Друидов. Они расселились по всей Галлии и Британии во времена римского завоевания (сер. I в. до н. э.). *Макс Мюллер* считает, что слово «друиды» означает «люди дубовых деревьев». На санскрите слово «*дру*» значит «лес».

Жрецы друидов были верными последователями герметических магов, их инициация исходит из Египта от аккадцев Халдеи. Орден Друидов заслуженно почитался за глубокое понимание законов природы, его посвященные хорошо знали медицину, особенно лекарственные растения, астрологию, естественную теологию, физические науки, географию.

Элифас Леви, видный трансценденталист прошлого века, утверждал, что друиды были жрецами и врачами, которые лечили магнетизмом, заклинаниями и амулетами, снабжаемыми целительными, оберегающими флюидами. Универсальными лечебными средствами, кроме того, у них считались змеиные яйца и омела. Это полупаразитирующее растение являлось символом универсальной медицины (панацеей) и входило в разряд священных, так как росло на дубе, представлявшем у друидов образ Верховного Божества. «В народе, — утверждает Леви, — укоренилась глубокая вера в магнетическую силу омелы, и ее целебные свойства ценились очень высоко».

Инициации проводились в глубоких пещерах, а неофитов просвещали относительно происхождения Вселенной, ее главных животворящих сил и законов Природы, секретов астрологии, оккультной медицины. Крест и змея были священными сим-

волами для друидов. Выдающейся заслугой медицины друидов, унаследовавшей знания герметического врачевания, явилось понимание того, что причинами физической болезни являются духовные и психофизические расстройства. Магические и лечебные ритуалы, использовавшиеся жрецами друидов, основывались на уже достаточно ясном понимании того, как работает человеческий ум и как он реагирует на физические усилия, а также на содержание слова и особенности его звучания. Посредством песнопений, молитв и заклинаний, в которых акцентировались определенные гласные и согласные звуки, формировались определенные колебательные реакции, устраняющие различные функциональные нарушения и помогавшие природе реконструировать поврежденные органы и системы.

Они также применяли свое знание законов действия Слова с учетом духовной конституции человека: вызывая определенные реакции на определенные слова, тем самым стимулировали латентные центры сознания и увеличивали, обостряли их природную чувствительность.

Друиды хорошо освоили секреты египетских знаний, придающих огромное значение звучащему слову, динамике его звука. Они справедливо полагали, что каждое произнесенное слово имеет огромную силу, и определенным порядком слов можно создать канал, по которому не только сила врачующего человека, но даже сила невидимой Вселенной может сильнейшим образом повлиять на живую субстанцию человека.

Поклонение друидов принципу звучащего Слова, коим восстанавливалось человеческое здоровье, являло собой живую нить, связующую его с библейским Словом, сотворившим мир.

Проследивая крайне извилистый путь исторического движения психических явлений представляющих протогипноз, по настоящему надо было бы подробно рассмотреть ритуалы, символы и мистерии, включаемые в тайные учения всех времен и народов. Однако, понимая нереальность такого подхода, в данном разделе мы рассматриваем преимущественно медицинские аспекты феноменов внушения, и потому сфера соответствующих исследований существенно сужается.

Более того, мы считаем, что достаточно полное представление о последующем весьма важном этапе развития психических и физических возможностей человека, ставших слагаемыми протогипноза, дает знакомство с учением и методами врачевания Истинного обладателя Королевского Секрета (Философского камня и Эликсира Жизни), Короля алхимиков и герметических философов — Парацельса.

Геофрост Бомбаст фон Гогенгейм (1493–1541), назвавший себя *Парацельсом* («Таким же великим, как Цельс»), собрал, систематизировал и уточнил долго пребывавшие в забвении аксиомы и формулы герметической мудрости. Он посвятил всю свою жизнь изучению и изложению герметической философии. Парацельс считал, что каждый из четырех первичных элементов природы, известных с древности (земля, огонь, воздух и вода), состоит из тонкого газообразного элемента и грубой телесной субстанции. Господствующее его убеждение — все в природе является благом для чего-нибудь.

Восстановленная Парацельсом оккультная медицина была поистине универсальной и основывалась на обширной теории света, названного адептами жидким,

или «пригодным для житья золотом». С точки зрения Парацельса свет — это созидательное начало, вибрации которого порождают движение и жизнь всех вещей. Свет, скрытый в универсальном эфире, излучающийся из абсорбирующих центров, — насыщает все; астрализованный в звездах, анимализированный в животных, гуманизированный в людях, растительно живет в растениях, сияет в металлах. Он производит все формы природы, считал Парацельс, и уравнивает все с помощью законов универсальной симпатии — это тот свет, который обнажает и приводит в действие феномены магнетизма, и, будучи получен из воздуха с помощью легких, окрашивает кровь в алый цвет. Сотворенная кровь затем становится истинным Эликсиром жизни, в котором рубиновые магнетические шарики живого света плавают в золотистой жидкости. Эти сгустки света, согласно Парацельсу, излучаются вовне и циркулируют в астральном теле — это внутреннее светящееся тело, которое может передвигаться волевым усилием медитирующего человека. Упомянувшийся выше выдающийся знаток оккультизма *Элифас Леви* утверждает, что все изложенное здесь может быть подтверждено специальными опытами по оккультной медицине, каким бы странным и нереальным это не казалось ортодоксам от науки.

Таковы были основы медицины, установленные Парацельсом. Он лечил симпатией света и применял медикаменты не для внешнего материального тела, которое в принципе пассивно, но для внутреннего светового медиума. Чтобы излечить, например, заболевший орган тела, он создавал такой орган из воска, усилием воли переносил в него магнетизм заболевшего органа и подвергал его таким образом различным лечебным воздействиям магнетического характера.

Все формы и образы в мире, полагал этот великий оккультист, могут быть вызваны физической душой крови, и она является орудием сновидений, так как множит образы в мозгу, который во время сна бывает переполнен Астральным светом.

Проследив на изложенных здесь положениях Парацельса важнейшие принципы эфирной природы телесных функций человеческого организма и его болезней, легко усмотреть в них основные положения магнетизма, сформулированные позже *Месмером*, и речь о которых впереди.

Убеждение Парацельса в том, что все причины болезней происходят от нарушений невидимой природы человека, есть фундаментальный принцип герметической медицины, поскольку Гермес ни в коей мере не отрицал важности физического тела, но, тем не менее, верил, что материальная конституция человека является эманацией или объективизацией его невидимых духовных принципов. Последние же обусловлены основополагающей жизненной субстанцией — причиной всех вещей в природе. Она называется *археусом* или жизненной силой, которая есть синоним Астрального света или духовного воздуха древних. Эта жизненная энергия происходит из духовного тела земли. Каждая сотворенная вещь имеет два тела, одно из которых видимое и субстанциональное, а другое — невидимое и трансцендентное. Последнее состоит из эфирных аналогов физической формы, составляет оболочку археуса и может быть названо *жизненным телом*. Эта эфирная тeneвая оболочка не распадается со смертью, но остается до тех пор, пока не распадется полностью физическая форма.

Беспорядок в астральном теле служит причиной многих болезней. Парацельс считал, что человек с болезненным умом может отравить свою собственную эфирную природу и эта психическая причина, нарушая естественный ток жизненной силы, позднее проявляется как физическая болезнь. Именно в этом кроется причина влияния «ненормальностей умственного настроения» на физические болезни, а также действие доброго и злого слова на жизненные процессы человека.

Считая расстройство эфирного двойника наиболее важной причиной болезни, Парацельс во многих случаях осуществлял лечение посредством гармонизации этой субстанции, приводя ее в контакт с другими телами, чья жизненная энергия могла бы снабдить необходимыми элементами и быть достаточно сильной для преодоления болезни, существующей в ауре страдающего. Как только невидимая причина патологических нарушений бывает устранена, состояние быстро нормализуется.

Согласно учению Парацельса, созданном на основе герметической философии, существует семь главных причин болезней.

1. Дьявольские духи — создания, получающиеся в результате дегенеративных действий и существующие за счет жизненной энергии тех, к которым они прикрепляются. В секретных книгах кабалистов говорится о том, что элементарные духи — это дети одиночества Адама, рожденные его снами, когда он тосковал по женщине, которая еще не была дана ему Богом. Парацельс считал, что кровь, теряемая женщинами при менструациях, и ночные поллюции холостяков продолжают населять воздух астральными призраками.
2. Расстройство согласования духовной и материальной субстанций. Эти две сущности, не будучи согласованы, производят умственные и физические отклонения.
3. Нездоровье или ненормальность умственного настроения (меланхолия, чрезмерные страсти — похоть, ненависть, алчность).
4. Карма — плата за несдержанность и проступки в прошлой жизни. Врач в данном случае должен вести себя осторожно, не вмешиваясь в планы Вечной Справедливости.
5. Звезды. Движение и аспекты небесных тел не вызывают болезнь, а скорее понуждают ее, приводят в действие. При этом еще древние утверждали, что «сильный и мудрый человек управляет своими звездами, а слабый и плохой человек ими управляется».
6. Неверное использование органов тела (перегрузка мышечной системы, нервное перенапряжение и т. п.).
7. Присутствие во внешних системах жизнеобеспечения посторонних субстанций, нечистот или препятствий. В данном случае имеются в виду все гигиенические аспекты жизни человека.

Та же герметическая философия, творчески ассимилированная Парацельсом, называет и семь способов (путей) борьбы с болезнями.

1. Вызывание духов и заклинания, когда врач непосредственно приказывает духу покинуть тело пациента.

2. Применение вибраций. Дисгармония тела нейтрализуется произнесением заклинаний или священных имен, игрой на музыкальных инструментах, пением, цветовой терапией. Принцип цветовой терапии, по воззрениям древних, играл особенно заметную роль на стадии выздоровления.
3. Защита с помощью талисманов, украшений, чар и амулетов, нейтрализующих отрицательные влияния различных планет и иных аспектов окружающего мира.
4. Лечение молитвой. Все древние народы верили в заинтересованное заступничество богов в облегчении человеческих страданий. Парацельс утверждал, что вера должна лечить все болезни, однако немногие люди обладают достаточной силой веры.
5. Пользование лекарственными травами. Хотя античные врачи и использовали в лечении металлы и вещества животного происхождения, для внутреннего употребления они отдавали предпочтение растительным средствам.
6. Диета, правильный образ жизни. Древние полагали, что здоровое состояние человека — это норма, а болезнь — результат отказа следовать установлениям Природы.
7. Методы «практической медицины»: очищения организма, кровопускания и т. п.

Парацельс использовал все семь методов лечения, и даже его злейшие враги не отрицали, что он достигал фантастических результатов.

Внимательный читатель должно быть заметил, что из семи перечисленных выше принципов лечения болезней, которых придерживался Парацельс, четыре первых можно отнести к группе психических воздействий, представляющих собой различные варианты протогипноза.

Интеллектуальная переработка последующими поколениями этих преимущественно информационных способов врачевания вычленил из этой пестрой смеси явлений главный феномен — гипноз как следствие суггестии. Таким образом, одной из выдающихся заслуг Парацельса явилось то обстоятельство, что он привлек внимание европейской медицины к герметическим принципам врачевания, которые во многих случаях причины физических болезней связывали с духовными и психофизическими расстройствами.

В заключение необходимо отметить, что жизнь Парацельса прошла в непрерывной борьбе; он путешествовал, дискутировал, писал, учил. В своей титанической работе он стремился в большей степени к реальным физическим результатам, чем к моральным достижениям и, будучи первым среди практических врачевателей, он не попал в круг великих адептов мудрости. Его философия была философией практического ума, он именовал ее философией проничательности. Он пророчествовал более чем кто-либо, не зная всего полностью. И как отметил *Элифас Леви*: «Не было ничего равного его интуиции, если бы не поспешность его выводов»¹. Он был оракулом, но не истинным учителем. Он был великим врачом, ибо он открыл универсальное лекарство, тем не менее он не смог продлить свою собственную жизнь и умер еще молодым, сраженный своими трудами и излишествами.

¹ *Леви Э.* История магии. — Ваклер, 1995. — С. 253.

Ко всему сказанному следует добавить, что в своих лечебных изысканиях Парацельс больше других естествоиспытателей приблизился к познанию составляющих протогипноза (домесмеровского гипноза) и некоторые словесно-манипулятивные средства непосредственно использовал в своей лечебной практике. К такого рода средствам он относил внушающие воздействия в виде ритуальных заклинаний, произнесения священных имен, специальных молитв для облегчения страданий, а также психотерапевтическое применение талисманов и музыкальных пьес. Однако Парацельс не смог найти определенного действенного принципа, который бы объединял все эти приемы в единый комплексный психотерапевтический метод с общим названием.

Несколько позже, как будет показано ниже, это удалось сделать австрийскому исследователю Францу Антону Месмеру.

Злосчастный магнетизм Месмера

Ни один порыв не пропадает для вечно любопытствующего духа науки.

С. Цвейг

Возникновение массового интереса к явлениям гипноза в Европе связывают с именем доктора медицины Венского университета *Франца Антона Месмера* (1736–1815). Впрочем, один из крупнейших исследователей оккультных знаний прошлого американский специалист *Мэнли П. Холл* отмечает, что многие авторитеты в этой области подлинным открывателем магнетизма (гипноза) считали *Парацельса*, а не Месмера и что последний лишь развил искусство врачевания посредством флюидов в результате изучения трудов великого врача.

Нам кажется, что прояснить этот вопрос лучше всего в самом начале повествования о жизненном подвиге своим для того, чтобы четче увидеть его личный вклад в медицинскую науку.

В литературе, посвященной жизни и деятельности Месмера, его увлеченность магнетизмом, флюидическим лечением и создание соответствующей теории часто связывают с тем, что он случайно столкнулся с лечебным свойством магнитов и после этого начал подробно исследовать его в лечебной практике. Детальное же знакомство с биографией Месмера представляет массу фактов, свидетельствующих о том, что даже сам выбор медицинского образования оказался для него не случайным, а был связан с его неослабным интересом к учению Парацельса. За неимением в литературе прямых доказательств этим утверждениям, постараемся перечислить косвенные.

Месмер довольно поздно получил врачебное образование, став доктором медицины в 32 года. Однако до этого он уже был доктором теологии и философии. Именно широту образования подчеркивает *Стефан Цвейг*, когда отмечает, что в доме Месмера музицировали *Моцарт*, *Гайдн* и *Глюк*, а тот, кто предпочитал музыке разговоры на научные темы, имел в лице хозяина компетентного собеседника в любой области. Не торопясь на первых порах с врачебной практикой, Месмер внимательно следил за новейшими открытиями в геологии, физике, химии, математике, философии, музыке. Будучи прекрасным музыкантом, он играл на clavire, виолончели, стеклянной гармонике.

Человек с таким широким культурным и научным кругозором не мог не знать и глубоко не заинтересоваться системой медицинской философии *Парацельса*, равной которой по глубине теоретической мысли в то время не было. Что это было именно так, подтверждает тот факт, что выпускной работой Месмера при окончании медицинского факультета стала докторская диссертация на тему «*De planetarum influxu*» («О влиянии планет»). В этом научном труде допускалось воздействие планет и созвездий на человека и выдвигался тезис, что некоторая мировая сила, изливаясь через далекие небесные пространства, действует на каждую материю изнутри, что некий изначальный эфир, незримый флюид пронизывает всю Вселенную, а с нею и человека. Месмер обозначил тогда эту силу, как «силу общего тяготения».

Парацельс, как об этом было сказано в предыдущем разделе, посвятил всю свою жизнь изучению мистических и оккультных знаний в приложении к практической и теоретической медицине. Особым вниманием у него пользовались труды *Тома Гермеса Трисмегиста*. *Парацельс* был одним из немногих умов, искавших синтез искусства врачевания с древними философскими и религиозными системами. Знакомство с научными взглядами *Парацельса* показало, что уже во время поисков знаний в западных и восточных землях он многое узнал, в частности: от цыган – о лекарственных растениях, от арабов – секреты изготовления талисманов и науку о влиянии небесных тел на земную жизнь. Позже эти сведения, будучи обобщены и ассимилированы с герметическими знаниями, легли в основу разработанной им теории возникновения болезней и их лечения. Для нас важно то обстоятельство, что среди выделенных *Парацельсом* главных причин болезней (дьявольских духов, несогласованности жизни ума, отрицательного настроения, кармы, неверного использования органов тела, нечистоты) фигурировал и такой фактор, как движение и аспекты небесных тел.

Таким образом, тема диссертации на звание доктора медицины, которая была выбрана Месмером, непосредственно находилась в русле медицинской философии *Парацельса*. Впрочем, в том же русле оказалась и последующая врачебная деятельность Месмера, которую он начал восемь лет спустя и осуществлял всю жизнь.

Как утверждают биографы Месмера, заинтересовавшись целебными свойствами магнита в 1774 г., он уже через год пришел к выводу, что лечит не магнит, а некая «универсальная магнетическая сила» («мировой флюид»), разлитая во Вселенной и способная в определенной степени управляться силой разума особо одаренных людей. Прослеживается прямая аналогия между герметическим представлением об археусе, или основополагающей жизненной силе, о которой мы говорили ранее, и «мировым флюидом» Месмера.

Итак, основным фактором, оказавшим решающее влияние на врачебные представления Месмера о наличии в природе некоего флюида как «силы всеобщего тяготения», пронизывающей Вселенную и самого человека, явилось учение *Парацельса*.

Вторым моментом, бесспорно оказавшим влияние на формирование представлений Месмера о магнетических взаимодействиях в природе, был его опыт прекрасно подготовленного музыканта. Идея влияния чего-то, как правило, почти неизвестного, на что-то более или менее известное у людей музыкально одаренных заложена в подсознание самой природой и настоятельно требует своего практиче-

ского осуществления в течение всей их жизни. Будучи превосходным, почти что профессиональным музыкантом, Месмер тесно общался с семьей Моцартов и стал, по выражению *С. Цвейга*, «крестным отцом» первого оперного произведения Вольфганга Амадея. Во врачебном представлении Месмера «мировой флюид» был той космической музыкой, которая укрепляла здоровье человека.

И, наконец, третьим весьма существенным обстоятельством, способствовавшим появлению концепции магнетизма и тому, что на протяжении нескольких десятилетий она выдерживала злостные нападки противников, была необыкновенная гипнотическая и энергетическая мощь самого Месмера, дарованная ему природой. Очень выразительно пишет о нем *С. Цвейг*: «...Франц Антон Месмер не первый встречный, это чувствует каждый при знакомстве с ним. Уже с внешней стороны бросается в любом обществе в глаза этот хорошо сложенный широколобый мужчина благодаря высокому росту и внушительной осанке... Благотворная уверенность излучается от этого могучего мужчины, которому, при его неистощимом здоровье, суждено дожить до преклонного возраста... Отличительной его чертой, по свидетельству всех современников, является предельное, непоколебимое терпение... Вдумчиво наблюдает этот крепкий шваб окружающие явления; и подобно тому, как проходит он через комнату, широко расставив ноги, грузно и увесисто, твердым и размеренным шагом, так и в своих исследованиях идет он медленно и уверенно от одного наблюдения к другому, медленно и непоколебимо. Он мыслит не ослепительными, блистающими вспышками, но осторожными, в дальнейшем непроверяемыми положениями, и никакое противоречие, никакое огорчение не потревожит его покоя. В этом спокойствии, в этой твердости, в этом великом и упорном терпении и заключается собственно гений Месмера»¹.

Поводом для интенсивных размышлений над целительными силами природы и тщательной практической проверки некоторых своих умозаключений послужило Месмеру модное в то время лечебное использование магнитов. В результате обстоятельного изучения положительных результатов такого лечения он понял, что дело здесь не в магнитах и что из всех природных тел сильнее всего действует на человека сам человек. В качестве активного целебного начала им была принята некая «жизненная сила», истекающая из нервов на концах пальцев и получившая условное название «*магнетического флюида*». В этой неизвестной субстанции он видел единственного посредника между врачом и больным.

Испытывая влияние идей Парацельса, Месмер тем не менее сделал свое врачебное открытие вполне самостоятельно, не проходя в свое время обязательной оккультной инициации и без передачи ему особых мистических знаний об универсальном факторе пространственного света. В изданных несколько позже «Афоризмах», которые современники рассматривали как сборник парадоксов, он сформулировал свои основные теоретические концепции о сущности бытия.

Месмер постулировал два модуса проявления объективной реальности: это *субстанция* и *жизнь*, производящие неподвижность и движение, которые уравнивают равновесие вещей. В процессе опытов он распознал существование

¹ *Цвейг С.* Врачевание и психика. — М., 1992. — С. 40.

«первичной материи», которая текуча, универсальна, способна к неподвижности и движению. Неподвижность субстанции определяет ее состав, тогда как непрерывность движения изменяет ее виды и формы. Эта текучая материя активна и пассивна: как пассивная она втягивается внутрь живых организмов, а как активная — выбрасывается в пространство. Благодаря материи мир и все то, что существует в нем, притягивается и отражается; это проходит через все, циркулируя словно кровь. Эта субстанция устанавливает и обновляет жизнь всех существ, является фактором их силы и может стать орудием их воли, средством преднамеренного действия.

Чудеса, по Месмеру, являются результатом исключительных воли и энергии. Феномены сцепления и эластичности, плотности и мягкости тел производятся различными комбинациями этих свойств в «универсальном флюиде» или первичной материи. Болезнь, как все физические расстройства, относится к нарушениям нормального равновесия первичной материи в так или иначе организованном физическом теле.

Организованные тела бывают симпатичны или антипатичны друг другу по причине их особенностей взаимодействия. Симпатические тела могут заботиться друг о друге, взаимно восстанавливая равновесие. Эта способность тел уравнивать друг друга притяжением или отталкиванием первичной материи была названа Месмером *магнетизмом*, и поскольку она изменяется соответственно формам, в которых она действует, он назвал ее животным магнетизмом, так как, изучал эти феномены в живых существах.

Месмеровский метод лечебной практики состоял в том, чтобы с помощью движений рук — пассов, наделяющих больных флюидом, — вызвать «соматическую разрядку», «исцеляющий криз», который нес собой облегчение для пациента, а подчас и исчезновение болезненного симптома. Месмер прибегал как к непосредственным (прикосновения, пассы), так и к опосредованным лечебным манипуляциям. Во время коллективных сеансов он использовал своеобразный «чан» — большой круглый сосуд с водой, в котором находились железные опилки, камни, а также металлические прутья, выступающие над поверхностью воды, за концы которых держались больные. Иногда с целью вызвать «криз» Месмер прибегал и к непосредственному телесному контакту: потирал большими пальцами своих рук большие пальцы рук пациента, во время пассов пробегал пальцами по какому-либо участку тела или по всему телу больного.

Следует отметить, что представление о целительной роли «криза» сформировалось во врачебной среде задолго до Месмера. При магнетическом же лечении было замечено, что в тех случаях, когда явного «криза» не наступало, выздоровление нередко проходило через стадию обострения заболевания. Очень важным являлось признание Месмера, что его магнетическая сила непосредственно помогает только при нервных заболеваниях и оказывает общее оздоравливающее действие лишь косвенным образом.

Целительные действия, которые применял двести с лишним лет тому назад Месмер, дошли до нас почти в неизменном виде, да и сама теория флюидов, которую он развивал, выделив чисто психический феномен гипноза, в принципе возродилась под несколько иным названием — теории энергоинформационного поля.

Интересно в связи с этим отметить, что, стремясь к достижению тесного «телесного контакта» и, по существу, полностью отвергая «словесный диалог», Месмер в ходе сеанса нередко добивался существенного изменения психического состояния больного. Он не раз наблюдал явления искусственно вызванного сомнамбулизма, когда пациент вел себя совершенно спокойно, сохранял способность к разговору с врачом, но не воспринимал раздражений, поступающих из внешней среды. А ведь это было очень важно — в данных обстоятельствах проявлялся «момент истины», в котором зримо обозначалась точка соприкосновения двух интереснейших медицинских явлений, имеющих свою тонкую специфику, — гипноза и биоэнергетики. Однако Месмер не сумел понять значение этого состояния и извлечь из него дополнительный, программирующий лечебный эффект. Крайне робко решают эту весьма важную задачу и современные исследователи.

Всеобщее увлечение месмеровским магнетизмом как полуокультурным действием, формирующим необычные состояния психики, вскоре охватило Париж и начало проникать в другие столицы Европы. Появились многочисленные гипнотизеры, магнетические сеансы сделались модной салонной игрой, а кое-кто из врачей-любителей, вызывая у своих пациенток «любовный трансфер», позволял себе даже вступать с ними в половую связь¹.

В истории месмеризма интересно не только то, как он возник, укреплял свои позиции, завоевывал популярность, но и то, с какой неслыханной яростью боролись с этой по существу безобидной теорией представители ортодоксальной академической науки.

Однако чрезмерная популярность врача нередко бывает чревата формированием у него своеобразной профессиональной болезни — параноидальной мании величия. Он теряет возможность трезво оценивать границы своих возможностей и начинает выступать в роли пророка и мага. При этом создается неблагоприятная для врача ситуация, а именно: в процессе лечения он оказывается в определенной неосознанной зависимости от своих пациентов, поскольку общение с ними в таких ситуациях влечет за собой завышение его самооценки, способствуя тем самым непомерному проявлению самоутверждения. История медицины знает тому немало примеров. Не избежал подобной ситуации и Месмер, который постепенно пришел к убеждению, что он совершил революционный переворот в медицине и ему уготована роль благодетеля человечества.

Не колеблясь, он обращается к *Людовику XVI* с просьбой предоставить в его распоряжение для лечения больных один из королевских замков. Он испытывает неутолимую потребность властвовать над больными, сохраняя, правда, известную дистанцию. Ему удастся достичь своей цели благодаря твердой вере в свое могущество.

К тому же Франц Месмер — желанный гость в самых родовитых дворянских домах, его охотно принимают титулованные особы, бывает он и при дворе самого «христианнейшего короля» Франции Людовика XVI. Но для полного триумфа ему необходимо, чтобы Французская академия приняла его в число своих «бессмертных»

¹ Шертук Л., Соссюр Р. Рождение психоаналитика. От Месмера до Фрейда. — М., 1991. — С. 43.

избранников. В ход идут сильнейшие связи Месмера. Через королеву *Марию Антуанетту*, сторонницу нашумевшего магнетического лечения, оказывается соответствующее давление на короля, который и обращается к академии.

В разгар споров вокруг деятельности Месмера Людовик XVI учредил для изучения магнетизма две комиссии, составленные из самых видных ученых. В первую входили пять членов Академии наук, и среди них астроном *Байи* — будущий мэр Парижа, погибший позднее на гильотине, химик *Лавуазье*, а также четыре профессора медицинского факультета, в том числе химик *Дарсе* и анатом и изобретатель печально известной машины *Гийотен*. Во вторую комиссию входили пять членов Королевского медицинского общества, преобразованного позднее в Медицинскую академию.

Каждая из комиссий опубликовала свой доклад по материалам исследований. В этих докладах тщательно описываются магнетические феномены и даже отмечается некоторый лечебный эффект манипуляций Месмера. Строки одного из этих документов приводит *С. Цвейг*: «Некоторые тихи, спокойны и испытывают блаженное состояние, другие кашляют, плюют, чувствуют легкую боль, теплоту по поверхности всего тела, впадают в усиленную потливость; другие охватываются конвульсиями. Конвульсии необычны по частоте, продолжительности и силе. Как только они начинаются у одного, они проявляются тут же и у других. Комиссия наблюдала и такие припадки, которые продолжались три часа, они сопровождалась выделением мутной, слизистой жидкости, исторгаемой силою такого напряжения. Наблюдаютя и следы крови в отдельных случаях».

Дальнейшие строки доклада характеризуют степень изумления ученых мужей перед сценами магнетического лечения, которые им пришлось наблюдать: «Нет ничего поразительнее этих конвульсий; тот, кто их не видел, не может составить о них никакого понятия. Удивительно, во всяком случае с одной стороны, спокойствие одной группы больных и с другой, — возбужденное состояние остальных, удивительны различные, неизменно повторяющиеся промежуточные явления и та симпатия, которая возникает между больными; можно наблюдать, как больные улыбаются друг другу, нежно разговаривают друг с другом — и это умеряет судорожные явления. Все подвластно тому, кто их магнетизирует. Если они даже находятся в полном, по-видимому, изнеможении, его взгляд, его голос тотчас же выводит из этого состояния». В докладе содержится признание двойственности магнетизма: «Судя по этому стойкому воздействию, нельзя отрицать наличие некоей силы, которая действует на людей и покоряет их и носителем которой является магнетизер»¹.

Однако, несмотря на то, что во время любого сеанса явно и зримо обнаруживалась «некая сила», действующая на состояние больных совершенно определенным образом и дающая положительные результаты, сам носитель — то, что Месмер именовал флюидом, — обнаружить не удалось. Члены комиссии видели причину наблюдавшихся феноменов в «воображении» больных (а это было для проверяющих чем-то идеальным и несущественным) и отказывались изучать «мелочь». Некоторые места докладов высококочтимых ученых вызывают такое впечатление, что все

¹ Цвейг С. Врачевание и психика. — М., 1992. — С. 77–78.

это происходило не во Франции с ее довольно свободными нравами, а в некоем исламском государстве, строго охраняющем свои обычаи. Месмера обвиняли даже в том, что его метод, применяемый врачами-мужчинами, может возбуждать эротические фантазии у женщин. В связи с этим позволительно было бы поинтересоваться: а как расценивали академики наличие мужчин-гинекологов в клинической медицине?

Во всяком случае, текст докладов настолько изобилует живописными подробностями специфического действия магнетизма (да и самого гипнотизера) на женскую чувствительность, что ради познавательного интереса его стоит представить полнее.

«Магнетизируют неизменно мужчины женщин; разумеется, — гласит текст, — завязывающиеся при этом отношения — всего лишь отношения между врачом и пациенткой, но этот врач — мужчина; как бы тяжела ни была болезнь, она не лишает нас нашего пола и не освобождает нас полностью из-под власти другого пола; болезнь может ослабить воздействие такого рода, но она не способна совершенно его уничтожить...» И далее: «...Они (женщины — Л. Г.) достаточно привлекательны, чтобы воздействовать на врача, и в то же время достаточно здоровы, чтобы врач мог воздействовать на них, следовательно, это опасно и для тех, и для других. Длительное пребывание наедине, неизбежность прикосновений, токи взаимных симпатий, робкие взгляды — все это естественные и общеизвестные пути и средства, которые испокон веку способствовали передаче чувств и сердечных склонностей. Во время сеанса магнетизер обыкновенно сжимает коленями колени пациентки; следовательно, колени и другие участки нижней половины тела входят в соприкосновение. Его рука лежит на подреберье, а иногда опускается ниже... Нет ничего удивительного, что чувства воспламеняются... Между тем криз продолжает развиваться, взгляд больной замутняется, недвусмысленно свидетельствуя о полном смятии чувств. Сама пациентка может и не осознавать этого смятения, но оно совершенно очевидно для внимательного взгляда медика. Вслед за появлением этого признака веки больной покрываются испариной, дыхание становится коротким и прерывистым, грудь вздымается и опускается, начинаются конвульсии и резкие стремительные движения конечностей или всего тела. У чувствительных женщин последняя стадия, исход самого сладостного из ощущений, часто заканчивается конвульсиями. Это состояние сменяется вялостью, подавленностью, когда чувства как бы погружены в сон. Это необходимый отдых после сильного возбуждения. Поскольку подобные чувства — благодатная почва для увлечений и душевного тяготения, понятно, почему магнетизер внушает столь сильную привязанность; эта привязанность заметнее и ярче проявляется у пациенток, чем у пациентов: ведь практикой магнетизма занимаются исключительно мужчины. Разумеется, многим пациенткам не довелось пережить описанные аффекты, а некоторые, испытав их, не поняли их природы: чем добродетельнее женщина, тем меньше вероятности, что подобная догадка в ней зародится. Говорят, что немало женщин, заподозрив истину, прекратили магнетическое лечение; тех же, кто о ней не догадывается, следует от этого оградить»¹.

Сущность доклада отражала странную логику: явно усматриваемый лечебный эффект метода игнорировался полностью, а на первый план выдвигалось надуманное и не очень серьезное положение о посягательстве магнетизма на нравственные

¹ Шертук Л., Соссюр Р. Рождение психоаналитика. От Месмера до Фрейда. — М., 1991. — С. 46–47.

устой общества. Вывод доклада буквально так и гласил: «Магнетическое лечение, безусловно, опасно для нравов». Подобное моральное осуждение не могло не отнестись самой научной проблеме в разряд недостойных, не отбить у многих исследователей желание заниматься ее изучением. Отвергнув в свое время громоотвод *Франклина* и противооспенную вакцину *Дженнера*, назвав паровое судно *Фультона* утопией, Парижская академия и в данном случае не захотела признать факты большого научного значения.

В последующие десятилетия в академии рассматривались то одобрительные, то неодобрительные доклады о магнетизме, бурные дискуссии следовали одна за другой до тех пор, пока в 1840 г. ученые корпорации не вынесли нового заключения о том, что животного магнетизма не существует, и постановили больше этой проблемой не заниматься.

Вскоре после принятия комиссиями этих решений Месмер покинул Францию и появлялся там лишь изредка. Однако его сторонники продолжали заниматься магнетизмом, накапливая новые научные факты.

Одним из самых известных учеников Месмера был *маркиз де Пюисегюр*. Магнетизмом он увлекался из филантропических побуждений, так как считал, что флюид необходимо использовать не только ради избавления от болезней, но в равной степени и для «развития души» пациента. В связи с этим флюид рассматривался им как некий духовный принцип, позволяющий проникать за пределы нашего обычного мира.

Экспериментируя с магнетизмом, Пюисегюр стремился реализовать эту его предполагаемую возможность на практике, однако долгое время получаемые им результаты лишь повторяли прежние, уже известные. Но однажды случилось неожиданное: его пациент в состоянии магнетического сна начал выполнять словесные команды, отвечать на вопросы, двигаться. Поведение спящего в точности копировало известный в медицине лунатизм, с той лишь разницей, что оно было вызвано искусственным путем. Так был открыт «*магнетический сомнамбулизм*». Это открытие во многом способствовало повороту магнетизма от общепсихологического энергетического направления к сфере вмешательства в индивидуальные психологические проблемы личности, что и определило облик лечебного гипноза в дальнейшем. Пюисегюр первым обратил внимание на большое значение эмоционального компонента, который наличествует в отношении врача к конкретному больному. «Целительное действие непосредственного прикосновения, — писал он, — когда воля направлена на излечение больного, настолько очевидно, что многие, стоит им об этом задуматься, признают, что часто пользовались им, сами о том не подозревая. Сколько нежных матерей произвольно спасали свое дитя, горячо прижимая его к груди в минуту внезапного недуга! Как успокаивает и облегчает наши страдания присутствие дорогого нам человека! Я убежден, что, помимо знаний и опыта, душевная теплота врача или сиделки — это далеко не безразличный момент в лечении болезни»¹. Открыв очень важные психологические стороны магнетизма, Пюисегюр тем не менее остался на позициях признания флюидной природы его многообразных феноменов.

¹ Шерток Л., Соссюр Р. Рождение психоаналитика. От Месмера до Фрейда. — М., 1991. — С. 49.

Поворот от месмеровского магнетизма к сформировавшемуся несколько позже гипнозу начался уже в 1813 г., когда там же, в Париже, португальский аббат *Фариа* занял по отношению к флюидизму совершенно непримиримую позицию, заявив, что от врача не исходит никакой особой силы и что все происходит лишь в душе пациента. Для усыпления больных он разработал новые приемы (фиксация взора, властные повелительные команды и жесты) и с большим успехом применял их на практике.

Французский врач *А. Бертран*, бывший ранее решительным сторонником месмеровской теории флюидов, столь же решительно отверг ее, высказав положение об общности нервных механизмов магнетического и естественного сна. Но самый чувствительный удар по концепции флюидизма был нанесен английским хирургом *М. Брэдом*. В результате собственных экспериментов он пришел к выводу, что магнетический сон может наступать без воздействия внешних сил, лишь вследствие самих внутримозговых процессов пациента. Согласно его теории, «физикопсихическая» стимуляция сетчатки воздействует на мозг, вызывая у субъекта «нервный сон», который он и назвал *гипнотизмом*.

Этим кратким историческим экскурсом мы хотели показать, как своеобразно обошлась судьба с исключительно важным научным открытием Месмера. Непонятое научной элитой психофизиологическое явление редкостной значимости с простодушием, граничащим с цинизмом, было отвергнуто только потому, что в определенных случаях оно может облегчить мужчине доступ к «женской чести». Внимание комиссий Парижской академии было направлено не столько на исследование явлений межличностного воздействия, сколько на процессы универсального общеприродного масштаба, в протекание которых при определенных условиях мог вмешиваться человек. Именно это явление было названо магнетизмом.

Через 100 лет, освободив магнетизм от всех внешних влияний и искусственно ограничив реакцию индивида его «самоиндуцируемым», «самоусыпляемым» мозгом, наука создала *гипноз* — «полуфабрикат» месмеризма, сфера приложения которого ограничивается пределами одной личности, если, конечно, не считать отсроченных косвенных биополевых, энергоинформационных последствий. Таким образом, нынешний гипноз есть не что иное, как «усеченный» вид месмеровского «животного магнетизма», в котором осталась его психологическая составляющая (магнетический сон), но полностью отвергнута его субстанциальная часть — флюид, признаки которого, к слову сказать, в наше время возвращаются под наименованием энергоинформационных полей.

Для того чтобы достойным образом почтить память Месмера, необходимо хотя бы коротко сказать и о тех годах, которые стали завершением его земной судьбы. Ничего не зная о них, читатель не получит полного представления о подлинном величии Месмера.

Стефан Цвейг, описывая последний период жизни Месмера, видит иронию судьбы в том, что этот отчаянный искатель и экспериментатор не сделал своего решающего открытия и что явление, именуемое «месмеризмом», не является ни его учением, ни его изобретением. Он видел эту силу, работал с ней и просмотрел ее. Открытие по везде действующему правилу принадлежит тому, кто первый его

сформулировал и описал. Доказал же и впервые словесно охарактеризовал явление восприимчивости человеческой психики к гипнозу и пролил некоторый свет на таинственную область бессознательного верный ученик Месмера *маркиз де Пюисегюр*, о чем уже говорилось ранее.

Но ведь все дело в том, что не была судьба иронична к Месмеру. Он действительно не открывал гипноза. Он открыл только то, что открыл: флюидическое лечение, дошедшее до нашего времени и получившее широкое распространение под названием биополевой терапии, энергоинформационного лечения (хотя и не получившее пока окончательного признания со стороны официальной науки).

Гипноз же и его частный случай — сомнамбулизм, открытый Пюисегюром, — является лишь составным элементом энергоинформационных (флюидических) отношений в природе. А они действительно представляют собой проявление некоторой универсальной сущности (флюида). Наполнение ею большого организма и гармоничное перераспределение внутри него, собственно, и лежат в основе того метода, который открыл для Европы Месмер. *Гипноз — это лишь органическая составная часть энергоинформационного (флюидического) воздействия, «лечения биополем»*. По этому самостоятельному вопросу в настоящее время имеется уже немало работ. И вполне естественно полагать, что научное признание приоритета Месмера в исследовании этого явления (во всяком случае, в европейском масштабе) состоится в недалеком будущем.

Однако речь идет о последних годах жизни Месмера. Спасаясь от террора Французской революции, он, обедневший и безвестный, оказался в Швейцарии и для поддержания жизни долгое время занимался врачебной практикой. Это продолжалось 22 года. Во всей всемирной истории едва ли найдется пример столь стремительного падения с гребня шумной славы в бездну забвения и безвестности. И этот стареющий в полном духовном одиночестве человек проявляет величественную скромность и полноту стоической выдержки и мудрости. В полной глуши, лишь для самого себя, совершенно анонимно он продолжает свои опыты и тем поддерживает «ровное горение» своего научного интеллекта. И даже в тот момент, когда в 1812 г. Берлинская академия вновь вспомнила о «животном магнетизме» и пожелала заслушать доклад самого автора, он не принял этого приглашения, сославшись на то, что он стар и слишком устал от борьбы за свои научные убеждения. Справедливости ради стоит отметить и тот факт, что французское правительство назначило ему пожизненную ренту в возмещение того миллиона франков, который он потерял при обесценивании государственных счетов во время революции.

5 марта 1814 г. в 80-летнем возрасте Месмер почувствовал приближение конца и попросил сыграть ему на любимой стеклянной гармонике. Похоронили его без всякой пышности, ни в одной газете не было известия о его кончине.

Сегодняшняя ситуация в психофизиологической науке характеризуется тем, что понимание гипноза начинает все больше связываться с ранее «отсеченной» его энергетической частью, которая составляла сердцевину месмеровского магнетизма. Длительное время, неофициально складывающееся учение о дистанционно действующем излучении живых организмов, которое можно использовать в целях регуляции их уровня жизнедеятельности, для коррекции здоровья, возвращается

в обиход научного мышления. Под названием физических полей биологических объектов это явление начало сегодня обсуждаться на страницах академических научных изданий.

В настоящее время некоторые дипломированные гипнотерапевты уже апробируют и начинают включать в арсенал своих методических приемов способы сопутствующей коррекции энергоинформационного статуса организма своих пациентов. В докладах, прозвучавших на конференции, проведенной кафедрой психотерапии Центрального института усовершенствования врачей (Москва, 1991) отмечалось, что такого рода коррекция существенно повышает действенность суггестивных приемов, позволяет продуктивно увеличивать периоды между очередными сеансами гипнотерапии. Иными словами, клинические наблюдения нынешних психотерапевтов весомо подтверждают практические выводы и теоретические построения Месмера.

Психоанализ — антипод суггестии

Жизнь можно понять только назад,
но вся штука состоит в том, что прожить
ее надо вперед.

З. Фрейд

Непростые периоды сложной истории гипноза освещаются его исследователями не очень охотно. Для этого есть разумные основания: эффективность лечебного метода не должна связываться с проблемами, которые нередко сопутствуют его внедрению в медицинскую практику. Очевидно, именно по этой причине такой талантливый писатель, как *Стефан Цвейг*, в своем повествовании о творчестве З. Фрейда в книге «Врачевание и психика» обошел молчанием те его знаменательные недоразумения с гипнозом, которые во многом предопределили создание концепции психоанализа.

Предпосылки к настороженному отношению Фрейда к суггестии возникли уже в период получения им медицинского образования, позже они достигли степени профессионального неприятия гипноза частично в силу характерологических особенностей самого Фрейда, частично — из-за сложностей психологической структуры метода. К тому же, в субъективных явлениях, составляющих сущность гипноза, он обнаружил такие скрытые подсознательные тенденции, которые, по его мнению, при определенных условиях могут быть использованы против интересов гипнотизируемой личности.

Но прежде чем говорить об этих фактах, назовем хотя бы самые основные даты биографии человека, труды которого оставили глубокий след не только в психологии, но и в психиатрии, неврологии, да и во многих областях культуры прошлого века.

Зигмунд Фрейд родился в Австро-Венгрии, в г. Фрейберге (ныне Пршибор), 6 мая 1856 г. В 1878 г. он поступил на медицинский факультет Венского университета и в 1881 г. его закончил. Следует заметить, что это был тот самый факультет, который более 100 лет тому назад вел борьбу с Месмером как с «несостоятель-

ным знахарем» и выдворил магнетизера из Вены. Безусловно, сотрудникам и студентам факультета, скорее всего, были известны знаменитые выводы из докладов комиссий, в свое время учрежденных Людовиком XVI, о вредных последствиях лечения магнетизмом. В этих выводах содержались сакраментальные фразы о том, что «метод господина Месмера опасен, ибо эти искусственно вызванные кризы и конвульсии могут стать хроническими», а кроме того «магнетическое лечение безусловно, опасно для нравов». И вряд ли эта отрицательная установка по отношению к гипнозу, сложившаяся в самом начале врачебного пути Фрейда, не служила подспудной причиной неприязни к этому методу лечения на протяжении всей последующей жизни исследователя.

Внимательно прослеживая становление Фрейда как медика и ученого, трудно избавиться от впечатления, что негативное отношение к гипнозу было свойственно ему всегда. Следовавшие один за другим нескладные эпизоды с его практическим применением лишь укрепляли убеждение молодого врача в неприемлемости этого метода.

Однако возвратимся к началу профессионального пути Фрейда. Изучая медицину, он в первые годы заинтересовался исследованиями по вопросам сравнительной анатомии мозга, физиологии, гистологии, но не получал от этих занятий настоящего удовлетворения. Особенность его любознательности состояла в том, что он испытывал больший интерес к человеческим отношениям и социальным процессам, чем к объектам природы. Именно поэтому Фрейд избрал своей специальностью психиатрию, а в качестве конкретной области исследования — гипноз. И это, несмотря на то, что со времен Франца Месмера в медицинском цехе города Вены сохранилось упорное недоверие ко всем методам, связанным с внушением.

Впрочем, с практикой гипноза Фрейд столкнулся еще в юности. Будучи студентом первых курсов, он присутствовал на публичном сеансе датского магнетизера Хансена. Именно такого рода сеансы-спектакли, по утверждению историков гипноза, пробудили большой интерес к этому психическому явлению. А в 1880 г. в Германии появилась первая книга на эту тему, написанная известным физиологом из Бреслау Хайденхайном.

Несколькими годами раньше в Австрии работал ученый, ставший впоследствии одним из крупных исследователей гипнотизма, — невропатолог М. Бенедикт, пользовавшийся среди больных доброй и вполне заслуженной славой. В ходе лечения он установил наличие глубокого психического воздействия гипноза на истероидных больных, впадавших в странное состояние, названное им впоследствии «мистической зависимостью от врача»¹. Именно эта опасность заставила Бенедикта реже обращаться к гипнозу и заменить его металлотерапией, которая давала сходные результаты, но не затрагивала личности больного.

В начале своей врачебной карьеры в Вене Бенедикт пытался внедрить гипноз в клинику, где он работал, для лечения истерии, однако ассистент клиники запретил ему это сделать под предлогом, что в данном методе используется животный магнетизм. Ассистента звали Йозеф Брейер, и речь о нем еще впереди.

¹ *Benedikt M. Hypnotismus und Suggestion. Eine klinischpsychologische Studie. — Wien, 1894. — S. 19.*

Характерно, что и десять лет спустя, когда на одной из своих лекций Бенедикт вновь попытался положительно отозваться о лечении гипнозом, его слушатели, подобно Брейеру, отнеслись к этому враждебно и обвинили его в месмеризме. И действительно, в Германии и Австрии интерес к гипнозу в это время сопровождался немалой долей подозрительности.

Однако, несмотря ни на что, Бенедикт стал уже достаточно видной фигурой в медицинском мире. Неудивительно, что, собравшись съездить в командировку в Париж, З. Фрейд именно к нему обратился за рекомендательным письмом к знаменитому французскому невропатологу Шарко.

Незадолго до отъезда в Париж Фрейд наблюдал лечебный гипноз в одном из частных венских санаториев, где он проработал три недели. Здесь же, как полагают, он и сам впервые попробовал свои силы в проведении гипнотических сеансов.

Врачебная стажировка в сальпетриерской клинике у Шарко стала одним из знаменательных событий в жизни Фрейда. И, прежде всего, он был покорен личностью самого Шарко. Фрейд восхищался его умом, его манерами и видел в нем одного из самых великих врачей, чей ум граничит с гениальностью. Позже он неоднократно благодарил судьбу за то, что в самом начале врачебного пути она дала ему возможность поработать в его клинике. После смерти Шарко, в посвященном ему некрологе Фрейд высоко оценивал его преподавательский талант: «Как преподаватель Шарко был просто ослепителен. Каждая из его лекций по своей композиции и конструкции представляла собой маленький шедевр; они были совершенны по стилю, каждая фраза производила глубокое впечатление на слушателей, и вызывала отклик в уме каждого из них; лекции Шарко давали пищу мысли на весь последующий день»¹.

К периоду стажировки Фрейда в Сальпетриере относится пресловутая дискуссия о природе гипноза, которая проходила между Шарко — лидером *Сальпетриерской школы* — и Г. Бернгеймом, возглавляющим *Нансийскую школу гипноза*.

В своих исследованиях своим пришел к выводу, что психологические особенности гипноза (такие, как повышенная восприимчивость испытуемых к внушению вплоть до возможности внушения любых галлюцинаторных образов) представляют собой нечто вторичное, производное. Главные же определяющие феномены гипноза он видел в происходящих в этом состоянии физиологических сдвигах: изменениях восприимчивости органов чувств, возбудимости нервов и мышц и т. п. Было установлено, что аналогичные изменения этих функций имеют место и у больных истерией, у которых и без погружения в гипноз наблюдаются такие симптомы, как сведение мышц, каталептическая гибкость суставов, полная бесчувственность некоторых участков кожи к болевым раздражениям. Поэтому Шарко пришел к выводу, что гипноз в целом есть не что иное, как разновидность истерического расстройства, и что это — болезненное состояние, подобное тому, которое иногда наблюдается в результате нервного потрясения, психического шока.

Рассуждая и дальше в таком же духе, естественно было признать, что каждый сеанс гипноза (а они проводились тысячами) умножает истериков, т. е. самым непосредственным образом наносит вред здоровью людей.

¹ The Standard edition of the complete psychological works of S. Freud. — L., 1953. — III. — P. 17.

Против этой точки зрения на гипноз решительно возражал своим. Полемика между школами велась в острых, темпераментных тонах, исключавших какой-либо компромисс. Оспаривая основные положения Шарко, глава Нансийской школы Бернгейм восклицал: «Нет! Гипнотический сон не болезненный сон! Нет! Гипнотический сон не невроз, подобный истерии. Конечно, у загипнотизированного можно вызвать истерические проявления, можно развить у него настоящий гипнотический невроз, который будет повторяться в искусственно вызванном сне. Но эти проявления не обязаны своим происхождением гипнозу, они обусловлены внушением со стороны оператора или иногда самовнушением лица особенно чувствительного... Мнимые физические проявления гипноза — не что иное, как феномены психические; катаlepsия, контрактуры и т. п. являются результатами внушения. Установить, что подавляющее число людей внушаемо, — значит исключить идею невроза... Сам сон есть результат внушения. Я утверждаю: никто не может быть усыплен против своей воли... Идея производит гипноз; психическое влияние, а не влияние физическое или флюидическое определяет это состояние»¹.

Несмотря на некоторые ошибочные положения теории Нансийской школы, она постепенно завоевывала все большее признание среди врачей и ученых. Вскоре взгляд Шарко, согласно которому гипноз может быть полезен лишь в отдельных, исключительных случаях, тогда как в общем он оказывает вредное, ослабляющее воздействие на нервную систему больного, был признан несостоятельным большинством врачей и исследователей.

Борьба между Сальпетриерской и Нансийской школами закончилась победой последней. Однако результаты этой победы оказались недолговечными и со временем нападки на гипноз возобновились с возросшей силой. Нам хотелось подчеркнуть в связи с этим, что, будучи очарованным умом и силой личности Шарко, Фрейд не мог не разделять его отрицательных взглядов на сущность гипноза.

Возвращаясь к стажировке Фрейда в сальпетриерской клинике, следует указать, что он сосредоточил свое внимание на изучении истерии — болезни, в то время весьма распространенной, но загадочной, непонятной и потому воспринимавшейся с некоторым недоверием, поскольку, как выяснилось, она вызывается мыслью или же психическими конфликтами. О функциональном происхождении болезненных нарушений при истерии (слепоты, глухоты, параличей и пр.) свидетельствовали клинические опыты Шарко, во время которых он с помощью гипноза вызывал, а затем и устранял параличи конечностей и мн. др. болезненные проявления, свойственные указанному недугу. Эти же опыты убедили Фрейда и в несомненной причастности сексуальной сферы к развитию истерии. Половая «озабоченность» истериков даже при их беглом обследовании всегда выступала на первый план. В ходе же экспериментов, проводившихся в Сальпетриере, у многих пациенток возбуждение «истерогенных зон» нередко вызывало сексуальные реакции, доходившие до оргазма.

Подобные зрелища, как оказалось, далеко не способствовали укреплению душевного равновесия молодого врача. Собственное здоровье Фрейда в этот период

¹ Рожнова М. А., Рожнов В. Е. Легенды и правда о гипнозе. — М., 1964. — С. 79–80.

было не в очень хорошем состоянии: его часто мучили мигрени, приступы депрессии и неуверенности, и для того, чтобы поддерживать рабочий тонус, он нередко прибегал даже к небольшим дозам кокаина. В 1886 г. Фрейд, объясняя ухудшение своего самочувствия в этот период, характеризует его как неврастению, вызванную переутомлением, тревогами, волнениями последних лет.

Ко всему сказанному следует добавить, что первоначальная настороженность по отношению к гипнотическому лечению истерии значительно окрепла у молодого Фрейда в связи со случаем из врачебной практики его друга *Йозефа Брейера*. Именно он открыл так называемый *катартический метод* лечения, заключающийся в том, что с помощью воспоминаний в гипнозе и повторных переживаний большим прошлых событий вызывается разрядка патогенных эффектов с последующим выздоровлением.

Пациентка Брейера, выраженная истеричка, в ходе полугодового лечения увлеклась молодым врачом и, когда узнала, что ее кумир хочет прекратить лечение, оказалась в акушерской клинике с «предродовыми схватками». Внушив себе беременность от Брейера, она приготовилась к мнимым родам. Брейер заявил, что его метод лечения является дьявольским, и, стремясь восстановить свое душевное равновесие, отправился с женой в Венецию.

Молодой З. Фрейд, будучи в деталях посвящен в эту историю, был также поражен мощным эротическим зарядом, который, как ему казалось, таится в гипнотическом воздействии. Рассказав об этом в письме своей невесте *Марте Бернайсс*, Фрейд получил ответ, в котором выражалась надежда, что она никогда не окажется в положении жены Брейера. На это Фрейд заверил Марту, что ей нечего опасаться, ибо, «чтобы такое случилось, нужно быть Брейером».

И действительно, Фрейд в данном случае не приукрашивал свой моральный облик. Он придерживался весьма суровых этических правил в личной жизни. Как утверждают его биографы, пережив в 16 лет первое платоническое увлечение *Гизеллой Флюсс*, он, по-видимому, до женитьбы (да и после нее) не имел никаких любовных историй.

Тем не менее судьба не преминула устроить Фрейду проверку его моральных устоев, подбросив ему случай, который ранее пережил Брейер. И хотя этот случай был несравнимо проще, именно он, по всей видимости, послужил «последней каплей», переполнившей «чашу терпимого отношения» к гипнозу, после чего Фрейд полностью отказался от использования этого лечебного средства и начал усиленно искать ему соответствующую замену, какой и явился впоследствии психоанализ.

Случай, о котором идет речь, произошел где-то не позже 1892 г. Имеется в виду тот достопамятный эпизод, когда одна из пациенток-истеричек во время лечебного сеанса недвусмысленно бросилась Фрейду на шею. Эту сцену сам он описывал так: «Однажды мне довелось пережить опыт, который в самом ярком свете доказал мне то, что я давно уже подозревал. В тот день я проводил сеанс гипноза с одной из наиболее податливых моих пациенток, с которой мне блестяще удалось связывать приступы болей с породившими их в прошлом причинами. Таким образом, я снял очередной приступ, и, когда затем разбудил больную, она бросилась мне на шею. Неожиданный приход одной из служащих избавил меня от неприятного объяснения, но с этого дня мы, с обоюдного согласия, прекратили гипнотическое

лечение. Я был достаточно хладнокровен, чтобы не отнести этот инцидент на счет своей личной неотразимости, и мне казалось теперь, что я уловил природу мистического элемента, скрытого в гипнозе. Чтобы устранить или хотя бы избежать его, мне пришлось отказаться от гипноза»¹.

Теперь трудно судить, насколько эта реакция Фрейда была адекватной. Артисты, поэты, художники — эта категория служителей муз не только не бывает обделена вниманием женщин, но нередко подвергается с их стороны настоящим преследованиям. Не могут пожаловаться на отсутствие интереса (иногда весьма настойчивого) со стороны женщин и врачи — не только гипнотерапевты, но и хирурги, невропатологи и др. Всегда пользовались особой благосклонностью женщин мужчины так называемых «мужественных профессий» (моряки, летчики, геологи и пр.). Однако нам не известно ни одного случая, чтобы какой-либо певец, музыкант, поэт или моряк, космонавт, шофер сменил род своей деятельности из-за того, что в своей прежней рабочей профессии был шокирован чрезмерной женской притязательностью.

3. Фрейд около пяти лет (1887–1892) регулярно применял гипноз в своей лечебной практике. Затем он ограничил сферу его использования, а с 1896 г. совсем перестал обращаться к гипнозу как лечебному средству и лишь изредка прибегал к нему в целях эксперимента. Кроме вышеуказанных моментов эротического порядка Фрейд видел недостатки гипноза в том, что его истинная сущность непонятна, он не может применяться в широких масштабах из-за ограниченности гипнабельного контингента пациентов, и к тому же он подавляет свободу личности и маскирует те компоненты внутреннего сопротивления, анализ которых составляет главную часть психотерапевтической процедуры. В «Пяти лекциях о психоанализе» Фрейд замечал по этому поводу: «Когда я обнаружил, что, несмотря на все усилия, я могу погрузить в гипнотическое состояние лишь небольшую часть своих больных, я решил отказаться от этого метода»².

Вместе с тем, будучи от природы одаренным аналитиком, Фрейд увидел в гипнотических отношениях формирование определенной зависимости. Он существенно углубил и расширил прежнее понимание личностной зависимости, формируемой в гипнозе, сделав ее фундаментальным понятием психоанализа и дав ей название «*трансфер*». В системе психоанализа это понятие стало фундаментальным. Под трансфером понимается *перенос на личность психотерапевта чувств, испытанных больным в прошлом по отношению к значимым для него людям: родителям или тем, кто их замещал (кормилица, воспитатель)*. Трансфер называется позитивным, когда происходит перенос чувства любви или привязанности, и негативным — в случае переноса чувства вражды или злобы.

Характерно, что трансфер — это безусловная и начисто лишенная искусственности реальность, открытие которой стало революционным переворотом в психотерапевтической практике, — позволяет, наконец, придать гипнотическому отношению личностный характер. В то же время, как это ни парадоксально, трансфер приводит к тончайшей форме взаимоотстранения врача и пациента, так как вводит между

¹ The Standard edition of the complete psychological works of S. Freud. — L., 1953. — XX. — P. 40–41.

² Ibid. — P. 23.

двумя участниками отношения как бы третье лицо, с которым пациент ранее контактировал (один из родителей, любимый человек и пр.). Таким образом, в процессе занятия психотерапией Фрейд обнаружил, что причиной текущей болезни могут быть желания и влечения, которые ввиду невозможности их реализации, вытеснены в подсознание и индуцируют оттуда на неосознаваемом уровне болезненные симптомы.

Отказавшись от гипноза, Фрейд начал создавать свой метод, который бы позволял, подобно гипнозу, возвращать сознанию те вытесненные в подсознание и часто забытые влечения и отношения, которые стали болезнетворными факторами. Для активизации самого процесса воспоминания Фрейд вместо гипноза использовал принцип *свободных словесных ассоциаций*. В этом заключалась суть психоанализа. Сеансы направляемого аналитиком ассоциирования длились часами, а весь курс такого лечения мог занимать несколько месяцев или даже лет. Все последующие годы были посвящены теоретическому осмыслению метода в психологическом, естественнонаучном и социокультурном планах.

Вместе с тем обвинение в «недемократичности», незаслуженно предъявленное Фрейдом гипнозу, послужило поводом к тому, что гипноз как метод психотерапии и в Западной Европе, и в США на долгие годы был полностью вытеснен психоанализом. Получилось так, что, оказавшись неожиданным детищем гипноза, психоанализ, окрепнув, все последующее время находился в крайнем отчуждении от своего «родителя» и часто относился к нему с откровенной враждебностью. Дело доходило до того, что член психоаналитического общества мог быть даже исключен из его рядов, если становилось известно, что в своей лечебной практике он применяет методы, связанные с явлениями гипноза.

Видный французский клиницист *Леон Шертюк* отмечает, к примеру, что еще в 1980 г. ведущий психоаналитический журнал Франции опубликовал статью под тенденциозным заголовком «Гипноз мертв». «Нет сомнения, — пишет Шертюк, — что коллеги из общества психоаналитиков Парижа и Франции всегда готовы поддержать эту сомнительную констатацию. Только эти два общества во Франции, признанные Международной ассоциацией психоаналитиков, являясь последней инстанцией и служа рупором ортодоксальности, устанавливают всеобщие законы и выносят вердикты. Поскольку гипноз объявлен ересью, вопрос о пересмотре данного вердикта даже не ставится, и считать его «умершим», несмотря ни на что, остается для них лучшим способом избежать подобного искушения»¹.

И все же с 60-х гг. XX в. повсеместно наблюдается заметное охлаждение не к гипнозу, а к традиционному психоанализу. С новой силой разгорается спор о том, что он собой представляет с теоретической точки зрения. Многие авторы доказывают, что это учение никогда не достигало безусловной целостности и не удовлетворяло естественнонаучным критериям. Все решительнее раздаются голоса, утверждающие, что психоанализ — это современный миф. И действительно, многочисленные попытки экспериментально подтвердить теоретические положения психоанализа заканчивались неудачей. Терапевтическая же его эффективность, по словам тех же критиков, объясняется действием косвенного внушения, от которого не бывает свободен ни один метод.

¹ Шертюк Л. Гипноз. — М., 1992. — С. 175–176.

Добротолюбие русского гипноза

Доброта русского человека свободна от сентиментальности, т.е. от наслаждения своим чувством, и от фарисеизма: она есть непосредственное приятие чужого бытия в свою душу и защита его, как самого себя.

Н. О. Лосский

В мировой истории развития методов психотерапии русскому гипнозу принадлежит весьма заметное место не только в связи с неоспоримыми научными достижениями, чисто технологическими разработками, но и с особыми гуманистическими традициями, сложившимися в данном виде врачебной деятельности. Правда, в последнее время социально-экономические трудности, возникшие в стране, создали угрозу девальвации тех огромных духовных наработок, которые были добыты самоотверженным трудом отечественных гипнологов более чем за столетний период.

Деструктивные тенденции, возникшие в последнее время в отечественной психотерапии и гипнологии в частности, характеризуются следующими проявлениями:

- снижением уровня профессионализма, вплоть до полного его игнорирования, когда практическая психотерапия нередко оказывается в руках у лиц, не имеющих врачебного образования;
- чрезмерной коммерциализацией установившейся системы психотерапевтических услуг;
- внедрением массовых сеансов психотерапии и «целительства» в виде радиотелевизионных и «стадионных» вариантов психотерапии;
- эклектическим заимствованием зарубежных методов и технологий психотерапии, труднодостижимых для сложившегося русского менталитета и часто неприемлемых для национального характера.

Надо полагать, что большинство перечисленных недостатков будет исчезать по мере оздоровления общей обстановки в стране. Что же касается вопросов заимствования зарубежных психотерапевтических технологий, то во все времена они решались далеко не однозначно. В силу особых условий исторического развития России, усвоение и адаптация иностранного опыта всегда играли немаловажную роль в формировании ее собственных научных и культурных критериев.

Размышляя над этой особенностью русского национального характера, видный отечественный социолог и философ *Н. И. Кареев* (1850–1931) усматривал в ней значительное преимущество. «Мы, — писал он, — берем ото всюду то, что считаем для себя пригодным, так как поставлены в необходимость комбинировать более разнообразные точки зрения, чем западные люди... наше историческое воспитание не позволяет нам коснуться на какой-нибудь односторонней точке зрения»¹.

Другой выдающийся отечественный мыслитель XX столетия *И. А. Ильин* (1883–1954), соглашаясь с «открытостью» русской культуры духа, вместе с тем,

¹ Кареев Н. И. О духе русской науки / Русская идея. — М., 1992. — С. 178, 181.

убежденно заявлял, что «Россия не есть пустоеместилище, в которое можно механически, по произволу, вложить все, что угодно, не считаясь с законами ее духовного организма. Россия есть живая духовная система со своими историческими дарами и заданиями»¹.

Не надо думать, что Россия в этом смысле представляет собой исключительное явление. Генетическая память, особенности национального менталитета свойственны каждому народу, и они обуславливают специфические формы его отношений к явлениям социальной действительности и духовной культуры.

Именно этот аспект проблемы взаимоприемлемости духовного опыта различных культур имел в виду известный швейцарский психолог и психиатр *К. Г. Юнг* (1875–1961), когда говорил о том, что йога для западного человека является малоэффективным методом психорегуляции, так как «раскол западного ума с самого начала делает невозможным сколько-нибудь адекватное использование возможностей йоги»². Юнг объяснял это обстоятельство тем, что духовное развитие Запада шло совсем иными путями, чем на Востоке, а потому оно и создало, пожалуй, самые неблагоприятные условия для применения йоги.

Анализируя особенности становления и развития русской школы гипноза и психотерапии в целом, нельзя обойти вниманием типичную черту русского национального характера, о которой говорил энциклопедист «серебряного века» *В. И. Иванов* (1866–1949). «Основная черта нашего народного характера, — писал он, — пафос совлечения, жажда совлечься всех риз и всех убранств, и совлечь всякую личину и всякое голое украшение с голой правды вещей. С этой чертой связаны многообразные добродетели и силы наши, как и многие немощи, уклон, опасности и падения. Здесь коренятся: скептический, реалистический склад неподкупной русской мысли, ее потребность идти во всем с неумолимо-ясной последовательностью до конца и до края, ее нравственно-практический строй и оборот, ненавидящий противоречие между сознанием и действием, подозрительная строгость оценки и стремление к обесценению ценностей»³.

Подобная реалистическая позиция была всегда свойственна отечественным исследователям гипноза и гипнотерапевтам, не стремившимся рядить его в роскошные мистические одежды, а наоборот пытавшимся докопаться до его «чистой реальности» и именно в таком виде использовавшим его в качестве лечебного средства.

Несомненно, что склонность русских психотерапевтов к постижению «голой правды вещей» помешала безоговорочному принятию догматики фрейдистского психоанализа. Так, в одной из своих статей *В. М. Бехтерев*, основатель школы русского гипноза, дает следующую характеристику этому методу лечения: «...весь метод, по-видимому, не столько сложен, сколько затуманен его авторами», благодаря чему один из учеников *З. Фрейда*, *Задгер*, откровенно признается, что по прослушивании теоретического курса Фрейда ему «понадобилось почти три года, чтобы преодолеть все затруднения». И далее: «Нельзя не заметить при этом, что процедура лечения

¹ Ильин И. А. О русской идее / Русская идея. — М., 1992. — С. 440.

² Юнг К. Г. Архетип и символ. — М., 1991. — С. 228.

³ Иванов В. И. О русской идее / Русская идея. — М., 1992. — С. 235.

требует иногда для окончательного успеха столько времени, что гораздо скорее и проще провести лечение по другим методам»¹.

Оценивая степень признания своего учения в России, З. Фрейд писал в 1914 г.: «В России психоанализ известен и распространен; почти все мои книги, как и других приверженцев анализа, переведены на русский язык. Но более глубокое понимание психоаналитических учений еще не установилось. Научные вклады русских врачей и психиатров в области психоанализа можно до настоящего времени считать незначительными...»².

Не изменилось положение и с течением времени. Несомненный знаток психоанализа в России А. М. Эткинд констатировал, что книги Фрейда систематически переводились на русский язык с 1904 по 1930 гг., но в университетских курсах психиатрии и психологии они редко находили отражение.

Характерно, что широкая публика принимала психоанализ более охотно, чем русская философия и медицина. Так против фрейдовского подхода к патогенезу неврозов решительно выступал видный отечественный невропатолог Л. А. Даршкевич (1858–1925). Руководитель психиатрической клиники Московского университета В. П. Сербский (1858–1917), не отвергая в целом теории Фрейда, так же считал, что психоанализ придает чрезмерное значение сексуальной этиологии неврозов. Точно такое же отношение к психоанализу было и у другого известного отечественного психотерапевта Н. Е. Осипова, ученика К. Г. Юнга, встречавшегося и переписывавшегося с самим Фрейдом.

Весьма критически относились к учению Фрейда и русские философы. Так Н. А. Бердяев (1874–1948) упрекал создателя психоанализа в «философской наивности» и утверждал, что было бы ошибочно думать, что одним аналитическим методом можно глубоко познать внутреннюю жизнь другого, т. е. познать его истинное «Я»³. Психоанализ в том варианте, который развивал Фрейд, был неприемлем и для Б. П. Вышеславцева (1877–1954). Он прямо указывал на то, что Фрейдом был открыт «клад глубинной душевной жизни, но справиться с ним исследователь не сумел»⁴. С. Л. Франк (1877–1950), крупный религиозный теоретик и психолог, в одной из своих критических статей характеризует фрейдизм как философски бедное и примитивное мировоззрение, в котором «плоскость его рационалистических понятий неадекватна глубине и иррациональности открытого им духовного материала»⁵.

Характерно, что не было ссылок на работы Фрейда и у таких властителей дум русского общества начала XX в., как Вячеслав Иванов, Василий Розанов, Андрей Белый. Теоретиков и творцов «серебряного века» интересовали те же вопросы, что и Фрейда, но ответы на них они давали иные. Весьма показательно и то, что такой известный интеллектуал и деятель искусства, как К. С. Станиславский, разрабатывавший вопросы взаимоотношения сознания и подсознания в творчестве актера, прямых ссылок на работы Фрейда не делал.

¹ Бехтерев В. М. Гипноз, внушение, телепатия. — М., 1994. — С. 308.

² Фрейд З. Очерки истории психоанализа. Я и Оно // Труды разных лет. — Тбилиси, 1991. — С. 39.

³ Бердяев Н. А. Философия свободного духа. — М., 1994. — С. 274, 275.

⁴ Вышеславцев Б. П. Этика преображенного эроса. — М., 1994. — С. 14.

⁵ Франк С. Л. Психоанализ как миросозерцание // Путь, 1930. — № 25. — С. 22.

В заключение вышеприведенных суждений, характеризующих отношение отечественных авторов к теоретическим конструкциям психоанализа, целесообразно привести здесь соответствующие высказывания *М. И. Буянова* — известного современного российского психотерапевта и писателя-публициста. В одной из своих книг он пишет: «На заре психоанализа я, быть может и стал бы его приверженцем, но сейчас, в конце XX в., когда психоанализ исчерпал себя, когда вскрылись многочисленные бездоказательные фантазии в этой концепции, когда стало очевидно, что терапевтическая эффективность психоанализа очень низка, всерьез касаться его не стоит. Нынешние психоаналитики превратили в пародию то, что было заложено в учении Фрейда.

Бесконечные вариации на тему Эдипова комплекса, который в реальной жизни встречается очень редко, сведение всех сложных психологических процессов только к половому влечению, стремление навязать всем без исключения людям убеждение, будто истинной причиной их невзгод является дурное отношение к ним в детстве со стороны родителей — это и многое другое привели к упадку авторитета психоанализа среди психологов (среди медиков он никогда не пользовался популярностью). Его по-прежнему любят журналисты, артисты и философы, но только не специалисты по практической психологии»¹.

И пусть простит читатель злоупотребление цитированием, но нам кажется, что последующий текст очень точно характеризует состояние психоанализа в зарубежной и российской медицине: «Психоанализ, — продолжает *М. И. Буянов*, — не может объяснить все или даже значительную часть событий, в его силах приоткрыть завесу над очень редкими явлениями, встречающимися в основном среди богатых и извращенных натур главным образом в артистической среде... Большинство самозванных психоаналитиков, рекламирующих себя в средствах массовой информации на необозримых просторах бывшего СССР, это такие же шарлатаны и проходимцы, как 99 % так называемых народных целителей, не говоря об астрологах, которые в ста процентах являются жуликами»².

Размышляя над причинами отрицательного отношения к психоанализу в России, необходимо признать, что провозглашаемый им пансексуализм расценивался русским менталитетом как «бесстыдство современной эпохи» (*Н. А. Бердяев*), «демонизм» (*С. Л. Франк*), принижающий духовную сущность человека. Это связано с тем, что русские традиции, в том числе и врачевания, предполагали бесспорное главенство в человеческом естестве его «божьей искры» — души.

Именно поэтому деятельность русских врачей XIX — начала XX вв. отличалась неподдельным гуманизмом, который был характерен и для духовных подвигов преподобного *Сергия Радонежского* (1314–1392): «Строителем русской духовной культуры» называл *Сергия Николай Константинович Рерих*.

Большой заслугой *Сергия Радонежского* было возвышение авторитета христианских методов врачевания. Впечатляющим «чудом», совершенным *Сергием*, явилось исцеление бесноватого. А уже несколько лет спустя он пользовался «многомятежной славой» чудотворца-исцелителя. Во время своих многократных душе-

¹ *Буянов М. И.* Женщины глазами психиатра. — М., 1995. — С. 148.

² Там же. С. 149.

наставнических походов по Руси он исцелял, исправлял и поучал людей силой ощущаемой в себе благодати.

Прямым продолжением духовных достижений преподобного Сергия явились не только деяния последующих православных подвижников (*Кирилла Белозерского, Нила Сорского* и др.), но и многоплановая работа по психологическому наставлению верующих, проводимая духовниками-старцами. Монашеский институт старчества в России был, по существу, первой стихийно сложившейся системой психотерапии, основанной на христианских принципах миропонимания. Этому способствовало и то обстоятельство, что, «оберегая душу» верующих от зла, уже первые «духовные отцы» совсем неплохо постигли закономерности управления психикой. Сложная система психосоматической регуляции по «самособиранию естества человеческого», своеобразная психокоррекция и модификация состояний всегда была важнейшим элементом православной практики «умного делания» — достижения согласия разума со всеми силами человеческой природы.

Последним из известнейших православных врачей тела и духа верующих был протоиерей, настоятель Андреевского собора в Кронштадте *Иоанн Кронштадтский* (1829–1908). Это был своего рода российский «Николай Угодник», целитель и заступник, к которому обращались в беде и болезни, и он непременно помогал. «Немощи немощных носи и тако исполнишь закон Христов» — эти слова стали правилом всей его жизни.

Особенности отечественной психотерапии и всей русской медицинской традиции очень точно отражены в статье философа *А. И. Ильина* «О призвании врача». «Согласно этой традиции, — отмечает автор, — деятельность врача рассматривалась как дело служения, а не дело материального обогащения».

В значительной степени это объяснялось тем, что сама болезнь понималась не как отвлеченный диагноз, а как телесное и «душевно-духовное» страдание человека. Сама врачебная присяга, которую приносили врачи, основывалась на важнейших ценностях православия и воспринималась молодыми специалистами очень ответственно.

Надо сказать, что сегодня в России, когда психотерапия лишилась навязываемых ей ранее нормативных предписаний, отдельные врачи начинают возвращаться к богатому опыту христианских целителей и включают некоторые элементы православных обрядов в комплекс психотерапевтических воздействий при выполнении особо сложных вмешательств в психическую сферу больного (при алкоголизме, наркомании, сексуальным перверзиям и пр.)¹.

Начало российской научной психотерапии заложил выдающийся отечественный специалист по внутренним болезням *В. А. Манасеин* (1841–1901) своей работой «О значении психических влияний», вышедшей в 1877 г. Будучи профессором Санкт-Петербургской медико-хирургической академии, он собрал обширный материал, отражающий многостороннее влияние психических факторов на здоровье человека. Изданный им курс лекций явился первым существенным тео-

¹ *Григорьев Г. И., Кузнецова О. Н., Лесняк В. Г.* Использование христианских традиций в методе терапии болезненных влечений. Выживание человека: резервные возможности и нетрадиционная медицина // Тез. докл. I междунар. научной конф. 21–24 сентября 1993 г. — М., 1993. — С. 175.

ретическим вкладом в создание системы «психического лечения болезней» в русской медицине. В материалах лекций он справедливо отмечал, что «психический способ лечения играл большую роль в донаучной медицине и был предан забвению с развитием физических и лекарственных методов врачевания».

Основу влияния психических воздействий на тело человека он видел, прежде всего, в том, что «функция внутренних органов изменяется, когда внимание отвлекается от данной части тела, или напротив того, сосредотачивается на ней». Множество собранных и систематизированных автором примеров подобного рода представляли собой первичную фактологическую базу для создания теоретических основ психотерапии. В этой работе формулировались и важные положения о необходимости как можно более полного управления функцией внимания. Зрелый, культурный человек, по мнению автора, чаще всего вырабатывает в себе эту способность. «Люди замечательные своим умом, — писал Манасеин, — в удивительной степени обладают способностью по желанию менять направление своего внимания». И далее: «... Чем богаче у данного человека запас представлений, то есть чем разнообразнее его внутренний мир, тем и внимание его будет сильнее развито»¹.

В работе приводится множество фактов, свидетельствующих о том, что даже бесстрастная мысль, управляемая организованным вниманием, является мощным лечебным средством. Еще большее значение уделяется эмоциональной сфере, проявления которой могут вызывать как болезненные отклонения, так и положительный, оздоравливающий эффект. Свой вклад в разработку «психического лечения» ученый расценивал как действия человека, «ставящего вехи для обозначения того направления, в котором ляжет будущая широкая дорога». Настоящим же прологом к последующим работам уже чисто психотерапевтического и гипнотического планов служат провидческие слова В. А. Манасеина о том, что «состояние, известное под именем биологизированного или месмерического сна, заслуживает серьезного внимания представителей нашей науки, и врачи, которые... взялись за разработку этого темного вопроса, заслуживают нашей полной признательности»².

Интересно, что всего лишь десять лет спустя, 30 ноября 1887 г., на заседании Московского психологического общества высокопрофессиональный доклад на тему: «Гипнотизм и внушение» был сделан молодым отечественным гипнологом и психотерапевтом *Ардалионом Ардалионовичем Токарским* (1859–1901). А еще через четыре года он отмечал, что гипноз уже рассматривается как теоретически обоснованный психотерапевтический метод: «... В течение последнего десятилетия сделано очень много именно в смысле систематичности практического приложения гипнотизма, в смысле создания нового терапевтического метода... Изучение внушения открыло необыкновенно могучее влияние психических воздействий, которое может быть без всякого преувеличения поставлено наряду с воздействиями факторов физических, и пользование психическими влияниями стало задачей врача, что и дало вопросу надлежащую простоту и законченность»³.

¹ Манасеин В. А. О значении психических влияний. — СПб., 1877. — С. 32.

² Там же. С. 155.

³ Токарский А. А. Терапевтическое применение гипнотизма // Труды IV съезда русских врачей в Москве. — М., 1891. — С. 6.

Заслуги Токарского перед отечественной психотерапией настолько весомы, что его научно-организационную деятельность в этой области следует описать более подробно.

Русская психиатрия конца XIX в. воспитала многих врачей, прославившихся своим исключительно заботливым, гуманным отношением к больным. Такими были основоположники отечественной психиатрии *И. М. Балинский* в Петербурге, *С. С. Корсаков* в Москве. Но даже и среди таких людей своей чуткостью, вниманием и любовью к больным выделялся А. А. Токарский. В то же время при всей своей душевной доброте и мягкости он был человеком огромной воли и непреклонного характера, самоотверженным борцом за действенность и гуманизм отечественной психотерапии.

Изучением гипноза А. А. Токарский занялся с первых же шагов своей врачебной деятельности. С 1889 по 1892 г. он знакомился с клиниками и лабораториями, исследующими гипноз и вопросы экспериментальной психологии в Швейцарии, Берлине, Страсбурге, Париже. Слушал лекции *Г. Гельмгольца*, *Ж. Шарко*, *В. Вундта*, *Г. Бернгейма*, работал в Нанси и Сальпетриере. В 1893 г. защитил диссертацию, стал приват-доцентом при Московском университете. Он был первым, кто организовал и начал здесь чтение курса гипнотерапии и физиологической психологии. В результате его деятельности вокруг него сложилась большая группа учеников и последователей, которые своими работами обогатили школу отечественной психотерапии (*Е. Н. Довбня*, *П. П. Подъяпольский*, *В. К. Хорошко*, *Б. А. Токарский* и др.).

А. А. Токарский не принимал на веру ни одну из существовавших в то время точек зрения на сущность гипноза — ни школы Бернгейма, ни Шарко. На основании собственных наблюдений и опытов он пришел к заключению, что каждая из них страдает односторонностью. Важное же терапевтическое значение внушения Токарский усматривал в том, что гипнотический сон является средством успокаивающим и укрепляющим нервную систему в большей степени, чем сон обыкновенный.

А. А. Токарский указывал, что у гипноза как специфического терапевтического метода есть своя область применения — это *пограничные состояния*. Он доскональным образом проанализировал все тонкости вопроса о показаниях и противопоказаниях к применению гипноза и внушения. Огромную ценность, в том числе и для нынешних психотерапевтов, имеет разработанная Токарским система проведения внушений, а так же анализ причин неудачных случаев при гипнотизировании.

Если А. А. Токарского гипноз интересовал преимущественно как мощный психотерапевтический метод, то другого отечественного исследователя внушенных состояний своим — как интереснейший и очень важный общефизиологический феномен. Сущностью гипноза *Василий Яковлевич Данилевский* (1852–1939) заинтересовался еще в студенческие годы, и эта проблема занимала его всю жизнь.

Первые шаги этого ученого в науке были сделаны в тот период, когда явление гипноза еще не имело общепринятой теоретической трактовки. Последняя складывалась в течение всей жизни Данилевского, в том числе и при его непосредственном участии. Уже почти на склоне лет — в 1924 г. — он подвел итоги своих многолетних изысканий и размышлений по этому вопросу в монографии «Гипнотизм», во введении которой говорится: «В настоящее... время мы насчитываем уже целые

сотни серьезных научных сочинений, написанных по вопросам гипнотизма, которому посвящен также целый ряд периодических изданий; число врачей и клиницистов, и физиологов, признающих уже его права гражданства в науке увеличивается чуть не с каждым днем»¹.

Начав изучение гипноза с экспериментов над нормальными лягушками, а затем над теми, у которых оперативным путем удалялись большие полушария мозга, он заметил существенные различия в их реакциях. У бесполушарных лягушек гипноз вызывался значительно труднее и дольше, чем у обычных, да и само состояние отличалось рядом особенностей — не так сильно снижалась чувствительность кожи и сохранялись рефлекторные двигательные реакции. Это дало основание утверждать, что снижение чувствительности и отсутствие произвольных движений, столь характерные для гипноза, вызваны воздействием больших полушарий и именно тормозящего характера.

Основные результаты работ Данилевского по исследованию гипноза у животных были изложены в его докладе «Единство гипнотизма у человека и животных», который был представлен на IV съезде Общества русских врачей в 1891 г. в Москве. Его данные опровергали взгляды на гипноз главы Нансийской школы *Бернгейма*, утверждавшего, что «гипноза нет, — есть только внушение». Данилевский неопровержимо доказал, что гипноз может быть вызван у самых различных животных и без внушения, поскольку словесная форма последнего может иметь место только у человека. Непреходящая же ценность монографии «Гипнотизм» состоит в том, что в ней собраны уникальные научные материалы, освещающие различные клинические и психофизиологические стороны исследуемого явления.

Подлинным организатором русской научно-клинической гипнологии и психотерапии явился психоневролог мирового масштаба *Владимир Михайлович Бехтерев* (1857–1927). Примечателен такой факт: только в труде «Объективная психология» упоминаются фамилии 42-х его непосредственных учеников, многие из которых в дальнейшем приобрели широкую известность.

Выдающиеся способности и исключительное трудолюбие молодого Бехтерева позволили ему двигаться в науке с необыкновенным успехом. В 21 год он заканчивает Петербургскую медико-хирургическую академию и уже в 24 года защищает докторскую диссертацию. В 27 лет Бехтерев совершенствовал свои знания за границей в лабораториях и клиниках всемирно известных ученых: физиолога *Флексига* и невропатолога *Шарко*. У последнего он в совершенстве освоил методы гипноза. В 29 лет он стал заведующим кафедрой душевных болезней в Казанском университете.

В широчайшем диапазоне его научных интересов, направленных на комплексное изучение человека, гипноз в течение всей его жизни являлся важнейшим лечебным и исследовательским методом. На руководимых им кафедрах (вначале в Казани, а с 1893 г. в Петербургской военно-медицинской академии) и в созданном им Психоневрологическом институте проводились специальные исследования физиологических механизмов гипноза и внушения, читался курс лекций по

¹ Данилевский В. Я. Гипнотизм. — Харьков, 1924. — С. 1–2.

этим вопросам. Сам Бехтерев был прекрасным психотерапевтом и постоянно применял гипноз и внушение в собственной лечебной практике. Для воплощения идеи о комплексном изучении психики человека, им был создан в Санкт-Петербурге Психоневрологический институт, переименованный впоследствии в Институт мозга и психической деятельности.

Бехтерев неустанно пропагандировал многосторонние возможности психотерапии, систематически публикуя в медицинских периодических изданиях статьи, посвященные успешному применению гипноза в лечении различных заболеваний, с примерами из собственной лечебной практики. Одновременно он проводил огромную работу и по ознакомлению широких слоев населения с естественнонаучными представлениями о гипнозе и внушении, борясь с предрассудками и заблуждениями, существующими в отношении этого метода.

Причины, лежащие в основе мощного воздействия на людей словесного внушения, Бехтерев видел в снижении критических способностей в момент восприятия словесного или эмоционального стимула. Действие внушенной мысли на поведение и деятельность организма человека может оказаться непреодолимым именно в силу своей неподвластности критическому осмыслению. При этом ученый указывал, как часто внушение может играть и отрицательную, деструктивную роль в жизни людей. И все же при объяснении сущности гипноза В. М. Бехтерев отдавал предпочтение психологическим факторам и в меньшей степени — объективно-физиологическим механизмам.

Важный этап в развитии отечественной психотерапии связан с именем *Константина Ивановича Платонова* (1877–1969). Будучи непосредственным учеником В. М. Бехтерева и, по его словам, «духовным учеником» *И. П. Павлова*, он творчески использовал теоретические разработки своих учителей в области гипнологии и создал основы учения об экспериментальном гипнозе. Окончив медицинский факультет Харьковского университета, и работая ординатором клиники нервных и психических болезней, он получил научную командировку в Военно-медицинскую академию на кафедру психиатрии, возглавляемую в то время В. М. Бехтеревым. По совету последнего в 1912 г. он подготовил диссертацию, одна из глав которой была посвящена физиологическому механизму внушения в гипнозе. Эта работа явилась одной из первых, положивших начало объективному изучению высшей нервной деятельности человека с использованием методики условных рефлексов.

Получив докторское звание, К. И. Платонов возвращается в Харьков и проводит систематические научные исследования, раскрывающие физиологическую и лечебную действенность слова, речи человека. В 1930 г. им была опубликована небольшая книга «Слово как физиологический и лечебный фактор», тематическая основа которой стала по сути дела программой его научных исследований, продолжавшихся всю жизнь. Материалы этих работ составили впоследствии обширнейшую монографию, изданную под тем же названием в 1957 г., переизданную в 1962 г. и переведенную на многие иностранные языки.

Исследования К. И. Платонова, а так же работы его многочисленных сотрудников и последователей в России и за рубежом положили начало *психосоматическому* направлению в медицине. Он существенно активизировал интерес медицинских

специалистов к вопросам гипноза, внушения и психотерапии. В его работах было убедительно показано, что словесные раздражители в силу их исключительной физиологической и социальной значимости занимают в системе высшей нервной деятельности человека совершенно особое место. Слово заменяет, отражает и обобщает смысловое значение конкретных раздражителей внешней и внутренней среды. Вместе с тем, оно служит так же важным средством, необходимым для создания сложной системы психотерапевтических воздействий, способствующих устранению функциональных нарушений процессов высшей нервной деятельности и формирования взамен их нормальных динамических структур.

Теоретические воззрения К. И. Платонова на слово как на физиологический и лечебный фактор были положены в основу разработанной им методики лечения реактивных состояний, невроза навязчивых страхов, психосоматических заболеваний. Под его руководством психоневрологом *И. З. Вельвовским* в сотрудничестве с акушерами *В. А. Плотицер* и *Э. Л. Шугом* была разработана система психопрофилактики болей при родах, длительное время применявшаяся у нас в стране и за рубежом. Оценивая успехи отечественной гипнологии, он еще в начале своей деятельности отмечал, что «в разрешении вопроса о природе гипноза мы можем с гордостью сказать — опередили Запад»¹. Возвращаясь к этой оценке сегодня, можно найти немало аргументов в пользу того, что благодаря работам Константина Ивановича она во многом остается справедливой и 70 лет спустя.

Перу К. И. Платонова принадлежит свыше 50 печатных трудов. В целом его научно-исследовательская, литературная и педагогическая деятельность оставила глубокий след в формировании научного мировоззрения общественности на сложные вопросы психической деятельности человека и психотерапии, в частности.

В 50–70-х гг. в нашей стране существовало несколько школ, успешно продолжавших исследования гипноза. Школы клинической гипнологии были представлены именами таких ученых, как *В. Н. Мясищев* в Ленинграде, *М. П. Кутанин* в Саратове, *И. З. Вельвовский* в Харькове, *В. Е. Рожнов* и *М. С. Лебединский* в Москве.

Говоря о направлениях отечественных психотерапевтических школ последних десятилетий, следует назвать *патогенетическую психотерапию*, разработанную *В. Н. Мясищевым* и его учениками из психоневрологического института им. В. М. Бехтерева. Существенный вклад внесла *активирующая психотерапия С. И. Консторума*, главной задачей которой являлась активизация собственных нервно-психических и волевых резервов больного для активного противодействия болезненной симптоматике и включения больного в трудовую деятельность.

Существенный шаг в сторону повышения действенности лечебного внушения был сделан *В. Е. Рожновым* в связи с разработанным им методом *эмоционально-стрессового гипноза*. Впервые использованный при комплексной терапии алкоголизма, этот метод впоследствии положительно себя зарекомендовал при лечении не только многих психосоматических нарушений, но и отдельных форм психических заболеваний.

Представление о *стрессогениях* (состояниях, вызванных острыми эмоциональными переживаниями) в их диалектическом двуединстве патогенного и лечебного

¹ Платонов К. И. Гипноз и внушение в практической медицине. — Харьков, 1925. — С. 12.

компонентов, положенное в основу концепции об эмоционально-стрессовой терапии, показало, что достигающий своих целей психотерапевтический процесс не может быть пассивным успокоением больного, только охранительно-щадящим влиянием на него. Эмоционально-стрессовая психотерапия, апеллирующая, в первую очередь, к сфере эмоций, затрагивает, волнует, «потрясает до основ», чем создает благоприятную перестройку личности больного. Как отмечает В. Е. Рожнов, при формировании основных положений метода были частично использованы критически переосмысленные идеи *Г. Селье* о стрессе как генерализованном адаптационном синдроме, согласно которым «полная свобода от стресса означает смерть» и, таким образом, стресс закономерно должен использоваться для лечебной активизации организма. Эмоционально-стрессовая терапия, помимо утвердившихся гипносуггестивных, аутогенных и других привычных методик включает в себя и принципы эстетотерапии, музыкотерапию, драматическое искусство, библиотерапию и мн. др. из арсенала культуры и творчества.

Достаточно полное представление о состоянии и тенденциях развития отечественной гипнотерапии дают материалы коллективного труда *«Руководство по психотерапии»* (Ташкент, 1985), в подготовке которого приняли участие 35 специалистов-гипнологов. На страницах этого издания получили отражение многочисленные аспекты психотерапии, начиная с нередко продуктивных подходов в народном целительстве и заканчивая богатым арсеналом методов современной медицины.

К весьма заметным научным событиям в отечественной медицине следует также отнести и сравнительно недавнюю публикацию¹, выдержанную в лучших издательских традициях российской академической науки.

Эриксон: гипнотизер милостью Божьей

Фактически, транс — это естественное состояние, которое испытывал каждый.

М. Эриксон

Исключительные изломы судьбы иногда ставят человека перед необходимостью совершить жизненный подвиг, чтобы самоосуществиться в личностном плане. Справляются с этой задачей только гиганты духа. Именно такого рода обстоятельства определили жизнь и масштабность врачебной и научной деятельности *Милтона Эриксона* (1901–1980) — психолога, доктора медицины, президента и председателя многих научных обществ, выдающегося гипнотизера, вынужденного передвигаться и работать в инвалидной коляске. Тем не менее интеллектуальный труд Эриксона в психотерапии бы усилен далеко не каждому физически здоровому человеку и лежит на грани медицины и искусства, науки и поэзии.

Милтон Эриксон родился в маленьком шахтерском городке на западе Соединенных Штатов Америки в начале прошлого столетия. Его психическое становление в детстве существенно отличалось от развития обычных детей. От рождения

¹ Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. — СПб., 1999.

он был лишен цветоощущения; не различал звуки по их высоте, и воспроизвести даже самую простую мелодию для него было делом совершенно невозможным. Но и это еще не все. Отмеченные нарушения стали причиной трудного формирования навыков чтения — недостатка, известного в педиатрии под названием дизлексий. В 17 лет, кроме того, он перенес приступ полиомиелита и выздоровел полностью, благодаря единственно лишь разработанной им самим программе реабилитации. Практический вывод, который он сделал в это время сам для себя, состоял в том, что человек может научиться преодолевать трудности в жизни.

Размышляя об этой поре своего личностного становления, и вспоминая о тягостных впечатлениях периода тяжелой болезни Эриксон говорил: «У меня было огромное преимущество перед другими. Я болел полиомиелитом и был полностью парализован, а воспаление действовало так сильно, что ощущения были также парализованы. Я мог двигать глазами и слышать. Мне было очень одиноко лежать в кровати, будучи не в состоянии двигаться и только смотреть по сторонам. Я лежал в изоляции на ферме, где кроме меня были семь моих сестер, брат, двое родителей и сиделка. Что я мог сделать, чтобы хоть как-то развлечь себя? Я начал наблюдать за людьми и всем, что меня окружало. Я скоро узнал, что мои сестры могут говорить “нет”, имея в виду “да”, подразумевая в то же самое время “нет”. Они могли предложить одна другой яблоко и взять его обратно. Я начал изучать невербальный язык и язык движений тела»¹.

Уже заканчивая медицинский факультет, Милтон Эриксон попал на сеанс гипноза и сразу же понял, что это тот лечебный инструмент, при использовании которого полностью раскроются его преимущества: способность к исключительной наблюдательности и дар общения. Позже они действительно послужили главными составляющими его непревзойденного мастерства гипнотерапевта. После прохождения курса Висконсинского университета Эриксон завершил свое медицинское образование в Центральной больнице штата Колорадо, где ему был вручен диплом врача. Тогда же он получил и диплом психолога. Пройдя специализацию в больнице штата Колорадо по лечению психопатий, он перешел на работу в больницу Род-Айленда.

В 1938 г. Эриксон поступает на работу в Уорчестерскую государственную больницу штата Массачусетс, где становится главным психиатром службы исследований. Через четыре года он переезжает в Элоизу, штат Мичиган, где занимает должность директора лаборатории психиатрических исследований и подготовки персонала в больнице Уэйна и, кроме того, ведет занятия по психиатрии со студентами и аспирантами медицинского колледжа Уэйнского государственного университета. В тот же период он преподает клиническую психологию в Мичиганском государственном университете в Ист-Лансинге. Эриксон являлся членом Американской Ассоциации психиатров, Американской Ассоциации психологов, а также Американской Психопатологической Ассоциации. Кроме того, он был членом многочисленных обществ медицинского гипноза в Европе, Латинской Америки и Азии. Он был также основателем и президентом Американского Общества клинического гипноза и редактором журнала, издаваемого этим обществом. В 1948 г. в связи

¹ Эриксон М. Мой голос останется с вами. — СПб., 1995. — С. 37.

с ухудшением здоровья он переезжает в штат Аризону, где вскоре у него появляется обширная частная практика.

После 1950 г. его профессиональная жизнь включает в себя как частную практику в Финиксе, так и постоянные разъезды по Соединенным Штатам и всему миру с целью проведения многочисленных семинаров и консультаций. В те же пятидесятые годы он гипнотизировал известного писателя *Олдоса Хаксли* и сотрудничал с ним, занимаясь исследованиями измененных состояний сознания. *Маргарет Мид* — видный американский этнограф, училась у него свыше сорока лет и фактически стала членом Общества клинического гипноза. В 1952 г., к примеру, Эриксон был активным участником конференций в Мэйси, на которых такие авторитеты как *Грегори Бэйтсон*, *Маргарет Мид* и видный психоаналитик *Лоуренс Кьюби* обсуждали проблемы, заложившие основы кибернетики.

И все же большинство неспециалистов и даже многие психотерапевты никогда не слышали о нем, и когда упоминалась фамилия Эриксон, они обычно спрашивали: «Да, конечно, это *Эрик Эриксон?*», имея в виду другого известного американского психолога, автора книги «*Детство и общество*».

Следует отметить, что в США теоретические воззрения в вопросах гипноза в годы, когда Эриксон получал медицинское образование, характеризовались крайним эклектизмом. Гипноз в том виде, в каком он был широко распространен в Европе со времен Месмера, Америке был мало известен. В кругах психологически ориентированных специалистов он считался чем-то вроде синтеза психоанализа с буддизмом, быстро выводящего на уровень низшего сознания, и назывался «управляемой медитацией». Некоторыми авторами он даже именовался «астральной проекцией» и считался путешествием отдельно выделенного «Я» вне тела.

Вся психология и психиатрия того времени базировалась на конструкциях психоаналитического учения, в котором к тому же искусственно аргументировалась какая-то глубинная ненависть к явлениям внушения и гипноза. Поэтому в США внушенный сон вначале применялся лишь зубными врачами в качестве обезболивающего средства.

Однако уже в 1958 г. условия использования гипнотерапии были уточнены в докладе комиссии *Американской медицинской ассоциации* (А.М.А.). В нем отмечалось: «Обучение дисциплинам психодинамической психологии и психиатрии существенно необходимо для понимания феноменов гипноза... Использование гипнотических приемов в терапевтических целях предоставляется тем, кто по своей теоретической и практической подготовке удовлетворяет всем требованиям, необходимым для установления полного диагноза болезни, подлежащей лечению. Гипноз должен проводиться только врачами, отвечающими этим условиям, и при всех обстоятельствах не должен никогда быть единственным методом терапевта»¹.

В 1960 г. А.М.А. разработала планы преподавания гипноза, которые обсуждались на собрании представителей 22 медицинских школ США и Канады. С этого времени в Америке гипноз является предметом обучения на медицинских факультетах, на уровне университетского и постуниверситетского образования.

¹ Rapport de la Commission de l'American Medical Association // J.A.M.A., 1958 — 13 sept. — P. 168, 186.

Пионерские открытия Эриксона в области гипноза связаны с основным видом его врачебной деятельности — психотерапией и касаются, главным образом, прикладных методических сторон управления суггестивным процессом. Эриксоновский гипноз полностью отказался от таких внешних атрибутов внушения, как «орлиный взгляд», стеклянный шарик, звучащий метроном, пассы и мн. др., и переключился на работу с *интрапсихическим состоянием и поведением пациента*. Эту свою позицию выдающийся психотерапевт объяснял тем, что можно научиться «надежным» приемам гипнотизирования, но нельзя познать заранее надежные, раз и навсегда заданные методы формирования транса, с помощью которых можно было бы всегда справляться со всеми гипнотическими явлениями и психологическими реакциями на эти явления. Эриксон полагал, что духовный рост и развитие человека бывают нарушены и направлены по ложному пути множеством причин, и задача психотерапевта как раз и заключается в том, чтобы вернуть его на собственный «истинный путь» и закрепить его движение в правильном направлении. Именно поэтому *гипноз рассматривался Эриксоном как система подходов, «набор процедур», психических алгоритмов, которые можно использовать для того, чтобы получать нужные измененные состояния сознания*. Конкретное же поведение врача с конкретным больным обуславливается индивидуальными особенностями последнего.

По этой же причине у Эриксона не было «неподдающихся» пациентов. Он очень внимательно наблюдал за поведением гипнотизируемых и, в зависимости от реализации внушений в сеансе, выбирал наиболее подходящие формы суггестивных воздействий. Эриксоновский гипноз означает развитие навыков гипнотизера до такой степени, что появляется возможность вводить человека в транс в ходе разговора, где даже не упоминается слово «гипноз».

Еще одним моментом, повышающим эффективность эриксоновского гипноза, является многообразное использование мысленных образов в качестве суггестивных раздражителей. Важность этого рода воздействий сам Эриксон часто характеризовал словами: «Гипноз — это передача образов». Имелось в виду, что образы постоянно управляют нашей жизнью.

Карл Прибрам, нейрофизиолог из Стенфордского университета, ввел в употребление термин «*образы достижения*» и выдвинул идею, что человеческая психика организует себя в соответствии с глубинными образами достижения, определяющими направления жизни и деятельности человека. Как правило, эти глубинные образы отличаются высокой устойчивостью. Они могут меняться только в двух типах ситуаций: в состоянии релаксации, когда внимание бывает направлено внутрь себя, или же в процессе ритмического движения (танцы, ходьба, бег). Именно эту важную закономерность учитывает эриксоновский гипноз, задавая такие физиологические состояния, в которых человек получает возможность создавать *новые образы достижения*, что в свою очередь, позволяет ему по-иному направлять свою жизнь, чтобы самоосуществиться в мире дезорганизации и стресса.

К сфере образных воздействий Эриксон относил соответствующие мыслеформы не только бытийного, но и поэтического плана, напоминая о том, что поэзию человек воспринимает не только умом, но и переживает телом (соматически). Имен-

но поэтому его терапевтические метафоры, речь о которых пойдет ниже, отличаются своеобразной поэтичностью.

Немалой заслугой Эриксона является и то обстоятельство, что он первый обратил внимание на большие терапевтические возможности «малых» (поверхностных) форм гипноза, которые он обозначал как *транс*. В гипнологии традиционного направления у некоторой части практикующих психотерапевтов бытовало мнение, что лучший лечебный эффект дают более глубокие стадии гипноза. Эриксон на примерах обширнейшей практики показал высокую коррекционную эффективность даже поверхностных форм внушенного сна, наибольшим проявлением которых является так называемая гипотаксия (по терминологии К. И. Платонова).

Транс, согласно Эриксону, является тем состоянием, которое облегчает любое обучение и в наибольшей мере способствует принятию желаемого изменения. Речь идет не о внушенном дремотном состоянии. Фактически *транс* — это одна из форм естественных состояний, хорошо знакомых каждому человеку (*мечтания, медитации, молитвы*).

Говоря об истоках нетрадиционных гипнотехнологий Милтона Эриксона, прежде всего следует отметить здесь положительную роль теоретических взглядов Л. Кьюби — психофизиологически ориентированного психоаналитика. Именно после совместной работы с ним, считает Л. Шертюк, Эриксон разработал оригинальные методы психотерапии, которые опирались не только на психоанализ, терапию обусловливания, обучения, но и на множество других, самых разнообразных психотехник.

Теоретические взгляды Кьюби, творчески использованные в практической работе Эриксона, касались в основном придания приоритетного значения сенсомоторным, соматическим аспектам в механизмах гипноза по сравнению с чисто психологическими факторами, участвующими в этом процессе. С этой точки зрения формирование гипнотического состояния рассматривается в виде последовательной деструкции регуляторных механизмов, определяющих отношение гипнотизируемого с окружающей средой. Таким образом, происходит постепенная изоляция субъекта от всех источников возбуждения, кроме гипнотизера, то есть частичная «дезафферентация».

Важно, что гипнотизируемый субъект воспринимает словесные внушения гипнотизера так, словно они исходят не от какого-то постороннего лица, а от него самого¹. Большую роль в технологиях гипнокоррекции Эриксона играли высказывания Кьюби об аналогии процессов гипноза и сенсорной депривации, и что гипноидные состояния можно вызывать путем одних лишь сенсомоторных манипуляций, в том числе и в области актуализируемых представлений. Путем селекции внушаемых сенсорных реакций (или, что то же самое, их торможения) в сознание «допускается» только та информация, поступающая из внешней среды, которая не противоречит логике общей суггестивно «конструируемой» обстановке.

¹ Kubie L. L'hypnotisme. Terrain de choix pour les recherches psychophysiologiques. — Rev. Med. Psychosom., 1963. — P. 5, 3, 213–234.

Именно в этом положении гипнотизируемый уже бывает не способен отличать действительный внешний мир от своих собственных представлений. Ведь любое достаточно интенсивное воспоминание несет на себе отпечаток реальной действительности. И этот принцип был очень продуктивно использован в приемах гипнотизирования, практикуемых Эриксоном. Для того чтобы ввести субъекта в транс, он просил его вспомнить хорошо запомнившийся случай естественного пребывания в «дремотном», «просоночном» состоянии.

И наконец, главной особенностью эриксоновского гипноза является замена традиционных формул словесных внушений рассказыванием историй, навеянных проблемой данного больного. Именно рассказывание «обучающих историй» (термин *Сиднея Розена*) составляло один из главных элементов психотерапии Эриксона, в которой метафора заменяла прямолинейное словесное внушение. Более того, его обучающие истории не содержали необходимых интерпретаций, и были рассчитаны на продуктивность собственной психической работы в виде инсайта.

В предисловии к книге *Д. Гордона «Терапевтические метафоры»* его автор *Р. Бендлер*, отмечая большую психологическую и лечебную действенность метафоры, пишет: «Как в письменной истории, когда она возникла, так и в мифах, ведущих в самые далекие и сокровенные глубины воспоминаний человека о своем опыте, метафора использовалась как механизм, при помощи которого передавались и развивались идеи. Шаманы, философы, проповедники — все они в сходной манере интуитивно сознавали и использовали мощь метафоры, начиная с известной аллегории с пещерой у Платона и кончая учением Дона Хуана, метафора всегда присутствовала в них как средство изменения людей и воздействия на их поведение»¹.

Для слушателя, внимание которого поглощено рассказом, внешний мир исчезает. По мере того как интерес все больше привлекается к истории, его взгляд обращается внутрь и окружающая реальность перестает для него существовать. В очень далеком 1794 г. девятилетнему мальчику делали хирургическую операцию по удалению опухоли. Поскольку обезболивающих медикаментов в то время еще не было, оперируемого пытались отвлечь, рассказывая такую увлекательную историю, что, как вспоминал он впоследствии, совершенно не чувствовалось боли. Через 18 лет этот мальчик принес издателю придуманную им сказку «Белоснежка», подписанную — «*Якоб Гримм*». Такова власть очарования мастерским рассказом.

И все-таки, терапевтические метафоры Эриксона — это продукт американской традиции юмора, захватывающего сюжета и блестящего остроумия, ярчайшим представителем которых был *Марк Твен*. Ведь его повеллы носили не только развлекательный, но и своеобразный «терапевтический» характер.

В последние годы своей жизни рассказывание обучающих историй для Эриксона стало основным приемом, который он использовал как для различного рода психологических коррекций, так и для лечения. Понятно, что услышанная житейская история в качестве своеобразного психологического воздействия активизирует гораздо большее число ассоциативных связей коммуникативной системы, чем

¹ Гордон Д. Терапевтические метафоры. — СПб., 1995. — С. 5.

прямое словесное внушение того же плана. К тому же последнее часто сопровождается еще и проявлениями контрвнушения.

Считается, что истории создают эффект резонанса: слушая рассказ о чем-либо, пациент обязательно припоминает подобные случаи из своей жизни, идентифицируется с действующим лицом услышанного события. Это открывает прямой доступ к нужным психическим механизмам пациента. Анализ многочисленных историй, которые Эриксон рассказывал своим пациентам, показывает, что в самом общем виде их можно подразделить на три группы, в которых посредством соответствующего сюжетного хода выполнялись следующие терапевтические действия:

- давались описания естественных форм транса, свойственных человеку;
- раскрывались внутренние резервы личности в целях активизации психических механизмов научения;
- характеризовались способности, которыми человек владеет, и, следовательно, может использовать в целях коррекции своих недостатков.

Следует, однако, отметить, что в целом оправданный и рациональный метод обучающих историй получил неожиданное развитие в книге Дэвида Гордона «Терапевтические метафоры» в виде притязания на самостоятельный вид психотерапии. В весьма сдержанно написанном предисловии к данной работе Р. Бендлера говорится о том, что «практические знания в этой книге маскируются под видом приятного чтения; их можно увидеть, услышать, почувствовать, но что гораздо важнее, их можно использовать». Думается, что своеобразие стилистики и композиции данной книги как раз существенно осложняет в ней поиск практически полезных сведений, лишний раз убеждая, что лучшее нередко бывает врагом хорошего.

Несмотря на то что некоторые гипнотехнологии Эриксона оценивались специалистами далеко не однозначно, после смерти он из противоречивой фигуры в терапии превратился в образ психотерапевта, вызывающий однозначное восхищение. И так же, как в свое время Фрейд, он приобрел статус культовой фигуры со множеством почитателей, собирающихся на форумы Общества Друзей Эриксона, созданного в его честь.

Многие научно-практические разработки, методы и исследовательские идеи Эриксона оказались достаточно плодотворными и дали начало развитию ряда совершенно новых психотерапевтических технологий.

У американцев почему-то не привился термин «гипнотизировать». Они выражаются более высокопарно: «наводить гипнотический транс». Также замысловато у них принято называть и соответствующих врачебных специалистов. К примеру, ученик Эриксона — доктор психологических наук *Стивен Хеллер*, гипнолог и клинический психолог, в научно-практических кругах медицинских работников 70-х гг. был известен в качестве преподавателя и тренера эриксоновского метода и своего собственного метода «бессознательной перестройки».

На своем семинаре «Клинический гипноз: инновационные техники» Хеллер одним из первых представил то, что впоследствии стало известно под названием «*эриксоновской психотерапии*». Впоследствии он прославился под именем «Кол-

дуна», став «тренером тренеров» и проводя семинары для практикующих врачей и клиницистов. Кроме того, он проводит большую научно-просветительскую работу, будучи частым гостем на радио и телевидении.

Активизации интереса в обществе к лечебной и научной деятельности Эриксона способствовали публикации работ и другого его ученика — *Джона Хейли*, учившегося у него 17 лет и ставшего лидером в области семейной психотерапии¹.

Однако ближе к нашему времени идеи Эриксона широко распространили в своих работах и на практических семинарах *Ричард Бэндлер* и *Джон Гриндер*. Их подвижническая работа состояла в том, что в 70-х гг. они вместе проанализировали психотехнологии выдающихся психотерапевтов: *Фрица Перлза* — основателя гештальт-терапии, *Вирджинии Сатур* — семейного терапевта и *Милтона Эриксона* — создателя нетрадиционных методов гипнотерапии. Бэндлеру и Гриндеру удалось вскрыть своеобразие индивидуальных психотехнологий вышеуказанных авторов, и в результате была создана изящная модель быстродействующих психических воздействий, названная *нейролингвистическим программированием*. Надо сказать, что также как и совершенно оригинальное название метода, набор и конструктивные особенности его психотехнологий представляют собой полностью новую разработку в данной области терапии.

¹ *Хейли Дж.* Необычайная психотерапия. — СПб., 1995.

Гипногенная действительность

Люди только потому считают себя свободными, что свои действия они осознают, а причины, которыми эти действия определяются, не знают.

Б. Спиноза

Принято думать, что гипноз и явления внушения представляют собой лишь «продукт» произвольной психической деятельности человека, который может быть получен в специально задаваемых для этого условиях. Задача настоящей главы — показать, насколько глубоко и многообразно проникнута гипноидными состояниями и суггестивно обусловленными действиями и мыслями наша обычная повседневная жизнь. По существу все межличностные отношения людей строятся по принципу психологической взаимоиндукции (т. е. — взаимовнушения), в процессе реализации которой роли индуктора и субъекта индукции далеко не всегда определены однозначно, а нередко бывают связаны с действием временных ситуативных факторов, часто меняющихся даже в ходе общения.

Но гипноз — это не только процесс взаимодействия двух лиц или группы людей. Особые формы этого явления свойственны и для разнообразных типов человеческого одиночества. И несомненно, что по своей важности по отношению к психическому здоровью и самочувствию человека эти трансовые явления требуют значительно больше внимания со стороны исследователей, чем им уделялось до настоящего времени.

Дело в том, что состояния одиночества, а также весь период суток, которому свойственно доминирование «ночной психики», — это время жизненного самопрограммирования и перепрограммирования личности. И эти процессы могут проходить как положительно, так и отрицательно в зависимости от специфики жизненных обстоятельств и самочувствия индивида.

Функционирование человека как информационной системы, имеет ту особенность, что в период бодрствования, в состоянии рабочего возбуждения повышается его статус как генератора внешне направленных внушений. Наоборот, падение психической активности субъекта снижает степень его алгоритмизационной упорядоченности и информационной силы, и он становится преимущественно приемником внушений. И, что особенно важно, в этом состоянии могут прочно фиксироваться не только посторонние суггестии, но и свои собственные, навязанные различного рода опасениями, страхом, «дурными мыслями». Особую роль в этих негативных процессах может сыграть наше обычное бытовое зеркало — об этом говорится подробно в соответствующем разделе.

В современной психологической литературе, пожалуй, впервые ставится вопрос о гипногенной природе радости. Именно на этом «позолоченном поводе» жизнь старается провести каждого из нас через все свои «зоны повышенного рис-

ка». Для многих этот прием сомнительного свойства заканчивается относительно благополучно, но, к сожалению, ослепляющий блеск «поводка радости» для многих смертных оказывается непосильным испытанием и заканчивается алкоголизмом, наркоманией, необузданностью сексуального поведения.

В настоящее время несколько многообещающих гипносуггестивных методов осуществляют экспериментальный прорыв в исследовании природы базовых явлений психики. Речь идет о психологических аспектах пространственных восприятий, непосредственно отражающихся на самочувствии человека, а также о возможности формировать временные модели жизни конкретного человека. Материалы данной главы дают представление о трудностях первых экспериментальных подступов с использованием гипноза к фундаментальным явлениям природы: времени и пространству. Но результаты, полученные в этом направлении исследований, вселяют несомненный оптимизм, даже при самом критическом к ним отношении.

Совершенно неожиданные аспекты гипногенного воздействия объектов и явлений окружающей действительности на психику человека складываются в связи с широкой технизацией современного общества. Так, в ряду технических средств, ставших неотъемлемой принадлежностью нашего жизненного уклада, важное место принадлежит персональному автомобилю. Внося массу неоспоримых преимуществ в наш быт, этот вид транспорта при определенных режимах движения может приобретать свойства своеобразного стимулятора гипноидных состояний, снижая уровень бодрствования водителя до опасных значений, чреватых аварийными ситуациями.

Актуальность данной проблемы, имеющей непосредственное отношение к непрерывно растущим показателям дорожного травматизма, не подлежит сомнению. Тем не менее в гипнологической литературе этот вопрос исследуется впервые и, надо полагать, результаты его обсуждения окажутся полезными для соответствующих специалистов.

Заключается глава материалами, характеризующими глубинную гипнотическую природу крупномасштабной социальной реальности, какой является всякая война.

Опасность такого рода тотальных форм деструктивного гипноза в наше время многократно возрастает, поскольку еще никогда не было столь действенно массовое внушение, никогда еще политики-манипуляторы не располагали столь развитыми, сконструированными на основе последних научных достижений агитационными технологиями, не пользовались столь вездесущими средствами массовой информации, как в наши дни.

Война, представляя собой проявление инстинкта борьбы, направленного против собратьев по виду, тем не менее всегда способствовала сохранению продуктивных систем человеческого сообщества. Однако так было до тех пор, пока мощность используемого в войнах оружия не доходила до пределов, грозящих тотальным уничтожением жизни. Последнее обстоятельство делает «внутривидовую агрессию» совершенно неприемлемой и требует неотложного и коренного пересмотра тех, все еще популярных психологических установок, которые и сегодня могут служить поддержкой этому страшному виду массового гипноза.

Великий «гипнотизер» зеркало

У каждого зеркала есть свой мир, особенный.

В. Я. Брюсов

В одном из древнегреческих мифов содержится весьма любопытная аллегория, в которой зеркало оказалось связанным не только с возникновением человечества, но и с повседневной регуляцией его психических и телесных функций. Упомянутая история началась с жестокого конфликта, случившегося между *Вакхом* (Дионисом) и Титанами.

Вакх был сыном царя богов *Зевса* и дочери фиванского царя *Кадма Семелы* и на олимпийском уровне олицетворял материальное начало низшего земного уровня. На правах устроителя земных сфер, он являлся законным повелителем «богов первого поколения» — Титанов («Богов стихий»), воплощавших идеи в конкретные материальные формы на земном плане. Однажды, позавидовав близости сына *Зевса* к своему отцу, Титаны решили убить его, а для того, чтобы завлечь *Вакха* в материальный мир, заставили его смотреться в зеркало. Видя свое изображение в зеркале, *Вакх* принимает его за свое подобие и, следуя своему боготворческому призванию, одушевляет его, вследствие чего оказывается в «мире иллюзий» — низшем материальном мире, сотворенном богами стихий. Здесь Титаны разрывают *Вакха* на куски и съедают. Только его сердце было спасено богиней *Афиной Палладой*, и это обстоятельство позволило ему воскреснуть во всей своей прежней красе. Демиург *Зевс*, разгневанный преступлением Титанов, поразил их молнией, а оставшийся от них пепел, в котором содержались частицы *Вакха*, использовал для создания человеческой расы.

Приходится лишь удивляться, с какой поразительной точностью эта древнейшая аллегория отразила сложный комплекс явлений, связанный с выражением вакхических черт характера в психическом облике человека и с многоплановой ролью зеркала в его жизни, тайны которой только начинает постигать современная наука.

Первым и наиболее очевидным следствием, вытекающим из этого мифа, следует признать тот факт, что каждый из смертных действительно носит в себе частичку эмоционального начала *Вакха*, и это обстоятельство доставляет ему не только радости.

Второй момент, обусловленный наличием в душе человека «частицы *Вакха*», проявляется способностью сохранять ясность души в процессе самопознания, постигать и корректировать в соответствии с требованиями реальной действительности свою индивидуальную натуру.

Третий момент, который непосредственно относится к теме данного раздела, связан с унаследованной человеком от *Вакха* способностью воплощать идею в конкретную материальную форму. В нашем случае это и есть повседневный гипноз, в котором отвлеченная мысль, желание человека в виде «вакхической идеи» оказывает на воспринимаемую в зеркале собственную телесную оболочку непрерывное и мощное «оживляющее» влияние.

В основе психической действительности зеркала лежат два природных явления: во-первых, способность зеркала отражать предметы и, во-вторых, то, что

мы можем распознавать предметы по их зеркальным отражениям. Кстати, это последнее доступно лишь организмам с высокоразвитой нервной системой. Из всех животных, с которыми проводились соответствующие опыты, только шимпанзе и орангутанги принимались стирать красное пятно на лбу, увидев в зеркале свою испачканную физиономию. Гориллы же, павианы и макаки-резусы не отождествляют себя со своим отражением.

Формирование функций восприятия зеркальных образов и особенностей реагирования на них представляет важный момент в понимании механизмов человеческой рефлексии, ее продуктивной, изначально созидательной функции и, в частности, влияния иллюзорных образов на вполне материальные процессы нашего организма.

Наличие у зеркала определенных «чарующих» свойств впервые отметил древнеримский поэт *Пеннадий* в стихах о *Нарциссе*:

Тот, чей отец был поток, любовался водами мальчик,
И потоки любил — тот, чей отец был поток.
Видит себя самого, отца увидеть мечтая,
В ясном зеркальном ручье видит себя самого.
...Замер, дрожит, изумлен, любит, смотрит, горит, вопрошает,
Льнет, упрекает, зовет, замер, дрожит, изумлен,
Кажет он, сам, что влюблен, ликом, просьбами, взором, слезами,
Тщето целуя поток, кажет он, сам, что влюблен¹.

В данном случае речь идет о психическом состоянии так называемой рефлексии — явлении, сопровождающем процесс самопознания: «дрожит, изумлен, любит, смотрит, горит, вопрошает, льнет, упрекает, зовет...» В общем, Нарцисса, если помнит этот стих читатель, избыток самолюбования привел к беде: он захлебнулся в ручье. Обратим на этот факт внимание — в него поэт вложил глубокий смысл, значение которого станет более понятным из последующего текста.

Для того чтобы, видя в зеркале некий предмет, например, человеческое лицо, понимать, что перед нами не сам предмет, а его отражение, нужна особо развитая рефлексивная способность сознания. Как это ни странно, наиболее сложная рефлексивная ситуация возникает, когда человек, вопреки очевидности, должен признать в смотрящем на него лице самого себя. Достигается такое видение своеобразным способом: подсознательно перед зеркалом мы разыгрываем маленький спектакль, в котором изображаем себя и в то же самое время — «некоего другого» для того, чтобы убедиться в правильности отражения. Именно в процессе такой игры мы убеждаем свое «Я» в том, что с этим зрительным образом у нас существует совершенно реальная, видимая и психически ощущаемая связь.

Первым, кто обратил серьезное внимание ученых на прямую гипнотическую функцию зеркала, был известный французский психолог *Жак Лакан*. В 1949 г. на XVI Международном конгрессе по психоанализу он прочитал доклад на тему: «Стадия зеркала и ее роль в формировании функции “Я”». Эксперименты Лакана состояли в том, что он подносил зеркало грудным детям и убедился, что они реагируют на свое отражение точно также, как павианы и макаки-резусы (до гориллы

¹ Брюсов В. Я. Стихотворения и поэмы. — Л., 1961. — С. 568.

или шимпанзе *Homo sapiens* младше шести месяцев в этом отношении явно не дотягивает). А еще в докладе Лакана содержалась любопытная ссылка на уже известные эксперименты с животными, из которых следовало, что зрительный образ (*gestalt*) способен оказывать на организм кардинальное воздействие, даже если животное не отождествляет себя со своим зеркальным отражением.

Например, если голубку содержать с рождения в полном одиночестве, она так и останется непополовозрелой, даже достигнув физиологически детородного возраста. Но стоит ей лишь раз увидеть себя в зеркале, как сразу же запускается процесс созревания птичьих половых желез. Точно так же обстоят дела у многих других животных, включая насекомых.

Идеальный зрительный образ может материализоваться весьма ощутимо. На этот счет известен давний, еще в 1915 г., классический опыт русского энтомолога *Б. П. Уварова* с луговыми кобылками: саранчой становились лишь те из них, которые росли в обстановке скученности и постоянно лицезрея себе подобных (обратим внимание: в эксперименте Уварова им было достаточно видеть собратьев через стекло). И только в этом случае они приобретают способность, а вернее потребность собираться в грозные стаи саранчи. Если же кобылка «нелюдима» с раннего детства, то из нее вырастает совершенно безобидное существо.

В связи со всем этим Лакан ввел в научный обиход выражение «силовое поле желаний», которое в конкретном плане пытается объяснить влияние зрительного образа, а в более общем — затрагивает проблему красоты — самого смысла этого понятия, а также его общебиологического и, разумеется, эротического (психоанализ без этого просто не психоанализ) начал.

«Стадию зеркала» в формировании человеческого «Я» у ребенка Лакан выделил в связи с тем, что ребенок действительно некоторое время отстает в развитии, так называемого «инструментального мышления» от детеныша шимпанзе, но, начиная с шестимесячного возраста также начинает опознавать изображение в зеркале как свое собственное. При этом ребенок делает жесты, стараясь уточнить связь видимого с собственным телом и окружающей обстановкой. На специфическом языке психоаналитиков Лакан это описывает так: «Радостное усвоение ребенком зрительного образа на стадии *infans*, т. е. ребенком, кормящимся грудью и не способным самостоятельно передвигаться, является идеальной ситуацией для изучения символической матрицы, где “Я” оседает в своей первоначальной форме — прежде чем будет объективировано в диалектике идентификации с другим и прежде чем язык восстановит функционирование этого “Я” во всеобщем в качестве субъекта»¹.

В переводе на нормальный человеческий язык это означает вот что: при первом взгляде грудного младенца в зеркало для него заканчивается неопределенность: кто я и где я? Именно этот момент создатели психоаналитических теорий назвали «первичным нарциссизмом», подчеркнув этим гипнотическую силу зеркала.

Созидательная регуляторная функция зеркала началась с того, что воспринимающий свое отражение человек уже с древнейших эпох стремился определенным образом украсить свою внешность (яркими пятнами глины, цветными перьями, татуировкой и т. п.). И для дикаря, и для современного человека смотрение в зер-

¹ Лакан Ж. Инстанция буквы в бессознательном или судьба разума после Фрейда. — М., 1997. — С. 8.

кало — это начало перехода пассивной составляющей рефлексии (восприятия самого себя) в ее активную фазу, — создание образа «Я», соотнесение с теми представлениями, впечатлениями, что сложились раньше, и самое главное — это переход к активным действиям «самосовершенствования», затрагивающих пока только внешность.

Эта, кстати не самая важная, гипнотическая функция зеркала сохраняется на протяжении веков, и нет признаков того, что она ослабнет в будущем. Слишком большой тяга к зеркалу бывает в юности, когда внешности придается особо важное значение. Старшеклассники, проводящие долгие часы перед зеркалом или уделяющие слишком много внимания нарядам, делают это не только ради самолюбования, но, нередко, из чувства тревоги за свою внешность и стремления сделать ее лучше. Как известно, броские наряды, привлекающие внимание ухищрениями туалета, часто бывают демонстрацией уверенности, что с внешностью его обладателя все обстоит вполне благополучно.

Подсознательная потребность в юном возрасте чаще видеть себя в зеркале — это не только реализация и утверждение своего «Я» посредством самолюбования, но еще и очень важная психобиологическая работа по самосозиданию внешнего облика и внутреннего содержания своей личности. Блестящая поверхность зеркала всегда производит гипногенный эффект, в значительной степени снижая уровень бодрствования, формируя измененные «просоночные» состояния психики. В юном, биологически «сверхпластичном» возрасте и субгипноидном (легком гипнотическом) состоянии каждый раз в правом полушарии происходит аналоговое моделирование своего желательного будущего образа посредством представления этого образа. И эту функцию зеркала следует считать особенно важной.

Казалось бы, видеть свое отражение — это видеть себя другим, реальным, видеть объективно, что означает дистанцироваться от себя, от собственного тела, как своего. Но вот этого-то и не происходит. Мы почти мгновенно «обживаем» свое зеркальное отражение, делая его своим, оно перестает быть реальным и становится воображаемым, т. е. переводится на уровень моих стратегий обладания. Стремясь быть ближе к желательному образу, мы начинаем манипулировать собственным отражением (ищем нужное выражение лица, приемлемую осанку, удачный поворот головы и т. п.) и тут же субъективно сменяем фотографическую точность на расплывчатый образ «потребного будущего», которым и оживляем видимое в зеркале, вытесняя его фотографиязм.

«Тело моего Другого (зеркальное отражение), — пишет по этому поводу психолог В. Подорога, — становится моим телом»¹. И этот процесс сотворения своего будущего образа в долговременной памяти, как «перспективной модели моего телесного “Я”, становится уже действенным психофизиологическим инструментом, посредством которого “строится” реальная телесная оболочка». Таким образом, проводя аналогию с мифом о Вакхе, посредством зеркала совершается подспудная работа «по проявлению идеи на видимом материальном плане».

У ребенка после рождения и до четырехмесячного возраста какой-либо реакции на зеркало не наблюдается. С четвертого месяца жизни он начинает обращать вни-

¹ Подорога В. А. Феноменология тела. — М., 1995. — С. 149.

мание на свое зеркальное отражение и постепенно узнавать в нем себя и своих родителей, улыбаться им.

Психолог *В. С. Мухина* описала эпизод, когда один из ее мальчиков-близнецов в год и девять месяцев впервые увидел себя в зеркале. Удивленный собственным изображением, он показывает пальцем в зеркало и радостно восклицает: «Вотин Я!» Затем указывает пальцем на себя: «Вотин Я!» Подведя мать к зеркалу, он указывает на ее отражение: «Вот мама!», потом на мать: «Вот мама!» И так много раз. Игра с зеркалом, к которой подключился и второй близнец, затем продолжалась в течение нескольких месяцев, когда они время от времени устраивали своеобразные «зеркальные игры»¹.

В психологической литературе, к примеру, описана первая реакция удивления ребенка, когда он одновременно видит перед собой отца и его зеркального двойника (*О. М. Тутуджян*, 1966). Самое интересное здесь то, что предпочтение все-таки отдается живому родителю, а не его отражению. Следовательно, в возникшей перед ребенком совершенно новой задаче — отличить реальный образ от его зеркального двойника — значительной трудности на самом деле не содержится. Нет сомнения в том, что живой человек доставляет большое количество дополнительной информации (запах, легкие шорохи, особенности зрительного восприятия), которая позволяет ребенку легко осуществлять правильный выбор. Взрослый человек сравнительно легко справляется с аналогичной задачей, даже при самых жестких условиях эксперимента (купирование всех дополнительных признаков), если в качестве оригинала выступает хорошо знакомое лицо. Дело в том, что для каждого лица характерна асимметрия, которая в зеркальном отражении приобретает противоположную направленность, и потому это же лицо в зеркале всегда выглядит необычно, не так как оно воспринимается в реальной действительности вне зеркала.

Художники, артисты, кинорежиссеры хорошо осведомлены об особенностях асимметрии человеческого лица и часто используют их в своей работе. Так, *С. М. Эйзенштейн* говорил, что в каждом лице заключена многоликость и при этом мы все — двуличны, имея в виду, что изображения правой и левой половин человеческого лица неодинаковы, и если смонтировать портреты определенного человека из одних правых или левых половин лица одной и той же фотографии, они будут сильно отличаться друг от друга.

«*Правое лицо*» такого человека, состоящее из правых половин, будет выглядеть старше возраста оригинала и в большей степени сохранит характерные особенности настоящего лица. «*Левое лицо*», смонтированное из левых половин, оказывается всегда моложе настоящего и теряет его индивидуальные особенности.

«*Правое лицо*», — писал Эйзенштейн, — как показывает опыт, независимо от того, будут ли это современные фотографии или египетские, греческие, готические портреты, объединит личное и индивидуальное из черт данного лица. В то время как «левое» — типовое, видовое — выявит то общее, что данное лицо имеет с соответствующей группой или породой людей. У левши — наоборот. В тех же случаях, когда у персонажа видовое преобладает над индивидуальным, мы тоже имеем об-

¹ *Мухина В. С.* Близнецы. — М., 1959. — С.55.

ратную картину. Так будет во всех случаях низкого уровня индивидуального развития — например, у детей. Любопытно также, что в облике половинок лица имеется еще различие возрастной характеристики: имеет место тот факт, что левая половинка физиогномически будет вполне отвечать настоящей, “современной” правой лишь через ряд лет (восемь, десять, тридцать...). К тому времени и правая, конечно, “уйдет” дальше. Но левая будет былой правой на такое же количество лет обратно. Здесь примечательно то, что правые половинки лица, относящиеся к разным возрастам, могут совпадать или не совпадать, но всегда совпадают в единстве и схожести любые левые половинки любых возрастов. Видоизменение и развитие левой стороны значительно менее отчетливо и значительно более медленно. Левая и правая стороны лица оказываются, таким образом, принадлежащими к разным фазам поступательного развития, отставая в своем развитии одна от другой»¹.

В связи с вышесказанным представляют интерес опыты по восприятию искаженных отражений собственного лица в зеркале. Швейцарский психолог *Р. Мейли* описывает лабораторные опыты, для которых был построен специальный прибор, позволяющий проецировать на экран фотографию, произвольно сужая или расширяя изображение.

Перед испытуемым находилось зеркало, в котором он мог видеть свое изображение и проекцию его фотографии на экране, поперечные размеры которой он мог произвольно изменять, вращая ручку, чтобы получить образ, аналогичный тому, что он видит в зеркале.

Испытуемыми в опытах были в основном близнецы от 7 до 17 лет. Полученные результаты показали, что с возрастом расхождения между истинным и воспринимаемым образом возрастают. Это значит, что по мере взросления формируется внутренний идеальный образ собственного лица, и вносимые испытуемыми искажения в проецируемые изображения объясняются безотчетным желанием соответствовать своему субъективному образу. Поскольку детализация образа следует за формированием личности, надо полагать, что это расхождение между действительным и существующим в представлении субъекта видом своего лица увеличивается с возрастом и вносимые временем изменения в черты его внешности очень часто оказываются неожиданными.

С мрачноватым юмором об этом рассказывал выдающийся итальянский режиссер *Федерико Феллини*: «Утром... в ванной я, как бы случайно, стараюсь три-четыре раза пройти взад-вперед перед зеркалом, краешком глаза наблюдая за собой. Потом решаюсь и вновь смотрю на себя: новые убытки? Новые аварии? Катастрофы? А взгляд? Разве можно доверять человеку с таким лицом?»².

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод о неодинаковых способах различения истинного человеческого лица и его зеркального отображения, которые используют ребенок и взрослый человек. П е р в ы й ориентируется на дополнительные физические признаки, свойственные живому объекту, тогда как в т о р о й — улавливает изменения «структурных» элементов самого лица, что, безусловно, представляет более высокий уровень распознавания.

¹ *Эйзенштейн С. М.* Избранные произведения. — М., 1966. Т. 4. — С. 332–333.

² *Феллини Ф.* Феллини о Феллини // Интервью. Сценарии. — М., 1988. — С. 74.

Строго говоря, настоящего своего лица в зеркале человек практически не видит. Готовясь рассматривать себя в зеркале, мы невольно принимаем определенную позу и ролевую маску. В результате у нас меняется выражение лица, теряется его непосредственность и непринужденность. Мы, что называется, бессознательно, «гипнотически» предьявляем зеркалу «себя идеального». Поэтому случайно, непреднамеренно встретив свое изображение в зеркале, мы, как правило, бываем удивлены незнакомыми нам чертами своего лица.

Именно такой случай описан в рассказе А. Моравиа «Трельяж». Молодой адвокат, рассматривая только что доставленное из магазина зеркало, вдруг увидел в нем не привычного себя, а какого-то собственного двойника, к которому он испытал сильное чувство антипатии, как к совершенно незнакомому человеку. К чувству антипатии примешалось еще и ощущение какой-то отчужденности. Первой мыслью, которая пришла ему в голову, когда он увидел свое отражение, было: «...неужели возможно, что этот человек в зеркале действительно “Я”?» Интересно, что жена героя рассказа очень точно распознала его состояние: «Я понимаю тебя. В тебе будто бы сидят два человека: один, который обманывает, и другой, который обманут. Так я — с этим вторым, именно его я и люблю»¹.

Характерно, что герой рассказа рассматривал только что приобретенное зеркало как предмет, а не смотрелся в него. Поэтому он не «готовился» к восприятию в нем собственного облика. В результате то, что он увидел, оказалось для него неожиданным, странным образом расходящимся с привычным, видимо более значительным представлением о себе, почему и вызвало чувство недовольства увиденным. Точно такое же недовольство возникает обычно у человека, когда, например, он совершает несвойственный ему поступок, характеризующий его не с лучшей стороны. В этих ситуациях происходит неожиданная встреча человека со своим вторым неизвестным «Я», которая не всегда может вызвать чувство внутреннего удовлетворения.

Зеркало действительно время от времени «улавливает» изменяющуюся (внешнюю и внутреннюю) составную часть нашего «Я», «шокируя» другую, пожизненно не изменяемую составляющую нашей личности. Для последней свойственно удивительное постоянство внутренней основы мироощущения. В. В. Вересаев так передает это субъективное переживание неизменной составляющей нашего «Я»: «Не знаю, испытывают ли что-нибудь похожее другие, но у меня так: далеко в глубине души, в очень темном ее уголке, прячется сознание, что я все тот же мальчик Витя Смидович; а то, что я «писатель», «доктор», что мне скоро шестьдесят лет, — все это только нарочно; немного поскрести — и осыплется шелуха, выскочит маленький мальчик Витя Смидович»².

Этот интересный феномен — наличие в сознании человека как бы двух разных ипостасей, — проявляющийся иногда как ощущение раздвоения личности, довольно интересно описан французским спелеологом Мишелем Сифром в книге «Один в глубинах земли». «С того дня, — пишет он, — когда мне пришлось впервые заглянуть в зеркальце, я уже не расставался с ним». С интересом наблюда-

¹ Моравиа А. Рассказы. — М., 1981. — С. 274.

² Вересаев В. В. Воспоминания. — М., 1936. — С. 5–6.

ет истинный Мишель за «подопытным Мишелем». Вдруг на каком-то этапе возникло неуловимое, непонятное и... ошеломляющее впечатление, словно он раздвоился и потерял контроль над своим вторым «Я» и на смену чувству «внутреннего контролера по отношению к самому себе» пришло чувство неприязни к своему образу»¹.

Сифру, видимо, неожиданно открылась его глубинная сущность. Представление о самом себе разошлось с тем, что он увидел, и это вызвало в нем подсознательный протест, чувство отчужденности от своего зеркального образа.

В гипногенном воздействии зеркала возникновение ситуации отстраненности и отчужденности субъекта от своего видимого отражения часто является лишь начальным этапом последующего «независимого» поведения воспринимаемого двойника. Выход последнего из повиновения отражаемому оригиналу нередко имеет место в трудных состояниях одиночества, бессонницы, алкогольного опьянения. В случае сочетаний этих или подобных условий могут возникать беспокойство, тоска, чувство безысходности, галлюцинации. Очень точно описано это состояние в поэме *Сергея Есенина* «Черный человек»:

Друг мой, друг мой,
Я очень и очень болен,
Сам не знаю, откуда взялась эта боль.
То ли ветер свистит
Над пустым и безлюдным полем,
То ль как рощу в сентябрь,
Осыпает мозги алкоголь.
...Я не видел, чтобы кто-нибудь
Из подлецов
Так ненужно и глупо
Страдал бессонницей.

Общение со своим зеркальным двойником в этом трудном состоянии трансформирует последний в галлюцинаторного оппонента — «черного человека», с которым поэт общается как с посторонним, ведущим себя самостоятельно, активно и все более вызывающе: «на кровать садится», «спать не дает всю ночь» и т. п. В связи с этим возникает конфликтная ситуация, заканчивающаяся эмоциональным взрывом:

Я взбешен, разъярен,
И летит моя трость
Прямо к морде его,
В переносицу.

Звон разбитого стекла устраняет гипноидное состояние и приводит к полному восстановлению нормальных, привычных связей с миром, к трезвой оценке ситуации:

...Месяц умер,
Синеет в окошке рассвет.
Ах ты, ночь!

¹ Горбов Ф. Д. «Я» — второе «Я» // Знание-сила, 1970. — № 9. — С. 30.

Что ты, ночь, наковеркала?
Я в цилиндре стою.
Никого со мной нет.
Я один...
И разбитое зеркало...¹

Для человека с менее тонкой душевной организацией, чем у поэта, до подобных конфликтов с собственным отражением не доходит. Но не потому, что этого не может произойти в принципе, — просто мы подсознательно ощущаем опасность и отходим от зеркала. То есть делаем то, чего не сделал вовремя Нарцисс.

«А если не отойдем?» — спросите вы. — «Если пересилим себя и заставим подольше пообщаться с собственным отражением. Что будет тогда?»

Плохо будет. Зеркало — не игрушка, а весьма действенный предмет, способный вызвать неприятности, особенно у лиц юношеского возраста и так называемого «художественного» (истероидного) типа. Типичными являются следующие примеры.

Своеобразным сеансом самогипноза перед зеркалом начинается часто встречающееся в молодежной среде заболевание — так называемая психогенная «анорексия», выражающаяся в стойком отказе от пищи. Некая юная особа, услышав в свой адрес комплимент, вроде «пончик» или «пышечка», приходит домой и стремглав бросается к зеркалу в поисках подтверждения сказанному. В последующие дни длительные выстаивания у зеркала (в том числе и в обнаженном виде) продолжаются, в течение которых тщательно обдумывается, какие «выпуклости» собственной фигуры подлежат безоговорочной ликвидации, чтобы она стала «идеальной». Такого рода самогипноз формирует своеобразную одержимость неприятия пищи. Врачи приходят в недоумение, когда убеждаются, что «живой вес» такой пациентки держится в пределах 30 кг вопреки всем принимаемым мерам. И действительно, выведение практически здорового подростка из состояния этого «зеркального самогипноза» бывает очень трудным.

Проявление типичного «эффекта Нарцисса» очень точно отмечено в рассказе *Валерия Брюсова «В зеркале»*. Описываемая история началась с невинного увлечения девочки разглядыванием себя в большом зеркале. С течением времени она придумала для себя целую серию игр с несколькими зеркалами и среди их «перекрещивающихся миров, входящих один в другой, колеблющихся, исчезающих и возникающих вновь», она привыкла так проводить многие часы и целые дни. «Эта вывернутая действительность, отдаленная от нас гладкой поверхностью стекла, почему-то недоступная осязанию, влекла меня к себе, — отмечает героиня рассказа, — притягивала, как бездна, как тайна».

Непомерное увлечение девушки зеркалом у молодой женщины превратилось в дурную страсть, вынуждая ее долгие дни и вечера проводить у домашнего трюмо. Естественно, гипнотический эффект блестящей поверхности должен был проявиться раньше или позже. Зазеркальное пространство стало для нее особым, независимым миром, а поведение собственного отражения приобрело самостоятельный, произвольный характер. Общение и непрерывная нравственная борьба с собственным иллюзорным двойником, также как и в поэме Есенина, составила необычный сюжет рассказа.

¹ Есенин С. Собрание сочинений. — М., 1962. Т. 3. — С. 214.

Причиной конфликта послужило стремление зеркального отражения поменяться со своим оригиналом местами. Эта борьба закончилась победой зеркального двойника в один из дней, когда его хозяйка почувствовала себя находящейся в зазеркальном пространстве. После этого, отмечает героиня, началась ее жизнь как отражения. Теперь борьба «оригинала», попавшего в «зазеркалье», уже продолжалась со своим «двойником», играющим роль «хозяйки дома» и «настоящей жены своего мужа». Невероятными усилиями воли «оригиналу» все же удалось «втолкнуть» свое отражение в мир зеркала, а самой возвратиться к действительности.

Конец этой истории так передает сама героиня: «Меня перевезли в психиатрическую лечебницу, где я нахожусь и теперь... Но я не хочу оставаться здесь... У меня есть одно дело, которое мне необходимо совершить как можно скорее. Я не должна сомневаться, что я это — я. И все же, когда я начинаю думать о той, заточенной в моем зеркале, меня начинает охватывать странное колебание: а что, если подлинная я — там? Тогда я сама, я, думающая это, я, которая пишу это, я — тень, я — призрак, я — отражение. В меня лишь перелились воспоминания, мысли и чувства той, другой меня, той, настоящей. А в действительности я брошена в глубине зеркала в небытие, томлюсь, изнемогаю, умираю. Я знаю, я почти знаю, что это неправда. Но чтобы рассеять последние облачка сомнений, я должна вновь, еще раз, в последний раз, увидеть зеркало. Мне надо посмотреть в него еще раз, чтобы убедиться, что там — самозванка, мой враг, игравший мою роль в течение нескольких месяцев. Я увижу это, и все смятение моей души минет, я буду вновь беспечной, ясной, счастливой. Где это зеркало, где я его найду? Я должна, я должна еще раз заглянуть в его глубь!..»¹.

Вышеописанными явлениями возможности зеркала, как предмета активно влияющего на психику человека, не заканчиваются. Способность зеркала быть «психологической ареной» действия идеи на отражаемый в нем образ сделала его одним из важных инструментов в оккультной практике. Этот аспект зеркала послужил основанием для выделения самостоятельной ветви магии, использующей его гипногенную и «жизнепроявляющую» роль.

Как уже говорилось, зеркало отражает не только наш внешний облик и направляет течение мыслей, но при определенных условиях оно может визуализировать и суть наших мыслеформ, порождаемых сознанием и подсознанием. Именно на этой основе возникли многочисленные «зеркальные методы» гаданий. В недалеком прошлом имелась обширная литература с описанием способов такого «магического искусства». В качестве отражательных поверхностей рекомендовалось использовать не только зеркала, но и стаканы с водой, увеличительные стекла на темной подкладке, обручальные кольца, стеклянные шарики. Считалось, что лучший галлюциногенный эффект дает сосредоточение взора на поверхности полированного хрусталя, окруженного черным сукном и предохраняемого от попадания прямого света.

С психофизиологической точки зрения во всех этих случаях зеркальная поверхность действует на орган зрения в качестве «белого шума» зрительной модальности. В теории информации «белым шумом» называют сигнал любого вида, частоту и амплитуду которого невозможно предвидеть. Применительно к зрительному сигналу, «белым шумом» («абсолютным хаосом») можно назвать световое

¹ Брюсов В. Я. Повести и рассказы. — М.: Советская Россия, 1983. — С. 60.

пятно, интенсивность и положение которого на экране непредсказуемы. При определенных условиях наблюдения и состояния наблюдателя упомянутый «зрительный хаос» порождается зеркальными поверхностями и весь секрет его «магического эффекта» состоит в том, что он стимулирует функции припоминания, способствует извлечению из долговременной памяти каких-то обрывков ранее полученной информации, из которых и строятся мысленные зрительные картины.

Теорию формирования галлюцинаций в свое время разработал французский психолог А. Бине (1857–1911) — один из основоположников экспериментального изучения высших психических функций. Согласно его представлениям, *всякая галлюцинация имеет свой исходный пункт в реальном чувственном восприятии*. Воздействующее внешнее или внутреннее (припоминаемое) раздражение может быть очень слабым, но все-таки оно служит как бы направляющим стимулом, который активизирует процесс извлечения прошлых впечатлений из сферы бессознательного.

«Зеркальные гадания» используют именно этот механизм порождения галлюцинаций: субъект смотрит на блестящую поверхность до тех пор, пока не появятся образы, соответствующие той задаче, которую он перед собой ставил. Характерно, что такие гадания получаются лучше у женщин и детей. Вызываемые при этом видения часто не имеют никакого практического значения. Однако бывает, что в зрительных представлениях воспроизводятся сюжеты давно минувших встреч, прочитанных когда-то книг, содержание прежних разговоров. Описано немало случаев, когда с помощью данного приема удавалось вспомнить забытый адрес, номер платежной квитанции и т. п. Однако бытует мнение, что видения, воспринимаемые в зеркале, могут носить и пророческий характер. При этом исследователи отмечают, что субъект, который проводит такой опыт, непроизвольно впадает в легкий гипнотический транс. Каких-либо вредных последствий на здоровье занятия «зеркальным гаданием» не оказывают.

Характер воспроизводимых с помощью такого приема образов бывает различен: иногда они настолько яркие, что напоминают реальные чувственные восприятия, однако их размеры, естественно, ограничены величиной поверхности, на которую проецируется визуализация (стеклянный шар, стакан с водой, зеркало и т. п.).

Некоторые испытуемые утверждают, что возникающие образы они могут рассматривать одинаково со всех сторон. Иногда картины видятся неокрашенными, наподобие черно-белых фотографий. Интересно, что воспринимаемые предметы могут быть увеличены, если на них смотреть через лупу. Таким образом, к примеру, один из испытуемых мог прочитать воображаемый текст, который без увеличения казался ему очень мелким и неразборчивым.

Есть у зеркала и еще одна магическая роль, которая, выражаясь языком легенды о Вакхе, способствует «проявлению идеи на видимом материальном плане». Она пользуется большой популярностью у оккультистов различных направлений и применяется для развития личностной магической силы. Именно поэтому опытные мистики рекомендуют общаться со своим зеркальным отражением ежедневно и в обязательном порядке. В одном из руководств приводится специальное упражнение такого рода. В тот момент, когда вы утром чистите зубы или умываетесь, мгновенно войдите в трансное состояние, посмотрите прямо в глаза

своему отражению в зеркале и громко произнесите: «Я люблю тебя. Ты — великолепен (на). Ты — красив (а). Ты можешь сделать все, что захочешь. Ты особенный (ая). Ты — абсолютное совершенство». Такого рода фразы необходимо произносить громко, абсолютно убежденно, с полным пониманием важной цели этого упражнения, блокирующего вашу природную застенчивость. Именно последняя мешает способности «излучать» те качества, которые делают человека привлекательным, достойным любви других¹.

Как видно, древнегреческая аллегория с Вакхом, смотрящимся в зеркало, полностью и многообразно реализовалась в земной жизни: человек, получивший частицу Бога, приобрел возможность с помощью зеркала непосредственно материализовать идею своей внешности. Этот же предмет обладает свойством ввергать смертного в «мир иллюзий», где могут быть постигнуты крупницы неведомого, но чаще здесь его подстерегают опасности.

Все вышесказанное может навести читателя на мысль, что существуют некоторые основания для формулирования своеобразных правил пользования зеркалом в повседневной жизни. Я соглашусь с таким допущением, потому что уже давно сформулировал эти правила для себя лично.

1. Не относитесь к зеркалу пренебрежительно; этот предмет достоин большого уважения.
2. Увидеть свой «натуральный вид» в зеркале можно только мимолетным взглядом.
3. Не смотрите лишний раз в зеркало в плохом настроении и в нетрезвом состоянии.
4. Не злоупотребляйте «терпением зеркала» каким бы превосходным не было ваше самочувствие.
5. Следуйте мудрому совету ведьм: любите свое отражение в зеркале и всячески побуждайте его к здоровью и добрым делам.

Самогипноз одиночества

Через момент одиночества рождается личность, самосознание личности.

Н. А. Бердяев

В человеке, как существе социальном, исторически развивавшемся в больших группах, филогенетически выработалась и закрепились потребность к постоянному общению с себе подобными, которое чисто рефлекторно вызывает рост интенсивности бодрствования. Поэтому потеря контактов с другими людьми, длительное одиночество являются для него с одной стороны серьезным фрустрирующим фактором, но с другой стороны выступают предпосылкой для формирования слабых гипнотических (трансовых) состояний, которые представляют собой основу для более продуктивного осуществления процессов самовнушения и аутопрограм-

¹ Кэбот Л. Сила ведьм. — Ваклер, 1995. — С. 227–228.

мирования. Различают абсолютное и относительное одиночество. Первое встречается сравнительно редко и, если исключить специальные эксперименты, — чаще всего бывает следствием несчастных случаев (обвал в шахте, происшествие в безлюдной местности, на море и т. п.).

Для относительного одиночества жизненных предпосылок оказывается значительно больше. По продолжительности, степени изоляции и по своему происхождению формы относительного одиночества могут быть самыми разнообразными. Так, например, в условиях относительного одиночества протекают многие виды профессиональной деятельности, когда общение с другими людьми осуществляется лишь эпизодически (летчики-истребители, водители автотранспорта, космонавты и т. п.). О различных степенях относительного одиночества можно говорить и в тех случаях, когда оно возникает из-за нарушения привычных коммуникативных связей. Бывает, что человек по тем или иным причинам лишается социального общения и на протяжении какого-то времени не может (или не хочет) непосредственно и полноценно контактировать с другими людьми (болезнь, критическая ситуация, пребывание в иноязычной среде). Эти условия, как правило, приводят к формированию трудных состояний, так как характеризуются противоречивостью положения: относительная изоляция снижает уровень бодрствования, одновременно обостряя необходимость самостоятельной критической оценки своего состояния, правильности принимаемых решений, качества деятельности. Вне общения с другими людьми, естественно, становится значительно сложнее корректировать свой образ мыслей, поступков, настроения.

Наиболее ярко характерные черты одиночества проступают в тех случаях, когда человек вынужден длительное время находиться в таких естественных условиях, которые ограничивают его общение с другими людьми, как, например, спелеологи, одиночки-мореплаватели. Моделью такого рода условий можно считать индивидуальную изоляцию в лабораторных условиях. Она содержит все признаки строгого одиночества: сенсорную депривацию, социальную депривацию и фактор «заклечения».

Сенсорная депривация связана со снижением интенсивности и уменьшением разнообразия притока раздражителей, поступающих из внешней среды. Социальная депривация обусловлена отсутствием возможности общения с другими людьми, или же общение возможно лишь со строго ограниченным контингентом людей. В этом случае человек не получает привычной социально-значимой информации, не может реализовать чувственно-эмоциональные контакты, которые возникают при общении с другими людьми. Характеризуя недостаточность сенсорного притока, известный американский психотерапевт Э. Берн вводит понятие «структурирование времени». «Структурный голод столь же важен для жизни, — считает он, — как и сенсорный голод... Структурный голод связан с необходимостью избегать скуки... Если скука, тоска длятся достаточно долгое время, то они становятся синонимом эмоционального голода и могут иметь те же последствия. Обособленный от общества человек может структурировать время двумя способами: с помощью деятельности или фантазии»¹.

¹ Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — М., 1988. — С. 13.

Термин «структурирование времени», на наш взгляд, недостаточно точно отражает сущность определяемого им психологического явления. Будет точнее под этим термином подразумевать наполненность времени деятельностью, ибо только деятельность и структурирует поток бодрствующего сознания. Фантазии же, о которых говорит Берн, это ведь тоже своеобразная деятельность. Поэтому в дальнейшем мы будем вместо словосочетания «структурирование времени» употреблять выражение «наполненность времени». Такое уточнение имеет прямой смысл, потому что самогипноз одиночества как и психическая деятельность по реальному программированию собственной личности, и как фантазия — (общение в памяти) — или же грезы «на заданную тему» — представляет собой мощный способ именно наполнения времени деятельностью.

Умение занять себя, найти подходящую форму деятельности, самообщения играет особенно важную роль в экстремальных условиях жизни.

Рациональное использование избытка свободного времени в вынужденном одиночестве позволяет сохранять на вполне приемлемом уровне психофизиологические функции организма.

Убедительной иллюстрацией к этому положению может служить печальный опыт одиночного заключения *Льва Разгона*. «Мой тюремный день был расписан почти по минутам, — рассказывал он. — Я одновременно сочинял несколько книг: в разное время дня — разные книги. Я их придумывал по страницам, главам, частям. Иногда — как будто я сидел за столом, за бумагой — я подолгу задумывался над какой-нибудь фразой, словом... Одной из этих “книг” были мои воспоминания о годах детства. Она так тщательно “написалась” в голове, что в лагере во время моей ночной работы нормировщиком, я ее очень быстро, без всяких помарок, перенес в толстую общую тетрадь, присланную мне из Москвы... Другая сочиненная в голове книга называлась “Легенда о Сталине”. Надо сказать, прелюбопытная получилась книжечка! У меня были достаточно солидные источники информации, побольше, чем у многих его биографов. Кроме того, я не обязан был соблюдать в отношении моего героя видимость научной объективности... Я почти закончил эту “Легенду”. Но на бумаге не восстановил, и она ушла в небытие.

Потом был “музыкальный час”. — когда я вспоминал музыку. И много времени я отводил предстоящему судебному процессу... В программу моих ежедневных заданий входила еще шестикилометровая прогулка. Камера имела пять шагов в длину, три в ширину. По диагонали — семь шагов. И я гулял. Проходя мимо стола, я каждый раз перекладывал спичку и таким образом считал шаги. Очень быстро я научился делать это совершенно автоматически. По тому, сколько раз спички перешли с одного места на другое (что я тоже отмечал), я узнавал пройденное расстояние. Само собою, большинство моих сочинительств и других умственных игр происходило во время прогулки¹.

Хорошим способом наполнения времени является игровая деятельность, направленная как бы на самого себя (решение кроссвордов, ребусов, шахматных задач и т. п.). Такой тип игровой деятельности известен под названием «лудизм». Его отличие от соревновательной игры в том, что такая игра стимулируется стремлением сообразить, найти решение, а не чувством соревнования и соперничества с другим.

¹ *Разгон Л.* Непридуманное // Юность, 1989. — № 2. — С. 46–47.

Таким образом, творчество (очень часто литературное), обращение к искусству является одним из способов преодоления монотонии в условиях одиночества и изоляции. *Л. С. Выготский*, исследовавший эти вопросы, писал, что «искусство есть необходимый разряд нервной энергии и сложный прием уравнивания организма и среды в критические минуты нашего поведения. Только в критических точках нашего пути мы обращаемся к искусству...»¹.

Еще одним видом преодоления тягостного состояния является возникающая в условиях одиночества повышенная потребность в самоанализе, служащая своеобразной психической разрядкой за счет интенсификации самообщения. Одиночество, абсолютное или относительное, как правило, стимулирует процесс аутокоммуникации, способствует росту внутреннего внимания к наличному состоянию индивидуума. Именно на фоне низких уровней бодрствования, характерных для одиночества, облегчаются процессы аутопсихоанализа, пересмотра своих личностных программ и их закрепления посредством своеобразных аутогипнотических сеансов.

Так, например, герой «Записок мертвого дома» *Ф. М. Достоевского*, попав в острог, оказался, по его выражению, в страшном душевном уединении, несмотря на наличие рядом сотни товарищей по беде. «Одиноким душевно, — говорит он, — я пересматривал всю прошлую жизнь мою, перебирал все до последних мелочей, вдумываясь в мое прошедшее, судил себя один неумолимо и строго и даже в иной час благословлял судьбу за то, что она послала мне это уединение, без которого не состоялись бы ни этот суд над собой, ни этот строгий пересмотр прежней жизни. И какими надеждами забилось тогда мое сердце! Я думал, я решил, я клялся себе, что уже не будет в моей будущей жизни ни тех ошибок, ни тех падений, которые были прежде. Я начертил себе программу всего будущего и положил твердо следовать ей. Во мне возродилась слепая вера, что я все это исполню и могу исполнить... Я ждал, я звал поскорее свободу; я хотел испробовать себя вновь, на новой борьбе. Порой захватывало меня судорожное нетерпение...»².

Из этого отрывка видно, что вынужденное уединение героя послужило причиной не только и не столько пассивной рефлексии, созерцанию картин своего прошлого, сколько активной внутренней деятельности по перспективной работе над своей личностью и судьбой.

Для индивидуальной изоляции характерен так называемый «фактор заключения». Он связан с лишением возможности свободного передвижения, соприкосновения с окружающей средой и с вынужденным нахождением в ограниченном пространстве. Кроме него существуют, как уже говорилось выше, факторы социальной и сенсорной депривации. Эксперименты, в которых исследовалось действие этих факторов на состояние человека, показали, что существенные изменения в психофизиологическом состоянии происходят уже при воздействии одного лишь фактора «заключения». Изменения электроэнцефалограммы свидетельствуют о снижении уровня бодрствования, ухудшении возможностей мыслительной деятельности. Появляется чувство беспокойства, тревоги, изменяются

¹ *Выготский Л. С.* Психология искусства. — М., 1968. — С. 315.

² *Достоевский Ф. М.* Собр. соч.: В 12 т. — М., 1982. — Т. 3. — С. 286–287.

параметры самооценки состояния и т. д. Добавление к «заключению» двух других факторов — социальной и сенсорной депривации — увеличивает число сдвигов в психическом состоянии, а сами воздействующие условия переносятся все тяжелее.

Длительное пребывание человека в условиях индивидуальной изоляции превращает последнюю из психологически целесообразного охранительного фактора в отрицательное воздействие. При этом нарастание интенсивности тормозных процессов, появление гипноидных состояний может привести к целому ряду нарушений в области восприятия, мышления, памяти, внимания, эмоциональных процессов. У испытуемых возникает состояние напряжение, появляется раздражительность, несдержанность, эмоциональная неустойчивость, ухудшается умственная работоспособность, понижается способность концентрации внимания и т. п. Особенно жесткие условия индивидуальной изоляции — полная тишина, темнота, постоянная оптимальная температура и т. п. — вызывают довольно серьезные отклонения в психических процессах, вплоть до галлюцинаций.

Затянувшееся вынужденное одиночество может стать причиной возникновения не только трудного состояния, но и настоящего невроза. Специальное изучение этого вопроса показало, что люди, жизнь которых бывает отягощена такого рода проблемой в естественных условиях бытия, могут быть распределены по трем группам.

Первую группу составляют молодые люди от 18 до 28 лет. Острое переживание социального одиночества происходит у них вследствие отторжения от родительской семьи, сложностей адаптации к новым условиям жизни (учеба или работа в другом городе), разрыва любовных отношений и т. п.

Во второй (29–38 лет) и третьей (39–55 лет) группах аналогичные кризисные состояния вызываются, как правило, распадом семьи или же реальной утратой близкого человека. Наиболее характерными для этих случаев являются переживания острого чувства одиночества, душевной боли, безысходности, ощущения собственной ненужности, пессимистическая оценка будущего. Вместе с тем, характерные для них состояния с преобладанием тормозных процессов делают их повышенно внушаемыми как по отношению к собственным, иногда случайно возникающим мыслям и психическим установкам, так и по отношению к другим лицам, особенно проявившим к ним хотя бы минимальное внимание. В результате, одинокие нередко становятся жертвами личных рискованных или суицидных действий или же попадают в кабальную зависимость к различного рода противоправным формированиям (псевдорелигиозным сектам и преступным объединениям).

Часто у человека в ситуации одиночества формируется стремление к уходу в себя, углубление в переживания, происходит сужение круга контактов, может нарастать чувство отчужденности, враждебности к окружающим, активизация эгоцентрических установок, сопровождаемых раздражительностью, обидчивостью, конфликтностью. Эти группы различаются продолжительностью кризиса, его остротой и последствиями. Представители первой и второй групп, как более молодые и имеющие большой запас перспектив, проходят эти состояния быстрее и с меньшими издержками.

Немалое значение для преодоления трансовых состояний одиночества имеет собственная активность и готовность к этим ситуациям. Это хорошо видно, если рассмотреть и сравнить данные экспериментов и описания случаев вынужденной изоляции.

Состояние одиночества в естественных условиях существенно отличается от индивидуальной изоляции в строгом эксперименте. Так, например, у мореплавателей-одиночек, полярных исследователей не происходит изменений в познавательных способностях. Причина — в их вынужденной постоянной активности: перед ними все время встают новые и новые задачи, от правильного и быстрого решения которых порой зависит жизнь. Снижение же активности, увеличение числа элементов сенсорной депривации (слабое освещение или полная темнота, тишина, пониженная двигательная активность) действительно вызывают ухудшение памяти, затрудняют осмысливание и обобщение чувственных восприятий. И наоборот, появление возможностей даже минимального общения, при тех же условиях сенсорной депривации, как, например, в групповой изоляции, снимает ряд существенных моментов, присущих индивидуальной изоляции. Правда, следует сказать, что пребывание в замкнутой группе людей выдвигает перед человеком другие, не менее сложные проблемы и трудности.

Итак, можно констатировать, что существует ряд условий, способствующих успешному перенесению индивидуальной изоляции. Это, прежде всего, максимально возможная включенность в целенаправленную деятельность, высокая адекватная мотивация, четкое осознание необходимости решения задач исследования или путешествия как своих личных. Замечено, что одиночество легче переносят люди, хорошо информированные о возможных психических состояниях, «ориентирующиеся» в реакциях организма и самочувствия в условиях изоляции, знающие способы самоорганизации деятельности в этих условиях. Ситуация изоляции является, таким образом, стрессовой и экстремальной для индивида настолько, насколько он сам воспринимает ее как таковую.

Однако одиночество — это не только трудное состояние, которого следует избегать. Одиночество в виде своеобразного социального голода, как и дозированное физиологическое голодание, может быть полезно и необходимо человеку как средство лечения души, восстановления себя, своей самости, средство самопрограммирования и самосовершенствования. Более того, человеку жизненно необходимо периодически оставаться наедине с собой, со своими мыслями и чувствами, со своими сомнениями и тревогами, находить лишь в самом себе и слушателя и собеседника, и советчика, и утешителя.

Силу благотворного воздействия одиночества на человека заметили давно. Одиночество как обязательное условие очищающих ритуалов или даже как образ жизни — отшельничество — было весьма распространенным явлением в ряде религий. Оно представляло собой добровольную самоизоляцию, отречение от мира, общества, семьи, уединение в пустынных местах. Это состояние культивировалось как в древневосточных религиях: буддизме, брахманизме, иудаизме, так и в христианстве, где отшельничество изначально получило распространение в III–IV вв. в связи с преследованием христиан. Позже отшельничество стало волевым подвижничеством во имя веры, актом религиозного самосовершен-

ствования, в котором явления самогипноза в личностном программировании занимали важнейшее место.

Отшельники, или *анахореты*, удалялись из социума и уединенно жили в пещерах, подвергая себя различным истязаниям, отказываясь от нормальной пищи и одежды. Тем самым подчеркивалось презрение к собственной плоти, к мирским ценностям, но это же обстоятельство и способствовало формированию у отшельника гипноидных, трансовых состояний психики, облегчающих прохождение процессов самовнушения. Со временем церковь ввела новую форму отшельничества — монашество, организованное на основе монастырских уставов и поддающееся контролю со стороны высших религиозных структур. В любом случае пребывание в строгом и длительном одиночестве представляло собой весьма трудное испытание, которое требовало помимо специальной психической подготовки еще и определенных моральных качеств.

На Руси издавна, еще со времен церковного раскола, уходили в отшельничество, в скиты старцы и старицы, не согласные с моралью и деяниями своего общественного окружения. Длительное время, соблюдая в одиночестве строгий монашеский режим, проводя большую часть времени в молитвах, такие отшельники вырабатывали высочайшие духовные качества, глубокое понимание человека, механизмов его душевной жизни, знание способов помощи страждущим, творили подвиги, то есть обретали те свойства, что издревле получили название «святости».

В христианском подвижничестве одиночества православные богословы видели наиболее короткий путь верующего к себе, а следовательно, и к Богу. Именно мистико-аскетической традицией в ее классический период IV–VII вв., как и в последующие времена, вырабатывалось новое понимание психической деятельности человека и новые способы обращения индивидуума с самим собой. Надо сказать, что многое из того, что было добыто богатейшей христианской отшельнической практикой самоорганизации и самопрограммирования человека до сих пор остается неизвестным даже психологической науке, «не доведенным до сведения» современного сознания.

Между тем, человек в этой практике предстает как динамичное целое, недробимое и в то же время сложносоставное и многообразно активное, истинный характер которого совершенно непередаваем ни механическими, ни органическими моделями. Основной характеристикой этой сущности, находящейся в постоянном движении к полноте бытия, является непостижимая способность и тяга к преобразованию, к тому, чтобы таинственно собрав в себе здешнее бытие в некий единый фокус, достичь его трансформации, претворив его в новую жизнь, свободную от ига бренности и смерти.

Надо признать, что как по высоте психологической задачи, так и по реалистической полноте ее выполнения, такого рода личностная работа и сегодня достижима немногими, хотя полторы тысячи лет тому назад к ней относились уже достаточно спокойно. И надо признать, что эти чрезвычайно сложные преобразования в человеческой психике могут осуществляться, как это известно современной науке, лишь с помощью тех механизмов, которые ответственны за формирование обычных гипнотических явлений.

Не касаясь специальных богословских вопросов, занимающих в христианской аскезе центральное место, рассмотрим здесь лишь внешнюю, методическую сторону *самопрограммирования* или «*умного делания*» — в терминологии православия. Оно включает в себя все важнейшие элементы психофизических действий, вызывающих более или менее глубокие трансовые состояния, на фоне которых формируются, тренируются и закрепляются конкретные психологические установки и образования.

Начальные этапы «умного делания» отмечены в характеристике молитвенной практики афонских исихастов *Св. Григорием Паламой*, придававшим огромное значение элементам психосоматической техники (особой регуляции дыхания, определенному положению тела и пр.). «Особенно уместно учить смотреть в самих себя, — утверждается в соответствующем наставлении, — и посредством дыхания вводить собственный ум вовнутрь начинающих... Некоторые советуют внимательно следить за вдохом и выдохом и немного сдерживать дыхание»¹.

Второй важной составляющей, способствующей росту интенсивности трансовых состояний одиночества, и, следовательно, облегчению реализации процессов самопрограммирования, является так называемое *духовное очищение*, предусматривающее познание «тварной» природы человека и избавление его от страстей, сил хаоса и разлада.

Понятно, что устремляющийся к Богу человек должен выступать уже в качестве определившегося цельного единства, лишённого внутренней неуверенности и душевных колебаний в связи с выбором своего пути.

Однако такие единство и цельность суждений сами по себе отнюдь не обеспечены человеку. Их нужно достигать в процессе целенаправленного морального усилия, внутренней работы, и это есть первый этап самопрограммирования в трансовом состоянии одиночества. В результате таких усилий человек должен выйти из хаоса повседневности, из внутреннего разлада и разбросанности, собрать себя из расцеяния дурной множественности — в единство.

В православной духовной практике эта психологическая работа обозначена как «*собрание*» *тела, души и ума* — в зависимости от сферы, в которой проявляется данная активность. «Собрание» тела осуществляется посредством комплекса психосоматических приемов, позволяющих легче притормаживать и подавлять вегетативную импульсацию, служащую помехой в общении с Богом в словах, делах и мыслях. Смысл переустройства душевной сферы определяется одной ключевой человеческой особенностью: наличием феномена страстей, чувственных склонностей души, имеющих тягу к непомерному росту и подавлению морально-этических проявлений личности. Развитие страсти деформирует душевную сферу, несет с собой дисгармонию и неуравновешенность, разлад и психорегуляционный хаос. За много столетий работа по преодолению страстей была развита православной аскетикой в тонкое искусство и в обстоятельную опытную науку, и современной психотерапии здесь есть чему учиться.

Одной из весьма важных методических находок в работе по изживанию страстей является *покаяние*, которое представляется как глубочайшее сокрушение

¹ Палама. Г. Триады в защиту священнобезмолствующих. — М., 1995. — С.47–48.

о грехах (следствиях, вещественных проявлениях страстей), острое переживание своего впадения в страсть как порчи и осквернения человеческой природы. При этом само по себе страстное начало человека не уничтожается, но оно преобразовывается в некое абсолютно положительное состояние, направленное к Богу.

Примерно таким же образом психологическая практика аскетизма поступает и с задачей «собрания разума». Провозгласив, что плоды разума — сведения о мире, организованные в научное знание и логические методы, — обладают духовной ценностью, «монашествующие» не отказываются от признания научных достижений и видят в них проявление Божественной мудрости. «Введение ума внутрь», «хранение ума» (от греховных вмешательств мыслей — Л. Г.) позволяет выдерживать принцип участия разума, его согласия и единства со всеми силами человеческой природы в общей «работе сердца», в работе самособрания человека.

Как видно, достижение трансовых состояний посредством одиночества и последующее устранение эмоциональных и интеллектуальных компонентов психики, как потенциальных помех развившемуся трансу, делает задачу целенаправленного словесного самопрограммирования практически беспроблемной. И эта задача и в долгосрочном, и в оперативном планах решается, как известно, с помощью разнообразных молитв как установленных, так и произвольных форм.

Казалось бы, в наше время, озаменованное космическими полетами, всеобщей компьютеризацией и «информационной паутиной» Интернета, давно уже исчезли духовные предпосылки для отшельничающего одиночества как стиля жизни. Тем не менее в исключительных случаях такого рода явления, оказывается, бывают и в наши дни. Так, газета «Советская Россия» (1989, 25 августа) сообщала, что в труднодоступном и глухом месте смоленского леса живет *Антон Фомич Смирнов*, 1915 года рождения. После войны поселился он в небольшой землянке и с тех пор никуда не уходит. Придерживается старой веры, постоянно совершенствует дух свой. Раз в день питается чем бог пошлет, зимой и летом ходит босой. В том же году «Комсомольская правда» (22 июня) писала о четырех молодых людях (двое с университетским образованием), поселившихся в качестве отшельников-промысловиков на юге Таймыра. «В этих условиях, — объяснял один из них, — мы пытаемся прийти к себе самим».

С точки зрения психологической науки эти люди представляют исключительный интерес. Но, увы, мы охотно изучаем «статистическую средину» (это стало правилом большой науки), но мало интересуемся экстремумами, исследование которых могло бы привести к результатам весьма далеким от усредненных, среднестатистических.

Таким образом, одиночество не всегда есть результат психологического срыва, недостатков в развитии личности. Наоборот, оно может быть одним из необходимых условий ее совершенствования в тесном и постоянном общении с природой и собой. Человек интуитивно чувствует, что в состоянии одиночества ему бывает легче скорректировать свои жизненные программы, переориентироваться, перестроить систему значимых ценностей. Именно такая внутренняя работа позволяет с наименьшими жизненными потерями переключиться на иные, более приемлемые сферы самореализации.

Грезы «ночной психики»

... Даже и ночью учит меня внутренность
моя.

Пс. 15:7.

Тот, кто становится владыкой своей но-
чи, обретает власть и над собственной
жизнью.

А. Менегетти

В отличие от состояний одиночества, которые можно считать главным условием формирования долговременных жизненных программ, рассчитанных на годы и десятилетия, специфика «ночной психики» предусматривает создание краткосрочных, оперативных гипнопрограмм деятельности на предстоящий день или несколько последующих. При этом термином «ночная психика» мы обозначаем комплекс психических явлений, характерных для функционирования человека в ночное время, и представляющий собой в различной степени выраженные трансовые состояния.

Наверное, каждому приходилось замечать, что его состояние, восприятие действительности и диапазон самоощущений в ночное время по многим параметрам существенно отличаются от дневных. Избавившись от круговерти дневных забот и получив передышку от информационных нагрузок, ночью мы более непосредственно переживаем бытие как таковое, получаем возможность интуитивно ощутить свои интимные связи с природой, осознать неукротимость течения времени.

В ночные часы само существование природы становится ближе к нам, непосредственнее ощущаются и наши связи с ней, а сами переживания приобретают какую-то особую глубину и остроту. Ночью усиливается чувство одиночества, человек остается один со своими мыслями, страхами, грозными образами. Темнота вызывает беспокойство, изменяются картины действительности: они делаются таинственными, загадочными, а человек может почувствовать себя одиноким, бессильным, непонятым окружающими, оставленным всеми. С поразительной глубиной и точностью передал это состояние *Ф. И. Тютчев* в стихотворении «Бессонница»:

Часов однообразный бой,
Томительная ночи повесть!
Язык для всех равно чужой
И внятнй каждому, как совесть!
Кто без тоски внимал из нас,
Среди всемирного молчанья,
Глухие времени стенанья,
Пророчески-прощальный глас?
Нам мнится: мир осиротелый
Неотразимый Рок настиг —
И мы, в борьбе, природой целой
Покинуты на нас самих;
И наша жизнь стоит пред нами,
Как призрак на краю земли,
И с нашим веком и друзьями
Бледнеет в сумрачной дали...

Итак, ночные часы часто воспринимаются человеком как неудобное время, вызывающее тревожные ассоциации. Но ночное время — это не только «сдвиг в психологии», к сожалению, оно нередко вызывает и ощутимый физиологический дискомфорт, вплоть до различного рода болезненных ощущений.

В функционировании нашей психики существуют две фазы. Одна — дневная, представляющая собой порождение цивилизации, культуры и ответственная за сознательные явления, включающие логику, расчет, прагматизм. Научные исследования связывают эту фазу с функцией левого полушария мозга.

Другая фаза — ночная — несет в себе следы нашего эволюционного прошлого, присутствующего в настоящем биологическом содержании нашего организма и интуитивно отражающего глубинные связи с окружающей природой. Именно поэтому ночная психика, затрагивая филогенетически более старые связи и механизмы нашей психологии и биологии, тоньше и острее улавливает потенциальные и реальные угрозы организму и в большей степени, чем дневная, обладает прогностическими свойствами. Как правило, она связана с функционированием правого полушария мозга.

По-видимому, самую тягостную для человека пору ночи имел в виду *И. Ефремов*, говоря о «часе быка» — о двух часах ночи. Так называли наиболее томительные ночные часы незадолго до рассвета, когда по понятию древних, властвуют духи зла и смерти. Монголы Центральной Азии определяли его так: «Час быка кончается, когда лошади укладываются перед утром на землю».

Своеобразное содержание ночной психики отразил в одной из дневниковых записей *Л. Н. Толстой*: «...вчера, потушив свечу, стал шупать спички и не нашел и нашла жуть. “А умирать собираешься! Что ж, умирать тоже будешь со спичками?” — сказал я себе, и тотчас же увидел настоящую свою жизнь в темноте и успокоился. Что такое этот страх темноты? Кроме страха невозможности справиться в случае какого-нибудь случая, это страх отсутствия иллюзий главного из чувств — зрения, это страх перед созерцанием своей истинной жизни»¹.

Феномен «ночной психики» создает особенно много проблем людям, страдающим неврозами, сердечно-сосудистыми и др. заболеваниями. Простой страх перед бессонницей — сравнительно безобидная форма расстройства ночной психики. Проявляется он в виде своеобразного невроза ожидания, когда человек лежит, закрыв глаза, с настороженным сознанием и «вибрирующими нервами» из-за своеобразного конфликта между постоянной направленностью мысли на желание заснуть и подсудной уверенностью, что заснуть все равно не удастся.

У сердечно-сосудистых и депрессивных больных нередко возникает страх перед сном из-за боязни заснуть «беспробудно». Больные в таких случаях заставляют себя не спать — ходят, читают по ночам, принимают определенную, заведомо неудобную позу, чтобы не спать крепко и не пропустить того приступа, ухудшения состояния, который уже не даст возможности самостоятельно проснуться.

В «Скучной истории» словами ее персонажа — старого человека — *А. П. Чехов* очень ярко описал типичное поведение такого рода больных. «Я просыпаюсь после полуночи и вдруг вскакиваю с постели. Мне почему-то кажется, что я сейчас внезапно

¹ Толстой Л. Н. // Собр. соч.: В 22 т. — М., 1985. Т. 22. — С. 52.

умру. Почему кажется? В теле нет ни одного такого ощущения, которое указывало бы на скорый конец, но душу мою гнетет такой ужас, как будто я вдруг увидел громадное злое зарево... Ужас у меня безотчетный, животный, и я никак не могу понять, отчего мне страшно: оттого ли, что хочется жить, или оттого, что меня ждет новая, еще не изведанная боль?»¹

Описываемые состояния часто являются основным фоном, на котором при определенных условиях разыгрываются разнообразные формы нарушений сна. Особенно легко это происходит у людей в начальных стадиях неврозов или же соматических заболеваний, когда на общий гнетущий фон накладываются неприятные, ноющие ощущения в тех или иных органах и частях тела. Они усиливаются к середине ночи, происходит нарастание эмоциональной напряженности, возникают явления никталгии — головная боль или чрезвычайно тягостные и болезненные ощущения в нижних конечностях, может сформироваться так называемый синдром «беспокойных ног», вынуждающий таких людей просыпаться через полтора-два часа после засыпания.

Трансовые формы ночной психики представляют собой лишь одну незадачливую сторону нашего генетического наследия. Их отрицательная роль нередко дополняется тем обстоятельством, что, будучи по существу «гипноидными фазами» (по терминологии И. П. Павлова), они легко и прочно фиксируют в памяти человека какие-либо случайные воздействия или его же «экзотические» мысли, делая их устойчивыми, навязчивыми, осложняя и без того непростую жизнь невротиков.

В т о р а я, уже более продуктивная сторона ночной психики, представлена собственно состоянием сна и весьма странными процессами жизнедеятельности, происходящими в нем — сновидениями, которые с полным основанием можно называть сеансами самопроизвольного гипноза. Сложная психофизиологическая природа этих жизненно важных процессов, выполняющих разносторонние адаптационные функции организма, требует более подробного изложения.

В настоящее время почти все гипотезы так или иначе исходят из предположения об адаптационной роли сна и сновидений: эти процессы способствуют формированию приспособительных реакций к условиям существования. Однако каким образом это происходит? Так как во сне мы практически сенсорно изолированы от внешнего мира, то очевидно, что приспособительная функция сна направлена не вовне, а внутрь, на переработку тех впечатлений, которые были получены во время предшествующего бодрствования, и на функциональную подготовку организма к предстоящей после сна деятельности. Для того чтобы полнее охарактеризовать комплекс нервных явлений, участвующих в этом процесс, необходимо хотя бы очень коротко охарактеризовать «анатомию» ночного сна.

Сон представляет собой сложно организованное функциональное состояние мозга, во время которого отмечаются выраженные изменения во всех физиологических системах. Если воспользоваться наиболее распространенной схемой физиологической организации ночного сна, следует указать, что весь его период естественно подразделяется на 4–5 полуторачасовых во многом аналогичных циклов. Каждый из этих циклов содержит две самостоятельные разновидности

¹ Чехов А. П. // Собр. соч.: В 12 т. — М., 1962. Т. 6. — С. 322–323.

сна — фазы: **медленный сон (ФМС)** и **быстрый сон (ФБС)**, длящиеся по 6–8 минут. При засыпании человек погружается в медленный сон, последовательно проходя 4 стадии: дремоту, поверхностный сон, сон средней глубины и глубокий сон. После завершения фазы медленного сна следует резкий переход в фазу быстрого сна.

Во время ФМС (обычного глубокого сна) замедляется ритм дыхания, сердечной деятельности, стабилизируются иные физиологические функции, происходит как бы энергетическое восстановление систем организма.

В отличие от медленного сна, быстрый характеризуется заметной активизацией всех функциональных систем организма и, в частности, глазодвигательной активностью, которая и помогла выделить эту фазу сна в качестве самостоятельной. И самое замечательное состоит в том, что быстрый сон оказался функционально связанным со сновидениями: в 80–90% случаев человек, разбуженный в это время, охотно рассказывает содержание только что увиденных снов. Но если спящего будить хотя бы через несколько минут после окончания быстрого сна, он забывает большую часть своего сновидения.

Странности быстрого сна ставят перед исследователями массу вопросов, требующих своего решения. Большой знаток сна и связанных с ним явлений профессор *А. М. Вейн* так комментирует это обстоятельство: «Быстрый сон — что же это такое? Глубина и поверхностность, пассивность и активность — все переплетено в нем самым причудливым образом. Полно, да сон ли это! Не бодрствование ли это, обращенное вглубь? А может быть, это третье состояние, третья форма жизни? Первая — бодрствование, вторая — медленный сон, третья — быстрый. Такие мысли приходили в голову многим исследователям, когда они начали сталкиваться то с одним, то с другим парадоксом быстрого сна»¹.

Известно, что быстрый сон в свое время получил название парадоксального из-за того, что он сочетает в себе очень глубокое сонное торможение с выраженной десинхронизацией ритмов электроэнцефалограммы, которая скорее свойственна бодрствованию или же глубокому гипнотическому состоянию, но не обычному сну. В 1953 г. чешский исследователь *В. Кракора* отметил, что у испытуемых, выполняющих в гипнозе какие-либо внушения, ЭЭГ такая же, как в состоянии бодрствования. Позже *М. П. Невский* (1962) в глубоких фазах гипнотических состояний на ЭЭГ установил наличие смешанных ритмов, то есть разночастотных колебаний, характерных для нормального бодрствования. С этой точки зрения есть основания рассматривать стадии быстрого сна как проявление естественных фаз самогипноза, призванных осуществлять образное и информационное моделирование остро актуальных проблем личности.

Прямых высказываний, подтверждающих эту гипотезу, в литературе не встречалось, однако косвенных имеется немало и, пожалуй, стоит здесь сослаться еще раз на слова *А. М. Вейна*, считавшего, что «сравнивать гипноз со сном есть все основания, и недаром в переводе с греческого “гипноз” и означает сон»². Непосредственное отношение быстрого сна к явлениям естественного гипнотического мо-

¹ *Вейн А. М.* Три трети жизни. — М., 1979. — С. 24.

² Там же. С. 70.

делирования актуальных задач личности хорошо увязывается с тем обстоятельством, что этот вид сна представляет филогенетически более раннюю разновидность фазовых состояний, чем сон медленный.

Русский физиолог А. Н. Шеповальников установил, что медленный и быстрый сон формируются у ребенка в разные сроки: сначала быстрый, потом медленный. Следовательно, быстрый сон — это сохранившийся филогенетический механизм «сумеречного мышления» древнего человека (*Pfeiffer J. E.*), которое представляло собой различные уровни «просоночного» состояния или иными словами — гипноза.

Вслед за быстрым сном у детей развивается фаза медленного сна: *глубокий сон* (IV стадия), на третьем месяце — *сон средней глубины* (III стадия), в 2–3 года — *поверхностный сон* (II стадия) и только в 8–12 лет — *дремота* (I стадия). До восьми лет дети почти не умеют дремать. Электроэнцефалограмма медленного сна с возрастом претерпевает заметные изменения, а быстрого почти не меняется: как у младенца, почти такая же и у взрослого. Это еще одно свидетельство филогенетической древности быстрого сна.

Для медленного сна характерна своеобразная психическая деятельность, напоминающая мысли и воспоминания, которую называют «концептуальным мышлением», обеспечивающим оценку воспринятой информации, ее дифференциацию, распределение и ранжирование по проблемам. Следовательно, медленный сон — это уже собственные филогенетические наработки *Homo sapiens*.

Именно во время сна, когда нет взаимодействий с внешним миром, и создаются благоприятные условия для переработки и адаптации воспринятой в бодрствовании информации, которая будет наилучшим образом отвечать потребностям личности в ближайший период активности. При этом преобладающую роль начинает играть характер переработки информации, определяющийся содержательной стороной сновидений, то есть функцией медленного сна.

Специальные исследования показали, что сновидений как таковых в медленном сне как будто нет, но определенная психическая деятельность при этом наличествует определенно. Установлено, что в медленном сне не бывает ярких зрительных картин и событий, присущих настоящим сновидениям, но есть почти чистое размышление, «думание», и в основном о событиях минувшего дня и задачах предстоящего. Таким образом, есть основания полагать, что в медленном сне отбираются наиболее актуальные «мыслительные» и эмоциональные темы, которые составляют сюжетную основу сновидений в последующем быстром сне. При этом поведенческое, сюжетное и функциональное моделирование актуальных ситуаций, несомненно, происходит на основе фундаментальных гипнотических механизмов. Последние представлены в мозгу структурами средних отделов ствола (так называемыми ретикулярными ядрами варолиевого моста). Если разрушить эти структуры, исчезает быстрый сон, который, как известно, продуцирует сюжетные образы сновидений и, следовательно, формирует визуальные галлюцинации в гипнозе.

Цели и задачи образно-информационного моделирования ситуаций в сновидениях могут быть различными. Первобытному человеку, жившему среди опасностей, нельзя было во время сна терять связь с окружающим миром, поэтому его сновидения выполняли сторожевую роль. Раздражения, воспринимавшиеся органа-

ми чувств, порождали образы грозящих опасностей, и человек просыпался время от времени в состоянии физиологической готовности к обороне или бегству.

Со временем определенные задачи, осознаваемые человеком перед засыпанием, также запускали соответствующие сюжеты сновидений, которые функционально готовили его к деятельности, планируемой после «нормального» пробуждения. Более того, на определенном этапе филогенетического развития сновидческая подготовка субъекта к предстоящей деятельности стала направляться не только на физическую активность, но и на умственную. Весьма вероятно, именно в этот период человеком была впервые сформулирована поговорка «Утро вечера мудренее». Чисто интуитивное прозрение оказалось глубоко верным: работа над занимающей мысль проблемой нередко продолжается и во сне; возможно, благодаря отсутствию внешних помех, она становится даже более интенсивной.

Поэты, музыканты, ученые оставили нам десятки свидетельств замечательного творчества, осуществленного во сне. По этому вопросу можно было бы писать отдельную книгу и она, несомненно, читалась бы с большим интересом. Во сне создавали стихи, кажется, все поэты. Утверждают, что *Лафонтен* сочинил во сне басню «Два голубя», а *Вольтер* — первый вариант «Генриады». *Г. Р. Державину* приснилась последняя строфа оды «Бог». *П. В. Анненков*, первый биограф Пушкина, утверждал, что две строчки из стихотворения «Лицинию» («Пускай Глицерия, красавица младая, равно всем общая, как чаша круговая...») явились *Пушкину* во сне. *М. Ю. Лермонтов*, *И. Гете*, *Ф. И. Тютчев*, *В. В. Маяковский* и мн. др. могли бы пополнить список авторов, которым бог Гипнос навевал высокопоэтические образы.

Композиторы часто во сне слышат новую музыку. *Л. Бетховен*, уснув во время путешествия в карете, сочинил канон, но, проснувшись, не мог его восстановить в памяти. И только на следующий день, оказавшись в той же карете, вспомнил его и полностью записал. *Р. Вагнер* в книге «Моя жизнь» писал: «Мне пригрезилась увертюра к “Золоту Рейна”, с которой я долго носился, будучи не в силах овладеть ею вполне». *Д. Тартини* во сне уловил долго ускользавший мотив; ему приснилось, что принес его дьявол, потребовавший взамен душу музыканта. Таково происхождение «Дьявольской сонаты». *Н. А. Римский-Корсаков* услышал во сне музыкальные мотивы «Снегурочки».

В сфере научного творчества влияние просночных состояний и сна оказывается не менее значительным. Пример с *Ф. А. Кекуле*, который, задремав у камина, увидел во сне структурную формулу бензола в виде огненного змея, ухватившего себя за хвост, приводится во всех работах по психологии творчества. Аналогичным образом *Д. И. Менделеев* во сне увидел окончательный вариант своей таблицы.

Как видно, адаптационная функция естественного сна, в основе которой заложен алгоритм оценки и выбора лучшего варианта из существующих, распространилась до уровня творчества, используя для этого естественные, созидательные механизмы гипноза.

Понимание общности программирующих возможностей естественного сна и гипнотического состояния проявилось, в частности, в том, что некоторые гипнотерапевты (*Н. В. Вяземский*, *Ч. Бурдон* и др.) при лечении детей охотно применяли внушение во время естественного сна, эффект от которого был не ниже, чем при

классической гипнотерапии. Психотерапевтической практикой отработаны и приемы формирования у спящего ребенка специального раппорта. Состоят они в том, что в начале такого сеанса сидящий у изголовья спящего гипнотерапевт просто «приучает» его к своему присутствию. Затем надо легко прикоснуться к пальцу ребенка или положить свою руку ему на лоб. Если сон не нарушается, шепотом, в ритм дыхания спящего повторяют слова: «Спи глубже, спи глубже» и далее очень тихим, мягким голосом проводится сеанс специфического внушения.

Возможность перевода ночного сна в явный гипнотический известна очень давно. В книге довольно подробно описан соответствующий метод. Его отличие от предыдущего очень невелико: вместо прикосновения к спящему, производятся пассы над его телом и тихо внушают продолжение более глубокого сна. Затем громкость голоса постепенно повышается, и на определенном этапе задаются вопросы (типа: «Вы спите?»), требующие краткого ответа. Если такой ответ получен, приступают к проведению обычного гипнотического сеанса¹.

Вместе с тем в медицинской практике известны случаи, когда переход нормального сна в аутогипнотическое состояние происходит самопроизвольно и может повторяться многократно в течение ряда лет. Такого рода расстройства сна известны под названием сомнамбулизма (от латинского *somnus* — сон и *ambulo* — хожу) и чаще встречаются у детей, но бывают и среди взрослых. Проявляются они в том, что спящий встает с постели и с открытыми глазами бродит по квартире или отправляется на «прогулку» в более отдаленные места. В повседневной жизни это явление называют «лунатизмом», ошибочно считая, что оно связано с фазами полнолуния.

Возникает это состояние в фазе медленного сна, когда корковое торможение еще не достигло большой глубины и мышцы бывают недостаточно расслаблены. Исследователи отмечают, что спящие при этом «большой частью повторяют обычные действия их ремесла из ежедневной жизни, к которым у них развилась бессознательная привычка. Мастеровые выполняют ручную работу. Швеи шьют. Прислуги чистят обувь и одежду, накрывают на стол. Люди более высокой культуры предаются той умственной работе, которая им более всего привычна. Наблюдали, что духовные лица в сомнамбулическом состоянии сочиняли проповеди.

Вместе с тем действия сомнамбул нередко выходят далеко за пределы их обычных навыков и привычек. Они могут ходить по крышам, спокойно перебираясь по карнизам, лазить по деревьям, пожарным лестницам и т. д. Все движения «лунатики» совершают с необычной ловкостью, не присущей им в состоянии бодрствования. Как правило, их действия носят безобидный характер, однако описан случай, имевший место в 1961 г. в США, когда девушка в состоянии лунатизма убила из револьвера отца и брата и ранила мать. Но это совершенно исключительный случай, не имеющий аналогов.

Человек в сомнамбулическом состоянии хорошо ориентируется в окружающей обстановке, может актуализировать в памяти информацию, необходимую для выполнения соответствующей деятельности, с ним можно даже вступить в словесный контакт и получить ответ на заданный вопрос или же заставить выполнить определенное действие, но все поступки и впечатления этого периода не запоминаются.

¹ Васильев Л. Л. Таинственные явления человеческой психики. — М., 1964.

Прогулки «лунатиков» заканчиваются крепким сном на своей «законной» постели, и по утрам они просыпаются, как ни в чем не бывало.

Таким образом, специфика сомнамбулизма наиболее полно проявляет общность функции нейрофизиологических механизмов гипноза в формировании как гипнозостояний бодрствования, так и сна. Несмотря на то что сомнамбулизм относится к аномалиям сна, в нем хорошо усматривается действие принципа частичного сочетания признаков всех состояний, о которых говорилось выше.

Различного рода отклонения от нормальных типов ночного сна, наблюдающиеся во многих случаях, не отрицают, а наоборот, подтверждают важнейшую адаптационно-программирующую роль сна в жизни человека. Именно поэтому воздействия, полученные в некоторых фазах естественного сна, отличаются стойкостью и большим влиянием на программы поведения в последующем деятельном состоянии.

Скорбный гипноз радости

К чему ты стремишься, словно к источникам веселья и наслаждения, в том причина страданий.

Луций Анней Сенека

Выходит, что жизнь, то есть ее ощущение есть только взбаламученный нуль, несбытие, приведенное в колебание, спокойствие, выведенное из равновесия.

К. Э. Циолковский

Не так давно в психологической литературе существовала теория, утверждавшая, что истинно «приятных» ощущений вообще быть не может, так как у организма имеется постоянная тенденция все воспринимаемые раздражения сводить к минимуму. Удовольствие, таким образом, рассматривалось как субъективное ощущение, связанное с уменьшением психического напряжения, прекращением сильного раздражения или облегчением боли. Весьма показательно, что в монументальном руководстве по физиологии, изданном в США в 1959 г., в томе, посвященном нейрофизиологии, целая глава уделена природе боли, тогда как слова «удовольствие» нет даже в предметном указателе. Можно полагать, что природа счастья никогда не вызывала у ученых столь большого интереса, как представления о страхе перед болью.

Тем не менее теория минимизации боли оказалась плодотворной в том смысле, что на ее основе была открыта радость как самостоятельное психическое явление, обеспечиваемое специальными нервными механизмами. Это обстоятельство воодушевило исследователей, так как «было бы слишком безрадостно думать, — писал известный нейрофизиолог *Х. Дельгадо*, — что мы живем в мире, где существует только наказание, где реально только страдание, и что наш мозг способен различать лишь некоторые степени боли, но не способен к истинному наслаждению»¹.

Уже в 1953 г. в университете Мак-Хилла *Джеймс Олдс* при исследовании электрического раздражения мозга крыс через вживленные электроды открыл *центр удовольствия*.

¹ Дельгадо Х. Мозг и сознание. — М., 1971. — С. 143.

Оригинальные опыты, когда крысы получали возможность самостоятельно получать удовольствие, включая электрическое «вознаграждение» нажатием лапы на педаль, производили удручающее впечатление. Обученных голодных крыс впускали в клетку, в одном углу которой находился корм, а в другом — педаль для самораздражения. Не обращая внимания на пищу, крыса направлялась прямо к педали и предавалась непрерывной оргии самораздражения, надавливая на педаль по несколько тысяч раз в час в течение нескольких суток, пока не наступало физическое изнеможение. Уже эти первые опыты продемонстрировали колоссальную побуждающую и гипнотизирующую силу радости, которая может быть сравнима лишь с наркотическим экстазом.

Весьма трудоемкие и кропотливые исследования ученых выявили, что мозг состоит из трех типов клеток:

- клетки, к возбуждению которых он относится нейтрально (60 % всех клеток мозга);
- клетки, возбуждения которых организм избегает (5 %);
- клетки, к возбуждению которых организм активно стремится (35 %).

Таким образом, было установлено, что мы рождаемся на свет с мозгом, основное свойство которого — настрой на тенденцию к увеличению своего положительного возбуждения. Несомненно именно поэтому, характеризуя врожденную склонность человека к удовольствиям, римский философ-стоик *Сенека* с горечью произнес: «Чего довольно самой природе, человеку мало»¹.

Следует заметить, что на всем протяжении развития философии мыслители проявляли интерес к вопросу о значении радости в жизни человека. Этические позиции, рассматривающие наслаждение в качестве высшего блага и критерия человеческого бытия обосновывались еще в античности *Аристиппом*, *Эпикуром* и его последователями. Позже гедонистические мотивы были распространены в эпоху Возрождения, а затем — в этических теориях просветителей. Диаметрально противоположные идеалы провозглашались сторонниками бесстрастия — стоиками. Не прошел мимо этой вечной, но «нетипичной» для себя темы и гений *Константина Эдуардовича Циолковского*. На склоне лет свои мысли о роли «радости» в жизни человека он изложил в небольшой книжке под названием «Ум и страсти», изданной в 1928 г. за свой счет в количестве 2000 экземпляров. Основная тема работы — психологический анализ значения эмоционального, чувственного фона человеческого бытия и его роли в качестве главного жизненного стимула. Автор разделил наши жизненные ощущения на приятные, неприятные и безразличные (положительные, отрицательные и нулевые). По его мнению, значительная часть нашей жизни проходит в ощущениях безразличных, близких к нулю, тем не менее эмоциональный фон жизнедеятельности человека все время колеблется от положительного — через безразличный — к отрицательному. Высшая степень положительных эмоций — блаженство, высшая степень отрицательных ощущений — муки, агония.

Ученый полагал, что чем сложнее живое существо, тем размах (амплитуда) колебаний его чувств больше. У воображаемых высших существ иных миров диапа-

¹ *Сенека* Л. А. Нравственные письма к Луцилию. — М., 1977. — С. 306.

зон силы чувств шире, чем у человека, и, наоборот, низшие животные имеют значительно меньшую силу как положительных, так и отрицательных ощущений. На границе же органического мира эта амплитуда близка к нулю. Рождаясь с положительным потенциалом возбудимости мозга, человек тем не менее испытывает колебание эмоционального фона в течение дня, года, в течение жизни. У ребенка сумма положительных ощущений всегда преобладает над суммой отрицательных, у молодых людей суточная сумма положительных эмоций уменьшается, но еще преобладает над отрицательными. В определенном возрасте разность положительных и отрицательных переживаний становится равной нулю. За этим периодом следует пора угасания, когда сумма эмоциональных ощущений в течение дня выражается отрицательным числом. В конце этой поры и утро начинается с отрицательных эмоций, которые усиливаются к вечеру и продолжаются во сне, продуцируя неприятные сновидения.

Высота этой «жизненной волны», выражающаяся наибольшей суммой положительных эмоций молодости и отрицательных — старости, представляет собой некоторую амплитуду жизни и зависит от способности мозга ассимилировать определенное количество идей. Чем эта способность больше, тем эмоциональный размах жизни значительнее. Очевидно, что способность к страданию и радости пропорциональна сложности и величине мозга. По мнению К. Э. Циолковского, эти рассуждения вызывают естественный вопрос: не равна ли сумма радостей всякого живого существа за время его жизни сумме страданий за то же время? Если так, то слова Константина Эдуардовича, вынесенные в эпиграф, имеют несомненный смысл, так как интеграл эмоций всякой жизни, как бы сложна или проста она ни была, всегда равен нулю. Иными словами, что было дано, то и отнимется. Автор признавал рискованный характер своей гипотезы, однако считал, что из нее вытекают некоторые следствия, заслуживающие серьезного отношения.

В широком историческом плане избавление человечества от страданий Циолковский видел в том, чтобы снижать роль механизмов страстей за счет все большего включения сферы разума в обеспечение жизнедеятельности. В этом случае эмоциональная «амплитуда жизни», по мнению автора, будет обязательно уменьшаться.

Важным моментом, свидетельствующим в пользу высказанной выше гипотезы, являются последствия древней привычки людей доставлять себе удовольствия посредством «искусственных возбудителей нервов» (кофе, алкоголь, наркотики, секс и т. д.). Именно в связи с этими примерами Циолковский писал: «Наши печали и тяжелое чувство жизни имеют источник в наших радостях или происходят от них же. Они — причина нашей печали. Действительно, если мы много радуемся в жизни, то, в общем, должны столько же и страдать»¹.

В связи с этими мыслями интересно отметить, что в некоторых субкультурах явные негативные последствия приписывались даже такой «очевидной» радости как секс. Так, инициационные формы тантризма (отличающиеся особыми способами соития) вырабатывают у своих адептов особые приемы воздержания от семизвержения в момент оргазма при физической близости с женщиной. Считается, что тот, кто удержи-

¹ Циолковский К. Э. Ум и страсти. — Калуга, 1928. — С. 9.

вает таким образом семя внутри себя, преодолевает смерть, ибо как излитое семя ведет к смерти, так сохраненное семя ведет к жизни»¹.

В меньшей степени обращает на себя внимание то обстоятельство, что промежутки между краткими моментами сладостного погашения страстей, как правило, бывают заполнены «тяжестью» жизни, «трудным томлением духа». Более убедительных примеров этого плана, чем состояние абстиненции у алкоголиков и наркоманов привести трудно. Нет необходимости описывать здесь и величину зла, обретенного в результате получаемой таким образом радости.

Приведенные примеры несомненно являются образцами сильнейшего гипнотического воздействия «потребной» (актуализированной) радости на общее состояние и поведение человека. В характере функционирования его психики усматриваются все признаки реализации постгипнотического внушения, когда действия субъекта всецело определяются внушенной идеей и мало соотносятся с окружающей действительностью. Как видно, проявления радости как одного из слагаемых нейрофизиологической «системы побуждения» при ближайшем рассмотрении играет громадную роль в жизни человека и во многих случаях представляет собой аналог гипноза.

В связи с этим невольно напрашивается мысль о том, что жертвами «искусственных радостей» (алкоголя, наркотиков и пр.) становятся люди со слабой врожденной «системой поощрений», которая оказывается неспособной противопоставит какое-либо «натуральное» удовольствие вызываемому искусственным путем. Следовательно, вопрос необходимо ставить так: можно ли у данного конкретного человека, пристрастившегося к «губительной радости», естественным способом повысить возбудимость нервно-психических «механизмов поощрения» до преобладающего уровня. Только в этом случае субъект предпочтет радости естественной природы.

Вполне отдавая себе отчет в том, какой тяжелой ценой достаются земные наслаждения, человечество одновременно не теряет надежды изобрести «безопасные радости». Мелькнувшее было на «горизонте сладострастия» упование на возможности электрического раздражения мозга в целях возбуждения экстаза оказалось нереализованным. Метод громоздок и легко берется под юридический контроль. Однако для сторонников сомнительных форм гедонизма еще не все потеряно.

В кругу психотерапевтических методов, получивших название *нейролингвистического программирования* (НЛП) появился довольно «многообещающий» прием, который позволяет воспроизводить наркотическое опьянение произвольно, то есть формировать «наркотический кайф» аутогенно, без использования наркотика. Для этого требуется лишь небольшое условие: у субъекта уже должен быть некоторый опыт пребывания в формируемом состоянии, то есть ему уже должно быть знакомо действие реального наркотика.

Отмечая исключительные достоинства наркотического опьянения без приема препарата, сторонники этого метода пишут следующее: «Если вы можете войти в состояние мысленно, без наркотиков, то вы имеете то преимущество, что можете выйти из него, когда захотите, и избегаете множества нежелательных последствий.

¹ Эвола Дж. Метафизика секса // Человек, 1992. — № 3. — С. 86.

Вы сравнительно легко можете контекстуализировать свое наркотическое состояние так, что оно не будет вмешиваться в вашу остальную жизнь. Если вы научите этому процессу наркоманов, то они смогут использовать его для доступа к ресурсам, существующим в наркотическом состоянии, безо всяких последствий»¹.

Оптимизм суждений здесь, несомненно, выступает следствием непрофессионализма. Если бы авторы этих умозаключений чуть глубже проработали исследуемый вопрос, то без труда поняли бы свою ошибку. В природе не бывает «бесплатных» наслаждений. Даже такие возвышенные эмоции, как радость труда и творчества, измеряются количеством затраченного на работу нервного напряжения и вынесенных лишений.

Древняя восточная мудрость гласит, что «от смерти к смерти идет тот, кто наслаждается Неведением; но еще печальнее участь того, кто наслаждается Знанием». Подобные истины содержатся и в христианских источниках. В одной из притч Соломона утверждается: «И при смехе иногда болит сердце, и концом радости бывает печаль» (Прит. 14:13). И нет сомнения в том, что «радости», о которых хлопочут вышеупомянутые авторы, непременно повлекут за собой и соответствующие печали.

Даже без приема наркотиков регулярная стимуляция центров удовольствия в результате наступающей адаптации повышает их порог возбудимости. Для получения прежней «радости» требуется все большая «доза» раздражителя. Это приводит к развитию патологических состояний, именуемых еще со времен христианского подвижничества «прелестью», то есть целевой погоней за «кайфом». Сначала человек теряет интерес к обычным земным радостям, затем рушатся его нормальные межличностные и иные социальные связи, а вслед за этим раньше или позже появляются признаки примитивизации умственной деятельности.

Более того, узнав и опробовав путь самостоятельного вхождения «туда» без наркотика, психонаркоман уже никогда не откажется от приобретенного преимущества. Он будет его всячески развивать и совершенствовать, вплоть до наступления умственной деградации. Но, как и обычный, традиционный наркоман, он будет заботиться о приумножении рядов себе подобных.

Подтверждением сказанному может быть отрывок из книги *К. Андреас, С. Андреас*, посвященный практике НЛП, под названием «Использование наркотика для отдыха», который содержит следующую рекомендацию: «Выявив свою последовательность для конкретного наркотика, вы можете научить ей других, и попросить других научить вас той последовательности, которую используют они сами. Вы можете использовать последовательности друг друга как «рецепт» для входа в это состояние. Это прекрасный способ начать вечеринку; никому не надо ничего покупать, или беспокоиться о соблюдении закона, или испытывать трудности, когда позднее надо вести машину домой. То, что названо «контактным кайфом», является тому примером. Если вы действительно хорошо синхронизируетесь с кем-либо, то и вы будете переживать те же субмодальности (ощущения — Л. Г.), что и они»².

¹ *Андреас К., Андреас С.* Измените свое мышление — и воспользуйтесь результатами. — СПб., 1994. — С. 205.

² Там же. С. 220–221.

Мы не описываем здесь психотехники формирования такого «кайфа». Авторы же утверждают, что с использованием разработанного ими принципа могут формироваться любые психические состояния, опыт переживания которых имеется у данного субъекта: алкогольное опьянение, местное или общее обезболивание, «усиление сексуальной отзывчивости», вплоть до «моделирования» оргазма.

В качестве другого претендента на обеспечение человечества «неограниченными радостями» в настоящее время выступает кибернетическое производство. На базе компьютерных систем сегодня бурно развивается рынок электронных игр, призванных обеспечивать реальные переживания «фантастических наслаждений». Именно этот вид искусственной психической жизни становится все более известным под названием «виртуальной реальности». Этот термин был использован в психологии К. Г. Юнгом для обозначения общего генетического опыта нашей памяти. «Подсознание мужчины, — считал он, — до опыта знает, что ему предназначено любить женщину, также как женщине свойственна врожденная субъективная готовность принимать мужчину». С этой точки зрения виртуальная реальность — одно из тех возможных событий, к которому уже подготовлена психика.

Психологи трактуют этот термин расширительно, рассматривая психологическую виртуальную реальность, как реальность психологического состояния, обусловленного процессами, протекающими в данный момент в измененной психике, а не реальными воздействиями окружающей среды. Не вдаваясь в подробности, следует отметить, что все так называемые искусственные радости (алкогольные и наркотические опьянения, азартные игры и зрелища) представляют собой виртуальные реальности которые следует считать явлениями вторичного порядка, реальностями псевдореального мира.

Виртуальные реальности, «конструируемые» на основе компьютерных систем, обещают имитировать подлинные явления действительности не только посредством слуховых и зрительных воздействий, но будут включать и все ощущения непосредственного контакта с моделируемым объектом (тактильные, температурные, двигательные и др.). Нынешние провозвестники грядущей киберкультуры прогнозируют наступление эпохи киберреальности со своим киберискусством, киберсоциумом и даже киберсексом.

По данным специальных исследований, периодическое пребывание в мире компьютерных игр и продуцируемых ими виртуальных реальностей ведет к развитию в организме специфических нервно-психических сдвигов, названных «киберболезнью». Симптомы этого недуга: головные боли, тошнота, боли в глазах, временное нарушение пространственной ориентации.

Виртуальные реальности несут в себе две эмоциональные составляющие: «*гратуал*» — высокоположительное состояние и «*ингратуал*» — крайне тяжелые отрицательные переживания. Характерной особенностью радостей, доставляемых виртуальной реальностью, является то обстоятельство, что рано или поздно они также ставят человека перед проблемой тяжелейшего ингратуала.

К тому же компьютерная психотехнология позволяет получать не существующие в природе «синтетические наслаждения», по своей изошренности далеко превосходящие естественные виды удовольствий. И кто знает, не превратится ли со временем такой высоконадежный источник удовольствий, как секс, в скучную и пре-

сную процедуру, грозящую человечеству вырождением? Может быть, именно поэтому стоит прислушаться к словам современного российского философа *В. В. Налимова*, предупреждающего нас — «над человечеством нависла угроза скуки».

Однако, на наш взгляд, люди могут противостоять этой угрозе. Сегодняшняя доступность спиртных напитков, да и наркотиков, не делает всех токсикоманами, поскольку подавляющее большинство знает истинную цену этим «радостям». Кроме того, нам все же даны и высокие положительные чувства, не сопряженные с обязательным негативным компонентом. Порождают их труд, творчество, приумножение добрых дел. Именно они представляют собой «радость во благо». Однако это уже тема для отдельного разговора.

Еще раз про любовь... как разновидность гипноза

Любовь выступает как утверждение бытия человека.

С. Л. Рубинштейн

Многие исследователи, занимавшиеся изучением гипноза, бывали немало изумлены тем обстоятельством, что целый ряд его проявлений в определенной мере переплетается с биологическими причудами полового поведения. Эта на первый взгляд странная взаимосвязь не ушла от внимания не только гипнологов, но и других специалистов.

Так, в литературе имеются указания на то, что внушение и гипноз — явление широко распространенное уже в животном мире. Считается, что гипноз, видимо, возник в качестве вспомогательной функции при спаривании и первоначально служил погружению самки в состояние летаргии¹.

Наличие неявной глубинной связи гипноза с сексуальной сферой, как мы уже отмечали выше, тем или иным образом осложняло его лечебно-медицинскую репутацию на протяжении всей истории его научного освоения.

Само слово «магнетизм», которым первоначально назывался гипноз, имело подспудный сексуальный смысл. Первым на это обратил внимание *Э. Джонс* (1925) — биограф Фрейда, — который указал, что слово *magnet* (магнит) происходит от финикийского *mag* (сильный, крепкий человек) и *naz* (то, что течет и передается другому) — сексуальная символика здесь очевидна. Джонс замечает также, что английское слово *coition* (коитус) первоначально означало соединение двух намагниченных предметов. Таким образом, слово «магнетизм» сначала употреблялось применительно к людям, затем — к неодушевленным предметам и лишь потом в сочетании «животный магнетизм» (термин Месмера) стало означать гипнотический феномен.

Э. Джонс говорит также об особой силе, которую народные верования искони приписывали взгляду; он полагал, что блеск глаз «выражает мужскую половую силу»². Некоторые магнетизеры считали, что из их глаз лучится магнетический

¹ Шелер М. Положение человека в космосе // Проблемы человека в западной философии. — М., 1988. — С. 46.

² Jones E. Traite theorique et pratique de psychanalyse. — Paris: Payot, 1925. — P. 467.

флюид. Общеизвестно, какую важную роль в гипнотизме приобретает в дальнейшем завораживающее действие взгляда.

Идея идентичности явлений любви и гипноза владела умами некоторых магнетизеров со времен Месмера. Однако весьма открыто ее впервые выразил ученик Пюисегюра — *Шарль де Виллер* в своей книге «Влюбленный магнетизер» (1787). Эта работа, как утверждает Л. Шерток, стала библиографической редкостью и единственный ее экземпляр находится в библиотеке Медицинского факультета в Безансоне.

В книге утверждается, что магнетизм (гипноз) состоит из «решительного желания» вылечить больного и сила врача основывается на сердечности и любви. Высказываясь о влиянии на больного, Виллер говорил, что оно всегда зависит от нашего большего или меньшего внутреннего расположения и особенно от сердечности, которую магнетизер вкладывает в свою волю.

Вообще, романтический труд Виллера, как утверждает Л. Шерток, изобилует высказываниями об основной роли любви в гипнотическом лечении, примером чему может быть следующая фраза: «Я несу в себе то, что может облегчить моего ближнего: наиболее возвышенная часть моего существа посвящена этой роли, и именно в этом ощущении горячего интереса мой друг уверен, что найдет лекарство от своих болезней»¹.

Кстати, эти слова непосредственно перекликаются с утверждением французского психоаналитика нашего времени *С. Нашта*: «Никто не может вылечить другого, если у него нет настоящего желания ему помочь. И никто не может иметь желания помочь, если он не любит в самом настоящем смысле этого слова»².

Другой французский автор *Ж.-Ж. Вире* в работе «Беспристрастное рассмотрение магнетической медицины» (1818) отмечал важную роль чувственных контактов при помощи зрения в процессе формирования гипнотического состояния. Он считал, что сами чувства могут оказывать чудодейственное влияние на всех восприимчивых людей, и при этом нет нужды предполагать наличие какого-либо особого рода воздействия. Магнетизм же он рассматривал как естественный результат эмоций, вызываемых либо воображением, либо привязанностью между людьми, в особенности такой, которая характеризует сексуальные отношения³.

Несколько позже о любовном характере отношений пациента к магнетизеру писал *А. Бине* в своих «Этюдах экспериментальной психологии». «Магнетизируемый, — указывал автор, — подобен восторженному любовнику, для которого на всем свете не существует ничего, кроме предмета его любви»⁴. Видный французский невропатолог *Пьер Жане* также говорил о «сомнамбулической страсти» и видел в ней «совершенно особую форму любви»⁵.

Знакомство *З. Фрейда* с суггестией, как уже было сказано ранее, также началось с того, что в его представлении гипноз стал прочно ассоциироваться с проявлениями половой любви. Значительно позже, уже всесторонне анализируя психологиче-

¹ Шерток Л. Гипноз. — М., 1972. — С. 68.

² Nacht S. The curative factors in Psychoanalysis // Int. J. Psychoanal., 1962. — № 43. — P. 206.

³ Virey J.-J. Examen impartial de la medecine magnetique. — Paris: Panckouce, 1818. — P. 23–24.

⁴ Binet A. Etudes de Psychologie experimentale: Le fetichisme dans l'amour. — P., 1888.

⁵ Janet P. M. F. Nervoses et ideas fixe. — Paris: Alcan, 1898. — P. 465–466.

ские особенности этих феноменов, З. Фрейд продолжал убеждаться в их необычной филогенетической близости: «От влюбленности явно недалеко до гипноза. Соответствие обоих очевидно. То же смиренное подчинение, уступчивость, отсутствие критики как по отношению к гипнотизеру, так и по отношению к любимому объекту... В гипнозе все отношения еще отчетливее и интенсивнее, так что целесообразнее пояснять влюбленность гипнозом, а не наоборот»¹.

Надо полагать, что сам Фрейд и последующие поколения психоаналитиков испытывали безотчетный глубинный страх перед гипнозом потому, что интуитивно ощущали, что наиболее широкое и «продуктивное» природное приложение он нашел в любви и не только человеческой: очень красивые и чистые формы любви-гипноза можно нередко наблюдать у животных. Именно на это обстоятельство намекал Фрейд, когда говорил о «мистическом» элементе, содержащемся в гипнотических отношениях.

Вместе с тем, было бы ошибочно думать, что гипнотические явления охватывают лишь сферу полового поведения. Гипнорегуляция функциональных состояний человека распространяется на весь обширнейший диапазон жизнедеятельности и сложилась еще на ранних этапах филогенетического развития.

Как уже ранее говорилось в нашей работе, среди множества поведенческих стереотипов (аналогов гипнотических врожденных программ) *постоянно действующее желание жить*, несомненно, является самым фундаментальным стимулом сферы подсознательного². Именно это побуждение способствует сохранению индивидуальной жизни.

Врожденная гипнотическая программа полового поведения по своей сути является как бы продолжением предыдущей, но отвечает уже за сохранение вида. Это качество, по *С. Л. Рубинштейну*, делает ее «утверждением бытия человека».

Доминанта, обеспечивающая адекватное отражение в сознании предмета половой потребности, может формироваться разными способами, но обязательно с использованием законов гипнотического «прельщения». Очень часто, особенно в юношеском возрасте, влюбленность формируется по механизму запечатления («любовь с первого взгляда»). Этот процесс совершается быстро, часто при первой же встрече с объектом, без каких-либо дополнительных подкреплений и характеризуется очень высокой стойкостью. *Жан де Лабрюйер* в книге «Характеры, или нравы нынешнего века» констатировал, что «труднее всего исцелить ту любовь, которая вспыхнула с первого взгляда». В животном мире половое поведение определяется преимущественно подобным механизмом.

Характерно, что «любовь с первого взгляда» в большей степени характерна для детского и юношеского возраста, когда конечная цель чувства еще не осознается или остается в слишком отдаленной перспективе. К тому времени, когда влечение получает возможность непосредственной его физической реализации, включаются механизмы активного обольщения, проявляющиеся в ухаживании, очаровании,

¹ Фрейд З. Массовая психология и анализ человеческого «Я» // Основной инстинкт. — М., 1997. — С. 291–292.

² Гримак Л. П. Бодрствование как активная фаза гипноза // Прикладная психология. — 1998. — № 5. — С. 87.

покорении субъекта. Кстати, до сих пор в гипнологической практике иногда применяется метод гипногизирования посредством очарования взглядом. Вспомним при этом, что «классическое» занятие влюбленных состоит в «поедании» друг друга глазами. В жизни существует несчетное множество способов ухаживания. Но самым интересным обстоятельством является то, что аналогичные формы «любовного» поведения можно обнаружить даже у сравнительно простых организмов. Прельщение предмета обожания подарками — наиболее распространенный способ овладения его вниманием, внутренним расположением, средство его временной психической демобилизации. Как сообщает *Конрад Лоренц*, такого рода церемонии ухаживания за «дамой сердца» очень широко распространены среди животных и насекомых. Так, например, у некоторых видов танцующих мух развился весьма красивый (и целесообразный) ритуал, состоящий в том, что самец непосредственно перед спариванием вручает своей избраннице пойманное им насекомое подходящего размера. Пока она занята тем, что вкушает этот дар, он может ее оплодотворить без риска, что сам окажется съеденным. Аналогично, у одного из североамериканских видов мух самец тклет красивый белый шарик, привлекающий самок оптически и содержащий несколько мелких насекомых, которых она поедает во время спаривания¹.

Русские народные традиции не рассматривали любовные трансы как роковые события, не подлежащие психологическому вмешательству и преднамеренной коррекции. Только в известном собрании *М. Забылина* «Русский народ, его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия» (1990) содержится 32 любовных и противолобных (остудных) заговора. Однако это только те воздействия, которые предназначаются для самостоятельного использования. Еще больше оккультных и магических средств этого рода имелось в распоряжении «специалистов»: различного рода чаровников, колдунов, травников, народных целителей.

Кстати, у оккультистов выработался пожалуй самый адекватный взгляд на половое чувство. «Любовь — наиболее магическая часть человеческой жизни, — пишет практикующая «ведьма» нашего времени *Лори Кэбот*. — Влюбленность — это определенный вид транса, который меняет нашу жизнь и заставляет нас чувствовать себя так хорошо, что мы вопреки здравому смыслу надеемся на вечность этого чувства... Поскольку любовь — это сама магия, то к магии ведьм всегда обращались те, кто хотел найти себе возлюбленного или нуждался в помощи, чтобы привлечь внимание какого-то другого конкретного человека...»².

В оккультных практиках для управления сердечными привязанностями имеется целый ряд специфических средств: специальные любовные зелья и заговоры, символические действия, магические свойства запахов, одежда, специальные праздники любви.

Распространенным магическим средством, к примеру, у всех народов считалось воздействие узлов, связывающих человека и затрудняющих его действия, особенно в любви. Так, вплоть до XVIII столетия, в Европе считалось, что брак может расторгнуть всякий, кто во время свадебного обряда запрет замок или завяжет на веревке узел, а затем выбросит замок или веревку. Колдуньи пользовались узлами

¹ Лоренц К. Обратная сторона зеркала. — М., 1998. — С. 106–107.

² Кэбот Л. Сила ведьм. — М., 1995. — С. 225.

также для того, чтобы крепко привязать к себе или другой женщине возлюбленного. В то же время, сеть с бесчисленным множеством узлов считалась весьма действенным средством против колдовства. Поэтому жители некоторых областей России на свадебный наряд невесты накладывали рыболовную сеть, чтобы уберечь ее от напастей.

В принципе набор корректирующих средств, который находился в распоряжении народных традиций для воздействия на предмет любовной страсти, был необыкновенно богат. И надо думать, что независимо от вида средства (заговор, ворожба, зелье и т. п.), они в подавляющем количестве случаев помогали, так как их суггестивное действие всегда оказывалось адекватным гипнотической природе самой любви.

Есть в половом чувстве еще один магнетический аспект, который почти неизвестен широкому кругу читателей. Дело в том, что программирующее действие гипнотического явления, именуемого любовью, не ограничивается взаимоотношением его двух непосредственных участников. Оказывается, запечатляющая сила первой любви у женщины настолько велика, что от каких бы отцов затем у нее не появлялись дети, они могут походить на первого возлюбленного, того, кто лишил эту женщину девственности.

Связь девственности с качеством потомства смогли объяснить генетики, открывшие в XIX веке явление телегонии, проявляющееся в приоритетном влиянии на потомство женщины ее первого в жизни мужчины. Именно он, а не будущий отец ребенка определяет генофонд (биологическую основу) потомства каждой женщины, вне зависимости от того, когда и от кого она родит детей. Субъект, нарушивший девственность, навсегда запечатлется в психике женщины и становится как бы генным отцом ее будущих детей.

Справедливости ради следует сказать, что вскоре после открытия принципа телегонии, в энциклопедиях он был дезавуирован фразой: «явления телегонии не подтвердились». Однако последующие опыты на животных, да и богатая жизненная практика заставляют более внимательно отнестись к этой теории.

Поскольку любовь — это гипноз, то, по-видимому, она должна легко поддаваться суггестивной коррекции, вплоть до случаев «радикального излечения». Тем не менее в литературе по клинической гипнологии почти нет указаний на возможности психотерапевтического вмешательства в сферу проявлений чувственных межличностных отношений. Только *А. Молль* в своей книге «Гипнотизм» (1909) вскользь упоминает «о вероятной возможности суггестивного воздействия на чувство влюбленности».

Вместе с тем, рассматривая природу и механизмы развития невротических состояний, обусловленных неосуществимостью неодолимых любовных влечений, нельзя недооценивать последние в качестве сильнейшего стрессогенного фактора. В связи с этим еще *И. П. Павлов* говорил, что «...длинный ряд жизненных ударов, как потеря дорогих лиц, обманутая любовь и другие “обманы жизни”, связанные с истязанием чувства собственного достоинства, вызывают у слабого человека сильнейшие реакции с разными ненормальными, так называемыми соматическими симптомами»¹.

¹ *Павлов И. П.* Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. — М., 1957 — С. 225.

По словам *И. М. Сеченова* такая непреодолимая страсть «ведет роковым образом ко всяким, так называемым самопожертвованиям, т. е. может в человеке идти наперекор всем естественным инстинктам, даже голосу самосохранения», причем «...этого рода явления, в сущности, суть рефлексy, только осложненные примесью страстных элементов»¹.

К. И. Платонов показал, что в случаях неосуществимости влечения, нередко приобретающего характер неодолимой навязчивости, развивается заболевание в форме невроза. Он же впервые получил систематизированный клинический материал, характеризующий эффективность гипносуггестивного вмешательства в сферу интенсивности сексуальных страстей как специфических эмоциональных состояний.

Гипнотическое лечение проводилось 52 больным (12 мужчинам и 40 женщинам), у которых, по терминологии автора, имели место «эрогенные» невротические состояния по причине «неразделенной любви», вызванной различными обстоятельствами.

С клинической точки зрения все эти случаи проходили как тяжелые неврозы, нередко сопровождающиеся депрессивными проявлениями вплоть до суицидальных мыслей.

В основе этих трудных состояний, как правило, лежали непреодолимые препятствия на пути осуществления чувственных влечений, к примеру: любовь к брату мужа или жене брата, страсть к аморальному человеку, развод с мужем, разрыв с любимым человеком, гомосексуальные неурядицы и пр.

Характерно, что своеобразии терапевтических усилий в этих случаях проявлялось не стремлением купировать развившуюся невротическую симптоматику, а устранением первопричины заболевания — неприемлемой сексуальной страсти. При этом во всех случаях, прежде всего, тускнеет, слабеет чувство влюбленности, затем развивается равнодушное отношение к субъекту бывшей страсти, а в дальнейшем наступает «полное освобождение от немыслимого кошмара».

Такого рода чувственные «превращения», по данным *К. И. Платонова*, наступают, в среднем, после 8 сеансов гипнотерапии и реализуются не только в случаях сравнительно недолгих любовных контактов, но даже и после длительных супружеских связей.

Подтверждением того, что проблема влюбленности лежит в русле аутогипноза и феноменов «запечатления» служит множество случаев, когда «потерпевший» полностью отдает себе отчет в недостойности предмета своего вождления. Один из пациентов, к примеру, так характеризовал свое состояние: «Я решил не думать о ней, но забыть ее не мог; я не представлял себе жизни без нее, хотя и сознавал, что по умственному развитию она мне не пара и к тому же некрасива, но... меня тянуло к ней, и я был бессилен уйти от нее...» И тот же человек после восьми сеансов успешной гипнотерапии заявляет: «Часто сижу и думаю: как может человек переродиться! Будто никогда ее не любил! И как-то странно подумать: как смог я избавиться от своего кошмарного состояния»².

Все сказанное выше позволяет утверждать, что многие экстремальные формы любви (или, наоборот, нелюбви) следует рассматривать не как «роковые явления»,

¹ *Сеченов И. М.* Рефлексы головного мозга. — М., 1961. — С. 86.

² *Платонов К. И.* Слово как физиологический и лечебный фактор. 3-е изд. — М., 1962. — С. 216.

а как обычное психическое состояние, которое в необходимых случаях может подвергаться существенной коррекции психическими средствами, методами гипноза.

В наше перенасыщенное жизненными невзгодами время назрела необходимость довести до сведения переживающих «любовные потрясения», что их психологический стресс вполне подконтролен гипнотической коррекции, а в сочетании с современными методами нейролингвистического программирования позволяет осуществлять коренную положительную перестройку эмоциональной сферы личности.

Формирование долголетия в гипнозе

...Да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле.

Еф. 6:3

Приоритет психической установки в поддержании долголетия провозгласил еще римский философ-стоик *Сенека*, когда заметил, что «прожить, сколько нужно — всегда в нашей власти». Аналогичной позиции придерживался и великий *Гете*, выразив ее в отклике на смерть своего высокопоставленного соотечественника: «Вот умер Земмеринг, прожив всего какие-нибудь ничтожные семьдесят пять лет. Какие жалкие существа люди! Ведь почти никто из них не имеет смелости выдержать более продолжительную жизнь»¹.

В принципе справедливость этого продуктивного положения оспаривать трудно, да и вряд ли целесообразно из чисто гуманных соображений. Вместе с тем, зная условия, при которых такого рода установки могут оказывать свое реальное действие, важно не только с теоретической, но и с практической точки зрения. Следует лишь иметь в виду, что любой разговор о влиянии времени на жизнедеятельность человека бывает далеко не простым в связи со слабой разработанностью этой труднейшей научной проблемы. Указывая на это обстоятельство, известный отечественный литературовед и философ *Ю. М. Лотман*, выступая на симпозиуме «Биология и лингвистика» (Тарту, 1978), произнес фразу, ставшую крылатой: «Сказать о времени — не есть хорошо, потому что всегда выйдет плохо».

Поэтому стоит напомнить хотя бы основные положения о сущности времени, сложившиеся в науке на сегодняшний день. Время не имеет предметной действительности, то есть оно лишено признаков объекта, которые бы противопоставлялись субъекту, и потому эволюция не создала даже специальных органов чувств для его восприятия. И тем не менее время оказалось фундаментальной составляющей всего богатейшего спектра взаимодействий человека с окружающим миром. Сегодня ученые еще спорят, к примеру, о понимании и определении «длительности настоящего», влиянии прошлого и будущего на «актуальное сегодняшнее», но они почти единодушно отводят роль главного часового механизма в организме человека его центральной нервной системе.

При этом в качестве основной рассматривается генетически сложившаяся биологическая система отсчета времени, действие которой синхронизировано с при-

¹ *Эккерман И. П.* Разговоры с Гете. — Ереван, 1988. — С. 600.

родными циклическими явлениями. В исследованиях *Б. И. Цуканова* (1992) было установлено, что индивидуум как биологическая система в зависимости от темперамента и уровня психического развития обладает собственной «единицей времени» (длительностью от 0,7 до 1,1 сек.) и соответствующими возможностями ее продуктивного использования.

На основе природных «биологических часов» уже прижизненно складывается психический механизм сознательного восприятия и переживания времени с использованием получаемых общих представлений и понятий о нем. Закрепляясь в виде определенных терминов, время как бы отрывается от непосредственно переживаемых изменений и становится «психологическим временем личности».

Таким образом, вышеприведенные суждения Сенеки и Гете, на языке современной психофизиологии, должны формулироваться примерно так: в жизни имеет место функциональный приоритет «психологического времени личности» над властью ее «биологических часов». Очевидно, что практическая значимость этого положения очень велика, однако его экспериментальная проверка осложняется рядом основательных методических трудностей. Именно поэтому психофизиология времени оказалась наименее разработанным разделом биологической науки.

Существенной попыткой преодолеть сложившееся положение явились специальные эксперименты, проведенные нами в Институте авиационной и космической медицины около десяти лет тому назад. В них изучались возможности целенаправленного формирования у человека заданных «временных шкал» и их влияние на жизнедеятельность организма в течение трех суток. В серии экспериментов с одновременным участием трех испытуемых в условиях сурдокамеры выполнялись идентичные программы непрерывной (без сна и пассивного отдыха) трехсуточной операторской деятельности.

Первый эксперимент (контрольный) проводился в условиях восприятия испытуемыми обычного хода времени. Во втором эксперименте, проводимом месяц спустя, перед помещением этих же лиц в идентичную рабочую обстановку в глубоком гипнозе им был внушен ускоренный в два раза ход времени и эта установка была закреплена на весь период пребывания в опыте. Работа электронных часов, находящихся в сурдокамере, была изменена так, что они шли в два раза быстрее.

Еще через месяц аналогичный эксперимент был проведен на тех же испытуемых, но при этом им был внушен замедленный в два раза ход времени, «объективно» подтверждающийся соответствующим образом отрегулированными часами. Таким образом, вышеуказанные условия экспериментов приводили к тому, что испытуемые в каждом из них, если можно так выразиться, жили с существенно различной скоростью: в первом ход времени был неизменным, во втором — в два раза ускоренным, в третьем — в той же степени замедленным.

Опыт проведения подобного рода кратковременных экспериментов (длительностью до 15 мин.) у нас уже имелся¹, однако трехсуточное пребывание под действием таких необычных факторов осуществлялось впервые в мировой практике и, естественно, сопровождалось серьезной и многосторонней подготовкой к встрече с возможными неожиданностями. Сразу же следует отметить, что каких-либо

¹ Гримак Л. П. Моделирование состояний человека в гипнозе. — М., 1978. — С. 187.

значительных осложнений в этих экспериментах не имелось и заранее разрабатываемые циклограммы каждого из них были выполнены полностью.

Результаты, полученные в экспериментах, не только убеждают в реальной возможности оказывать воздействие на характер восприятия хода времени человеком, но и показывают, через какие психофизиологические механизмы преломляются такого рода вмешательства.

Психическое состояние испытуемых после реализации гипнотического внушения измененного хода времени перестраивается специфическим образом. Субъективное переживание ускоренного в два раза хода времени после короткого периода адаптационной напряженности приобретает, бесспорно, положительный характер. Осознание ускоренного течения времени определенным образом тонизирует психику, улучшает настроение, предотвращает рабочее утомление. В дневниках испытуемых появляются записи: «летающее время вдохновляет к работе», «быстрое время помогает жить» и т. п. Общая активность оценивается самими испытуемыми в данном эксперименте как более высокая, чем в контрольном, и вопрос о длительности испытания не тяготит, так как в сознании сама собой сформировалась установка, что он окончится «скоро».

Психические состояния, сопровождающие замедленный в два раза ход времени после некоторого периода приятной расслабленности приобретают отрицательное значение и вскоре становятся тягостными. В словесных отчетах появляются соответствующие замечания: «время ползет очень медленно», «голова работает в полсилы», «непонятная слабость в теле и желание спать». Один из очень опытных испытуемых, участвовавший в десятках летно-космических испытаний, после окончания опыта с замедленным ходом времени заявил, что ни в одном эксперименте ему не было так трудно психологически, как в этом. И действительно, тесты по оценке самочувствия (САН, Кэтелла, Спилберга-Ханина и др.) показали, что замедление субъективно воспринимаемого «течения времени» вызывает выраженное снижение уровня настроения, активности и усиливает психическую напряженность.

Что касается операторской работоспособности, качество которой определялось в этих испытаниях, то при переживании ускоренного хода времени она повышалась на 17 % относительно контрольных замеров, и это полностью согласовалось с логикой моделируемых обстоятельств. Несколько неожиданным оказалось повышение на 8 % качества работы в условиях замедленного хода времени. Испытатели это объясняли тем, что у них в наличии оказывался избыток времени для выполнения ранее хорошо освоенных операций.

Физиологические изменения, вызываемые в организме переживанием измененного хода времени, весьма четко соответствовали создаваемым психическим установкам. Кривые, отражающие колебания уровня физиологических функций в течение нормального суточного цикла, начинали перестраиваться так, что при ускоренном ходе времени в суточной кривой начинал проявляться двухсуточный цикл и, наоборот, при замедленном — суточная кривая сглаживалась в «полусуточную». Понятно, что природная инертность физиологических функций организма не позволяла за короткий период полностью перестроить картину их суточного цикла в двухсуточный или полусуточный, однако соответствующая тенденция все больше проявлялась к концу эксперимента.

И если ускоренный ход времени лишь несколько повышал частоту пульса у испытуемых, то «медленное время» отражалось и на структуре электрокардиограммы, вызывая заметное замедление сердечного ритма. У одного из испытуемых в ночное время частота пульса снижалась до 45 ударов в минуту при нормальном его ритме в 60–65 колебаний.

Характерно, что внушенное изменение хода времени проявлялось аналогичными перестройками суточного ритма и по колебанию показателей качества операторской деятельности. Однако в своем развитии этот процесс несколько отстает от перестройки физиологических функций. Из этого можно сделать вывод, что функции вегетативного отдела нервной системы, регулирующие физиологические процессы, обладают большей подвижностью, чем структуры коры головного мозга, обеспечивающие произвольную рабочую активность организма. Следовательно, применительно к функции отражения времени нервной системой необходимо говорить о примате физиологической реактивности над аспектами регуляции операторской работоспособности.

Результаты наших экспериментов показывают, что естественный ход «биологических часов» человека может быть значительно изменен как в сторону его ускорения, так и замедления посредством целенаправленных суггестивных воздействий. Таким образом, получили подтверждение предположения, высказанные ранее *Н. П. Бехтеревой* (1971) о том, что мозг может использовать не один, а много различных масштабов времени, при этом его деятельность совершается в разных координатах времени, отличных от обычной. Коррекция хода времени осуществляется механизмами центральной нервной системы. Исследования электрофизиологических потенциалов мозга в этих экспериментах показало, что при измененном ходе времени чаще всего отмечается повышение функциональной активности левого полушария. При этом переживание ускоренного течения времени сопровождается активизацией функций левого полушария мозга и ведет к нарастанию энергии дельта-ритма, тогда как восприятие замедленного времени усиливает энергию более низких частот (тета-ритма), а также ритмов, сопутствующих отрицательным эмоциональным состояниям. При особенно тягостных переживаниях, вызванных замедленным ходом времени, наблюдалась выраженная активизация ритмов в правом полушарии.

Несомненно, что эти особенности обусловлены филогенетическим развитием мозга человека, в котором функции сохранения пережитого прошлого генетически закреплены за правым полушарием, тогда как левое полушарие в большей степени обращено к будущему времени и, следовательно, к обеспечению зарождающихся новых жизненных программ организма, кстати, всегда ориентированных на более «быстрый» ход времени, востребуемый логикой исторического развития человечества. Устремление к будущему всегда сопровождается ростом возбуждающих процессов в центральной нервной системе, активизацией функций организма, положительным эмоциональным фоном и субъективным ощущением ускоренного течения времени. Все эти условия являются обязательными предпосылками для осуществления полноценных процессов жизнедеятельности, а следовательно, и для реализации генетической программы долголетия.

Однако следует указать, что обладать выраженной и устойчивой доминантой устремленности в будущее может только индивидуум с высокой мотивацией

к познавательной деятельности. Часто талант трудолюбия сопровождается природным даром долголетия. Очень интересно, что тот же Гете связывал высокую устойчивость гениальных людей к старению с тем, что они обладают более мощной «энтелехией» — частицей вечности, которой наделяет людей природа. «Мощная энтелехия, присущая всем гениально одаренным натурам, — говорил поэт, — живительно пронизывая тело, не только оказывает укрепляющее, облагораживающее воздействие на его организацию, но, духовно превосходя его, будет стремиться постоянно сохранять свое преимущественное право на вечную молодость. Вот отчего у доподлинно одаренных людей даже в старости мы еще наблюдаем наступление эпох неутомимой продуктивности. К этим людям словно периодически возвращается молодость, и это-то я и называю повторной возмужалостью»¹.

Отдавая должное этому суждению гениального поэта, надо все-таки сказать, что современные научные факты свидетельствуют о том, что «мощную частицу вечности» — энтелехию, а с ней и реальное долголетие человек способен создавать сам, будучи сильно устремлен в грядущее.

Переживание временных периодов бытия хотя и связано с внутренними изменениями в организме и действием «биологических часов», само восприятие времени, как полагал известный французский психолог *Поль Фресс*, и подтвердили наши эксперименты, есть построение человеческого ума, а не порождение реальности.

Многочисленными исследованиями установлено, что ход «биологических часов» регулируется центральной нервной системой, то есть в определенной мере подчинен интеллекту. И, может быть, самым парадоксальным образом временную зависимость тела от психики выразил современный французский философ-мистик *Сатпрем*: «Ниже нашего настоящего физического сознания, — утверждал он, — находится физическое подсознательное, которое представляет собой результат эволюции жизни в Материи и сохраняет все старые привычки жизни, самой дурной из которых является привычка умирать...»².

В обыденной жизни было давно отмечено, что люди, профессия которых ориентирована на получение реальных результатов своей работы лишь через многие годы (селекционеры, лесотехники, архитекторы, воспитатели и др.), отличаются устойчивым здоровьем и завидным долголетием.

Первые движения земных органических сил, согласно этим закономерностям, отличались особой неспешностью. Развитая Жизнь разворачивалась медленно, но все-таки быстрее, чем начальная ее форма. Разум же еще больше стимулировал неторопливый, беззаботный ход Времени. И на этапе эволюции, когда в действие начнет все больше выступать сознающий Дух, скорость Жизни будет достигать наивысшей отметки, а долголетие отдельного человека — генетического предела.

Вместе с тем следует отметить и некоторые психологические издержки чрезмерной устремленности в будущее. Отражение времени в сознании человека — функция филогенетически развивающаяся и совершенствующаяся. Между тем непрерывный ход информационно-технического прогресса приводит к умножению количества детерминант времени, то есть к появлению множества новых объективных

¹ *Эккерман И. П.* Разговоры с Гете. — Ереван, 1988. — С. 553.

² *Сатпрем.* Шри Ауробиндо или путешествие сознания. — Л., 1988. — С. 227.

признаков меняющейся внешней среды, все более упорно напомиающих нам о немолимом движении времени. Во многих случаях это приводит к перегрузке нервной деятельности, порождая трагическое ощущение быстротечности жизни. Тем самым создается дополнительный, не всегда осознаваемый фактор психической напряженности современного человека.

Результаты трехсуточных экспериментов с «замедленным» ходом времени показали, что подобное воздействие психологически моделирует возврат индивидуума к его генетическому прошлому с его более низким темпом обменных процессов и рабочей деятельности. Но оказалось, что этот стереотип современному человеку уже не подходит, он чувствует себя в такой временной среде некомфортно, переживая стресс частичной отстраненности от окружающего мира.

Российские неврологи *Н. Н. Брагина* и *Т. А. Доброхотова* в своих исследованиях установили, что подобные нарушения в восприятии времени часто возникают при развитии болезненных процессов в правом полушарии мозга. Выраженность такого рода нарушений бывает различной: это может быть просто «потеря чувства времени», или же оно «растягивается», «замедляется», становится «вязким», а то и приобретает тенденцию «обратного течения». Такие симптомы свойственны серьезным неврологическим заболеваниям, которые встречаются сравнительно редко. Чаще сегодняшняя медицина имеет дело с многообразными депрессивными невротами («соматизированными депрессиями»), которые также являются следствием повышенного тонуса правого полушария мозга. При этом также наступает существенная переоценка интервалов реального времени, резко снижается общая активность организма и его адаптационных возможностей. Понятно, что все эти изменения не способствуют долголетию индивидуума.

Неблагоприятным образом сказываются на долголетию и все попытки человека удержать, продлить настоящее, пассивно погрузившись в ее инертную, слабо изменяющуюся среду. Наиболее распространенным и известным с древнейших времен способом «продления настоящего» является употребление наркотических веществ и алкоголя.

Обобщая научный опыт продуцирования приятных переживаний в наркотических состояниях, в частности в опытах с ЛСД-25, ученый-биолог с мировым именем *Джон Лилли* отмечает, что эти гедонистические и нарцисстические «переживания самодостаточности» представляют собой коварную ловушку, позволяющую оставаться в состоянии глубокого удовлетворения в течение многих часов. Чем кончается «заигрывание» с такого рода «ловушками» современному читателю хорошо известно. К сожалению, с каждым годом численность любителей «продлевать настоящее» стремительно нарастает, неуклонно растут и потери в их печальных рядах.

Желающим жить долго, полезно иметь в виду следующий парадокс: чем сильнее человек устремлен в будущее, тем он дольше пребывает в настоящем, и наоборот, чем он упорнее пытается задержаться в настоящем, тем скорее оказывается в прошлом.

Вышерассмотренные материалы в большей степени затрагивают теоретические вопросы восприятия времени человеком и в меньшей мере показывают практическую возможность гипноза продлевать индивидуальное время жизни. В литературе, посвященной вопросам суггестии, также отсутствуют работы, прямо затрагивающие эту тему. Знакомство же с современными научными подходами к решению

проблемы продления жизни человека вообще вызывает серьезную озадаченность: детально рассматривая возможности питания, различных биологически активных препаратов и даже температурных факторов, исследователи в этом плане до сих пор не уделили серьезного внимания целенаправленным психическим воздействиям. Между тем множество жизненных наблюдений дает основание считать, что *психологический фактор в форме внешних и внутренних информационных воздействий имеет определяющее влияние на время земного существования человека.*

Прежде всего об этом свидетельствует тот факт, что случаи долголетия отмечают преимущественно у людей с хорошо организованным мышлением и высоким интеллектом. В свою очередь, важнейшей предпосылкой высокого интеллекта является наличие у индивида «хороших» биологических часов. Иными словами, можно говорить, что индивидуальный мозг с высокой степенью организованности, упорядоченности и точности ориентации во времени составляет природную основу интеллекта, а последний — неперенное условие долголетия индивидуума.

Очень важным является то обстоятельство, что субъективное течение времени тесно связано с плотностью информационных процессов, обеспечивающих текущую жизнедеятельность организма, то есть с количеством информации, затрачиваемой на осуществляющуюся в данный момент жизнь. Чем большим количеством информации, поддерживается жизнь человека, тем психологически медленнее для нее протекает время, и наоборот. В детском организме содержится колоссальный объем информации, призванной обеспечивать весь ход будущего роста и развития организма. В нем заложены данные о предстоящих пространственно-временных перестройках как целого организма, так и его отдельных систем, о направленности и последовательности фаз возрастных изменений, а также закодированы архетипичные (виртуальные) свойства с учетом его существования в вероятностной среде жизнедеятельности.

Исходя из популярной концепции о соотношении информации и времени, можно говорить о том, что время в детском организме находится в «концентрированном», «сгущенном» состоянии относительно взрослого человека. (Воистину: Бог вечен, потому что обладает бесконечной информацией.) Поэтому дети живут, если можно так выразиться, в состоянии «избытка» времени, в полосе «безвременья». Именно вследствие этого вплоть до десятилетнего возраста они плохо справляются с задачами по оценке и отмериванию временных интервалов.

Еще одним обстоятельством, также способствующим замедлению хода времени, является мощный поток внешней информации, беспрестанно воспринимаемой, но еще слабо затормаживаемой нервной системой ребенка в первое десятилетие его жизни.

Как уже говорилось, эволюция не создала специального рецептора для восприятия времени, поэтому человек учится распознавать и отмеривать его в процессе индивидуального развития. По мере взросления время как бы отрывается от непосредственно переживаемых изменений и, закрепляясь в форме понятий, становится «психологическим временем личности». До этого же периода ребенок еще бывает свободен от жестких рамок времени и потому чувствует себя вечным.

Надо полагать, что по-настоящему человек начинает замечать движение времени с того возрастного периода, когда его разум начинает распознавать «банальную»

информацию, то есть информацию, не отличающуюся новизной, а следовательно, и не вызывающую интереса. К этому времени и большая часть внутренней, генетической информации, обеспечивающей рост и развитие организма, уже бывает реализованной. С этого периода время начинает двигаться значительно быстрее. Безудержный его бег озаглаивает ту полосу жизни человека, когда его уже нечем бывает удивить, а запас генетической информации близок к завершению.

С рассмотренных теоретических позиций наиболее интересным психическим феноменом, позволяющим достаточно зримо «нарушать» необратимость хода времени и возвращать некоторые события прошлого в актуальное настоящее, является так называемая «репродукция состояний» в гипнозе. В основе данного метода лежит принцип возможности функционального воспроизведения тех состояний, переживаний и реакций индивидуума, которые были испытаны им в прошлом. Этой возможности способствует важное свойство нашей центральной нервной системы, на которое в свое время указывал И. П. Павлов: «При страшной сложности работы больших полушарий, по-видимому, — говорил он, — имеется такой принцип: все то, что было образовано, не переделывается, но остается в том же виде, а новое лишь наслаивается, — это является основным»¹.

В настоящее время ученые говорят о существовании механизмов памяти в виде непрерывной записи событий с параллельной отметкой времени действия каждого стимула.

Важным следствием этого обстоятельства является возможность своеобразного «возврата» в прошлое при воспроизведении в гипнозе ранее пережитых индивидуумом событий. Методически разработано два подхода к «моделированию прошлого». В первом случае воспроизводимые состояния и реакции реализуются непосредственно на фоне сформированного гипноза. Во втором — специальным внушением активизация репродуцируемых явлений запускается на несколько отставленный постгипнотический период, когда субъект выводится из гипнотического состояния.

Весьма характерно, что полнота такого рода воспроизведений существенно не зависит от давности «пережитого прошлого». Так, например, когда в специальных экспериментах глубоко гипнабельным испытуемым внушалось состояние раннего грудного возраста, у них можно было вызывать характерный детский «плач» новорожденных без слез с соответствующей мимикой. Во время такого плача появлялись выраженные хаотичные движения рук и ног, а также самопроизвольное их складывание в младенческую позу эмбриона. Воспроизводился при этом и ряд других объективных признаков раннего детства: так называемый «сосательный рефлекс», «косоглазие новорожденных», «плавающие глазные яблоки» и даже «подожженный рефлекс», характерный только для грудного возраста.

В настоящем разделе нет возможности рассматривать многочисленные аспекты гипнорепродукции. Однако, справедливости ради, следует отметить, что вся современная научная гипнология, по существу, началась с исследований особенностей внушенного воспроизведения у взрослого человека его более ранних возрастов. Еще в 1887 г. знаменитый немецкий психиатр *Крафт-Эбинг* произвел подобные опы-

¹ Павловские среды. — М.-Л., 1949. Т. 1. — С. 25.

ты и пришел к выводу, что происходит действительное вызывание прежних личностей. Значительно позже аналогичные эксперименты проводили и наши отечественные исследователи *К. И. Платонов, О. А. Долин, Ф. П. Майоров и М. М. Суслова* и др.

Полученные в этих работах данные показали, что периоды молодости и среднего возраста не только запечатляются в долговременной памяти весьма прочно, но и воспроизводятся значительно проще и полнее. Результаты проведенных нами исследований по гипнорепродукции состояний и внушению различного хода времени позволяют говорить о реальной возможности существования индивидуума в разных временных системах, отличных от обычной. Это значит, что метод гипнорепродукции психофизиологических явлений в определенных пределах может быть использован для коррекции и реабилитации тех функций организма, которые страдают от преждевременных возрастных изменений. Представляется, что такого рода оздоровительные воздействия могут проводиться даже в амбулаторных условиях при наличии постоянной консультационной связи с гипнологом.

Что же касается существа физиологических механизмов омолаживающего эффекта при долговременном воспроизведении в гипнозе более ранних возрастов, то они, безусловно, связаны с первоочередным восстановлением функции сосудистой системы, вследствие чего нормализуется состояние нервной, гормональной и трофической систем.

В данном случае реализуется чисто биологический механизм омоложения организма. Он заставляет на более совершенном уровне функционировать физиологические системы. Однако надо полагать, что без сильной, конструктивной психической установки, превращающей обыденную жизнь в значимую ценность, этот механизм долго работать не будет. Природной инертности биологических процессов, порождающей склонность человека со временем минимизировать свою активность, должен противостоять сильный психический нравственный стимул в виде некоторой высокозначимой жизненной задачи. Эта задача должна быть вполне реальной и посильной для данного конкретного субъекта с его уровнем интеллекта и профессионализма.

Само собой понятно, что полноценное воспроизведение в организме определенного процесса может быть осуществлено только в том случае, когда для этого имеются соответствующие биологические компоненты. В случае гипнорепродукции для восстановления функционального состояния, отвечающего более молодому возрасту, организм должен первоначально располагать необходимым исправным комплексом физиологических механизмов, на которых будут тиражироваться биологические явления, свойственные молодым особям.

Надо думать, что с переходом в стадии более зрелого возраста, организм всегда сохраняет определенные резервы биологических составляющих для временного воссоздания функционального статуса более раннего периода. Во многих случаях механизм такого биологического омоложения срабатывает самопроизвольно и достаточно эффективно. Например, широко известно «освежающее» действие на женщин нормально перенесенной беременности. Аналогичную картину можно наблюдать у лиц, злоупотреблявших курением или алкоголем и нашедших в себе силы вовремя побороть эту привычку.

С точки зрения действенности гипнорепродукции более ранних возрастных состояний как своеобразного лечебно-реабилитационного метода, то она напрямую зави-

сит от запаса биологических резервов данной личности. Здесь можно провести параллель с методами омоложения посредством пластических операций лица и иных органов: целесообразность их выполнения и эффективность результатов, безусловно, определяются общими генетическими резервами индивидуума. Только в случае гипнорепродукции личности в целях омоложения, ей кроме этого необходимо обрести, как уже говорилось выше, дополнительную составляющую реализуемого долголетия: подлинный смысл жизни, искренний интерес к будущему.

Гипноз совершается в пространстве

Больше всего пространство — ибо оно вмещает все.

Фалес

Разумом проникнуты и кончик осенней паутинки, и целостность всего огромного космоса.

«Хуайнань-цзы»

Если разумен организм, то разумной должна быть и его среда.

А. Уоттс

В своем историческом развитии человек подошел к рубежу, когда в формировании его здоровья заметное место начало занимать не только экологическое состояние внешней среды, но и особенности восприятия пространства как такового, построения своеобразной системы взаимодействия с ним.

Несколько лет тому назад впервые внимание к этому вопросу привлекла жалоба больного на то, что он почувствовал «отчуждение пространства» и ему стало труднее решать повседневные проблемы, в других аналогичных случаях отмечались трудности в представлении своего будущего или же невозможность проследить прошлое. Последующие клинические наблюдения показали, что патогенез некоторых неврозов и психосоматических нарушений бывает обусловлен индивидуальными особенностями «конструкции» и функционирования субъективного пространства личности, которые, в свою очередь, зависят от несовершенства восприятия реалий пространства физического.

В связи с этим в гипнотерапии возникает необходимость разработки совершенно новых методов психокоррекции, которые должны оперировать образами с элементами проекции и топологии окружающего мира в соответствии с современным и теоретическим представлениям и о сущности пространства. Понимание психических особенностей моделирования параметров окружающей среды, кроме того, весьма важно и в плане профилактики вышеуказанных невротических нарушений. В самом начале нашего обсуждения крайне непростой проблемы гипнотерапии нарушений пространственного восприятия необходимо сделать несколько принципиальных замечаний.

Человек живет в четырехмерном мире, три пространственных измерения которого объединены с временным. Представление о единстве пространства и времени возникло в науке сравнительно недавно, после создания теории относительности. И хотя

ни один объект реальной действительности не существует только в пространстве вне времени и только во времени вне пространства, обе формы существования материи вплоть до XX в. изучались раздельно, поскольку абстрагирующая способность человеческого мышления стремится к разделению этих категорий, а на обыденно-житейском уровне и в наше время нередко рассматриваются самостоятельно.

Опыт гипнотерапии неврозов, включающих затруднения субъективных действий с параметрами пространства, показывает, что эффективность работы в данном направлении существенно зависит от знания следующих весьма важных теоретических основ функционирования пространственно-временных отношений:

- своеобразия интеллектуального, понятийного освоения проблемы пространства в процессе исторического и культурного развития человека;
- нейрофизиологических принципов формирования «перцептивного пространства» как функциональной основы для построения внутреннего психологического пространства личности;
- условий организации индивидуальных моделей психологического пространства личности, принципов их коррекции в норме и патологии;
- понимания важных с точки зрения психотерапии транскультурных и метафизических свойств пространства, как вместилища, в котором, по *Хайдеггеру*, всегда «таится угрожающее событие».

Надо сказать, что философские, физические, психологические и психофизиологические аспекты проблемы пространства, несмотря на их несомненную актуальность, всегда решались весьма непросто, а потому с трудом поддаются систематическому анализу. Вместе с тем, история постижения сущности и роли пространства в жизнедеятельности человека представляет собой любопытнейший материал, раскрывающий тенденции развития его интеллекта во времени. В конечном счете, такой материал позволяет понять, на каком психологическом уровне современный человек решает для себя задачи жизнедеятельности, включающие пространственные модальности, и тем самым показывает, какие методические рычаги может использовать гипнология в случае нарушения этих функций.

О сущности пространства и времени люди задумывались с древнейших времен, пытаясь постигнуть их природу. Уже в античности, начиная с апорий *Зенона*, подмечается проблематика пространства, но при этом оно как самостоятельная категория еще не рассматривается. Так, *Платон* полагал, что материя позволяет внепространственным, бестелесным идеям обрести телесность, пространственное воплощение. То есть для него пространство и материя неразделимы и являются «вместилищем вещей». Обозначая понятие «вмещения» термином «хора» (*chora* — греч. — место, область, страна), *Платон* находил почти невозможным сказать что-либо точнее об этом «трудном и смутном роде»; по сути дела он в принципе отрицал определимость пространства ввиду его «крайне сомнительной причастности» к области понятий.

У *Аристотеля* также не существует категории пространства, ее заменяет категория места. Согласно его взглядам пространство состоит из мест, занимаемых телами, пространства без мест не бывает, и следовательно, не существует пустоты. «Если место существует, трудно решить, что оно такое — масса ли тела или какая-нибудь иная природа, ибо, прежде всего, надо установить его род». Цепь последующих

рассуждений не приближает философа к решению проблемы и заканчивается выводом: «Все это по необходимости заставляет нас задавать вопросы не только о том, что такое место, но и существует ли оно вообще»¹.

Отсутствие термина для пространства в античности, а также и в средние века свидетельствует о том, что понимание этой категории пришло к человеку не так давно. Специалисты по исторической психологии утверждают, что интеллектуальное освоение феномена пространства происходит по мере того, как одномерное сознание человека (различается только одно измерение: высота или длина) постепенно превращается в двумерное (различаются, к примеру, высота и ширина), а затем и в объемное, трехмерное. Швейцарский историк культуры и философ *Ж. Гейзер* проанализировал становление объемного видения окружающей реальности и пришел к выводу, что пока в сознании человека нет объемных аналогов мира, пространство как таковое ему неизвестно и он видит плоскостной мир.

Психика древнего человека характеризуется исследователями как одномерная, поскольку в этот период истории время в архаичном сознании едва лишь начало отделяться от события, также как абстрактное пространство — от расположенной в нем предметной наполненности. Подобно тому, как племя образует для первобытного человека все человечество, собственное поселение для него — это центр Мироздания.

Развивающееся сознание создает более сложные мифологические конструкции, и для этого уже требуются возможности двумерной психики. Перспективность же восприятия, помещенного в трехмерное бесконечное пространство, характеризуется уже объемными категориями мышления.

Более благоприятные условия для формирования представлений об объемности мира складываются в период начала географических открытий, возникновения первых государств и установления «мировых» религий: буддизма, христианства, ислама. Так, в античном городе Помпеи, «законсервированном» лавой при извержении Везувия в 79 г. н. э., при раскопках обнаружены отдельные живописные изображения (фрески, мозаика), которые уже характеризуются «введением перспективных изображений, как бы проламывающих стены»².

Российский исследователь *Г. Г. Ершова* свидетельствует, что наш отечественный этнограф с мировым именем *Ю. В. Кнорозов*, на основе разработанной им концепции эволюции человека, также приходит к выводу, что восприятие человеком пространственной перспективы соответствует этапу возникновения раннегосударственных образований³.

Рассмотренные выше материалы свидетельствуют о том, что восприятие пространства является филогенетически молодой и, следовательно, малоустойчивой функцией. Это значит, что сильные стрессовые воздействия, невротические нарушения могут нарушать ее значительно чаще других, и, если в повседневной жизни мы сталкиваемся с ними сравнительно редко, объясняется это тем, что на бытовом уровне такие нарушения могут легко компенсироваться.

¹ *Аристотель*. Сочинения. В 4 т. — М., 1981. Т. 3. Физика. — С. 29–30.

² *Реймак С.* История искусств. — 1938. — С. 97.

³ *Ершова Г. Г.* Феномен «общего» в культурах старого и нового света // Системные исследования взаимосвязи древних культур Сибири и Северной Америки. — СПб., 1996. — С. 19.

Ход исторического освоения физических реалий пространства, приобщение к его информационным аспектам требовали совершенствования отражательных свойств соответствующего анализаторного механизма центральной нервной системы человека. Это обстоятельство позволяло обеспечивать более тонкие и многосторонние уровни регуляции пространственных аспектов жизнедеятельности организма в целом.

Характерно, что, как и в отношении восприятия времени, эволюция не снабдила нас специальным рецептором для различения пространства. Отмечая эту функциональную особенность человека, отечественный физиолог *Н. А. Бернштейн* говорил о «геометричном» — абстрагированном моторном образе пространства, целиком основанном на реальных механизмах деятельности центральной нервной системы. «Есть немалые основания полагать, — писал он, — что в верховном моторном центре мозга (очень возможно, что это есть кора больших полушарий) локализационно отображено не что иное, как какая-то проекция самого внешнего пространства в том виде, в каком оно моторно дано субъекту. Эта проекция... должна быть конгруэнтной с внешним пространством, но конгруэнтной только топологически, а не метрически... Надо только оговориться, что топологические свойства проекции пространства в центральной нервной системе могут на поверку оказаться очень неожиданными и странными: не следует надеяться увидеть в головном мозгу что-либо вроде фотографического снимка пространства, хотя бы и очень деформированного»¹.

Именно центральный нервный механизм моделирования пространственных отношений, о котором говорил *Н. А. Бернштейн*, является средством адекватного отражения внешнего пространства и основой построения так называемого внутреннего психологического пространства личности — субъективного вместилища индивидуального «Я», топологические характеристики которого, как показывает повседневная жизнь, имеют не только чисто теоретический интерес.

Таким образом, с тех пор как человек научился воспринимать и осознавать объемность окружающего мира, сложилось несколько систем функциональной включенности пространственных факторов в жизнедеятельность человека. Среди них первостепенными следует признать следующие две взаимосвязанные, но до некоторой степени самостоятельные реальности:

- информационно-энергетические и топологические взаимоотношения индивидуума с окружающим жизненным пространством;
- субъективное моделирование внутреннего психологического пространства личности, на основе которого строятся его взаимодействия с реальным миром.

Что касается взглядов на информационно-энергетические свойства пространства, то этот его аспект в сознании людей всегда тем или иным образом связывался с их физическим и психическим самочувствием. Глубинные истоки представлений о тесной взаимосвязи космоса, окружающего пространства с каждым индивидуумом мы находим уже в ранних пластах народной мудрости, которая чисто интуитивно связывала существование человека со всеми природными объекта-

¹ *Бернштейн Н. А.* Очерки по физиологии движения и физиологии активности. — М., 1966. — С. 70.

ми, со всем мирозданием в целом, придавая индивидуальной жизни вселенскую значимость.

Развитие цивилизации, совершенствуя социально-экономические условия жизни, привело человечество от ранних форм верований к крупным системам мировых религий. Одним из преимуществ этого факта явилось существенное расширение объемного восприятия мира человеком. На смену мифологическим воззрениям, связанным, как правило, с представлением о трехчастной структуре пространства (небесное царство — земля — подземное царство) пришло осознание масштабности, бесконечности перспективы. Последующее же рациональное осмысление пространства как физического вместилища Мира в большинстве случаев приводило к заключению, что оно — суть первопричина всего сущего и что «за пространством, по-видимому, нет уже больше ничего, к чему его можно было бы еще возводить»¹.

В последующий период становления и развития науки все более настойчиво привлекает внимание тот факт, что почти во всех случаях, когда исследователи принимались за фундаментальное исследование сущностных свойств пространства, они раньше или позже приходили к выводу о наличии у него разумных начал, способности к осмысленной рефлексии.

Одним из первых, кто отождествил пространство Вселенной с Богом, был *Спиноза* (1632–1677). Он же при этом очень четко сформулировал понимание божественной природы Человека, указав, что его тело есть «частный случай бесконечной протяженности», а его ум — «одна из форм бесконечной мысли».

Еще более определенно о божественной сути пространства говорил *И. Ньютон* (1643–1727). Несмотря на то, что разработанные им основы небесной механики до настоящего времени представляют собой образец научной теории как таковой, физическая несостоятельность некоторых выдвинутых им рабочих гипотез, в конце концов, заставила его обратиться к идее творения Мироздания. Он признал, что пространство, реальное и абсолютное — есть Бог. «Он находится недалеко от каждого из нас, — писал Ньютон, — ибо в нем мы (и все созданные вещи) живем, движемся и существуем»².

Идея разумного пространства оказалась не чуждой и «русскому космизму» в лице таких мыслителей, как *Н. А. Бердяев*, *П. А. Флоренский*, *К. Э. Циолковский* и др.

Известный российский философ *В. В. Налимов*, исследуя процессы самоорганизации в природе, приходит к выводу, что последней свойственен творческий процесс и что «он может быть описан единой моделью на всех уровнях существования Вселенной, начиная от космогонического уровня и кончая уровнем человеческой деятельности. При таком подходе, — замечает автор, — естественно, приходится признавать вездесущность того или иного Сознания в различных формах бытия»³.

Проблема «сознание — материя» в настоящее время становится в ряд остроактуальных проблем и начинает прорабатываться, в том числе и на физическом

¹ Хайдеггер М. Время и бытие. — М., 1993. — С. 313.

² Ньютон И. Математические начала натуральной философии // Собрание трудов академика А. Н. Крылова. — М.-Л., 1936. Т. VII. — С. 660.

³ Налимов В. В. Спонтанность сознания: вероятностная теория смыслов и смысловая архитектура личности. — М., 1989. — С. 30–31.

уровне. В 80-е годы получили большую известность работы физика *Фритьофа Капра* и биохимика *Руперта Шелдрейка*. Первый сформулировал принцип «единого мира», второй открыл «память природы» в «морфогенетических полях». Оба они настаивают на духовной основе происхождения мира. Попытку непосредственного включения сознания в картину физического мира мы находим в книге *П. Дейвиса* и *Дж. Брауна* «Дух в атоме» (1989). Идеи разумной материи исследуют в своих работах *Д. Бом*, *Дж. Уиллер*, *Дж. Барроу*, *Ф. Тиллер* и мн. др.

Следует отметить еще один аспект проблемы взаимоотношений человека и пространства, когда нарушения восприятия внешнего пространства оказываются причиной развития трудных психических состояний. Наиболее распространенным из них является так называемый «ночной страх» (*pavor nocturnus*), проявления которого характерны для детского возраста (5–8 лет), но нередко наблюдаются и у взрослых. Как говорилось выше, функция восприятия пространства и его градаций сформировалась у человека по историческим меркам совсем недавно и потому различие его топологических и метрических свойств у ребенка проявляется лишь к 8–10 годам. Именно по этой причине у пятилетнего ребенка понятие пространственного «близко-далеко» еще не развито, и потому любые звуки он воспринимает как непосредственную угрозу собственной «самости». Отмеченные особенности восприятия накладываются на специфику «ночной психики» человека, в которой также проявляются филогенетически более глубокие связи и механизмы нашей природы, берущие начало с тех времен, когда ночь была действительно связана с большим числом опасностей, чем день.

«Ночные страхи» у ребенка, как правило, проходят к 8–9 годам самостоятельно, без лечения. Однако у взрослых, невротизированных различными обстоятельствами, по ночам может происходить атавистическое «сокращение пространства», в котором, по Хайдеггеру, «всегда таится угрожающее событие».

Как уже говорилось выше, субъективное отражение объемных параметров внешней среды привело к образованию фундаментальной функции мозга — топологической проекции пространства в центральной нервной системе (*Н. А. Бернштейн*) — так называемого «внутреннего психологического пространства личности». Важность этого психологического механизма состоит в том, что в нем запечатляются и моделируются пространственные аспекты внешней жизнедеятельности организма. Специфика такого моделирования может проявляться «нестандартным» поведением субъекта, а в некоторых случаях и быть причиной невротических нарушений.

Первостепенное влияние на субъективный комфорт человека оказывают такие характеристики внутреннего психологического пространства, как его *величина* и *четкость осознаваемых границ*. При определенных условиях это свое «внутреннее пространство» субъект может воспринимать слишком большим, непомерно просторным и тогда совершенно безотчетно он будет испытывать чувство потерянности в этом мире, а любая самая комфортная обстановка будет казаться ему неуютной и неприемлемой. В гипнозе очень легко корректируются такого рода невротические сдвиги.

Еще больше эмоциональных проблем возникает у личности в тех случаях, когда ее внутреннее психологическое пространство оказывается недостаточно обшир-

ным, «тесным». Главным проявлением такого самоощущения бывает постоянное переживание несвободы, зависимости, необъяснимого гнета, когда кажется, что само небо постоянно давит на голову. Лица с таким «тесным», плохо сформированным психологическим пространством, как правило, становятся «несгибаемыми борцами за свободу», потому что ее отсутствие они ощущают буквально на каждом шагу. Часто они развивают немислимую энергию не только в преодолении каких-либо внешних бытовых или социальных «проявлений несвободы», но даже и внутренних, в том числе биологических, меняя свой пол на противоположный (дабы торжествовал принцип «свободного выбора»). Вместе с тем, стоит такому субъекту в нескольких гипнотических сеансах «расширить» его личное психологическое пространство до оптимального объема и он начинает себя проявлять вполне законченным конформистом.

Есть немало и иных проблем, связанных с неудачной структурой внутреннего психологического пространства и недостатками его функционального использования. К таким явлениям следует отнести, например, дефект развития так называемой «жизненной перспективной линии» или пространственно-временного континуума бытия.

В повседневной жизни нередко можно услышать выражение: «он живет только сегодняшним днем» или «она вся в будущем (в прошлом)». Таким образом, на бытовом уровне проявляется наша способность распознавать доминантность психологической пространственно-временной ориентации человека, накладывающей определенный отпечаток на стиль его поведения.

Способы, какими люди моделируют пространства «прошлого», «настоящего» и «будущего», предоставляют им определенные преимущества, нередко формируя их уникальные способности, или же, наоборот, накладывают существенные ограничения на их программы поведения. Поэтому некоторые психологические проблемы человека просто невозможно решить, не изменив параметров его субъективных пространственно-временных моделей.

Основой построения «психологического пространства личности» является фундаментальное представление о пространственно-временном движении жизни, имеющем лишь одно направление. *Полноценная «конструкция» субъективной модели жизненного пространства человека предполагает, что все три ее «отсека» (прошлое, настоящее и будущее) имеются в наличии, доступны для мысленного обозрения и не «закрывают» друг друга.* Индивидуальные варианты «конструкций» психологического пространства бывают крайне разнообразны, а некоторые из них создают проблемы в поведении и потому требуют психотерапевтического вмешательства.

В терминологии нейролингвистического программирования направление пространственно-временного континуума бытия называется «линией времени». В своей книге «Основы личности» *Тед Джеймс* описывает два основных типа линий времени (читай — пространственных протяженностей — Л. Г.). Модели, в которых линия времени идет слева направо, он назвал «рядом со временем» или «англо-европейским типом времени». В этих случаях прошлое находится слева, будущее — справа и оба эти пространства как бы находятся в поле зрения субъекта прямо перед ним. Второй тип линии времени Джеймс назвал «сквозь время» или «арабским

типом времени», когда линия времени вытягивается, пронзая субъекта спереди, так что одна ее часть (обычно прошлое) оказывается позади за спиной и потому невидима. Человеку приходится мысленно поворачиваться назад, чтобы разглядеть «пространство прошлого».

Люди типа «рядом со временем» имеют последовательное представление о пространстве прошлого и настоящего. Они точно ориентируются во времени, пунктуальны в своих действиях и того же ожидают от других. Свой жизненный опыт эти люди обычно сохраняют в «пространстве прошлого» в виде систематизированного собрания картинок и потому сравнительно легко мысленно «находят» необходимую из них.

Люди типа «сквозь время» постоянно пребывают в настоящем времени, очень плохо представляют свое будущее и не способны продуктивно использовать опыт прошлого, с трудом ориентируясь в пережитых ранее событиях. Временные параметры явлений действительности представляют для них весьма абстрактные понятия. Такая модель жизненного пространства свойственна для людей восточных, в особенности арабских стран. В этих случаях «будущее» выглядит очень похожим на длинный ряд «сейчас», так что пропадает необходимость действовать безотлагательно.

Как правило, проблемы психологического комфорта и самопрограммирования деятельности возникают лишь в тех случаях, когда у субъекта бывает недостаточно сформировано «пространство прошлого» или «пространство будущего», или же слабо выражены их функции.

Важная роль «пространства будущего» состоит в том, что формирующиеся в нем образы часто оказывают мотивирующий эффект: побуждают к совершению определенных поступков или, наоборот, тормозят действия, готовые к выполнению в «пространстве настоящего». С помощью образов, помещаемых в «пространство будущего» осуществляется синхронизация с предстоящим, образуются необходимые причинно-следственные представления, которые более или менее детально программируют соответствующее поведение.

Способность строить свое индивидуальное «пространство будущего» — уникальное преимущество человека. Понятно, что его предметно-сюжетная наполненность по своей четкости и «законченности» ни в коей мере не может быть сравнима с «пространством прошлого», но то, как уверенно в нем обозначены границы предстоящей деятельности, ее предмет, действующие лица и образ себя в этой пока еще виртуальной действительности, в значительной степени определит реализацию намеченных планов.

Дефекты функционирования личностного «пространства прошлого» также бывают предметом гипнотерапевтического воздействия. Чаще всего они проявляются недостаточностью развития этого фрагмента пространственной модели в связи с общим инфантилизмом личности. Следствием этого обстоятельства является неумение извлекать опыт из жизненной практики, учиться на собственных ошибках.

Другим проблемным состоянием, связанным с перенесенными психотравмами (смерть близких, физические потрясения) является невольное «застревание в прошлом», из психологического пространства которого человек не знает, как

выбраться, и может оставаться в нем долгие годы. Между тем простейшая психокоррекционная работа с нежелательным прошлым может быть с успехом проведена даже самостоятельно. Заключается она в том, чтобы визуально «вывести себя» из «среды прошлого», покинуть это уже неактуальное пространство и так же визуально поместить свой образ в обстановку настоящего. Такого рода психологическая операция позволяет четко представить и осознать беспокоящую проблему как полностью изжитую и оставленную в прошлом. Повторяется этот прием несколько раз в порядке своеобразной аутогенной тренировки. Более сложными методическими подходами для выведения из «нежелательного прошлого» располагает гипнотерапия.

Меньше всего психотерапевтических проблем бывает связано с дисфункцией «пространства настоящего», хотя и здесь в исключительных случаях находятся субъекты, которые затрудняются точно определить последовательность двух ближайших событий.

Как мы видим, специфика моделирования собственного субъективного пространства, общение с ним, его продуктивное использование в реализации жизненных программ, а также поддержание информационно-энергетических связей с окружающей действительностью (внешним пространством) образуют большую самостоятельную проблему не только в гипнотерапии, но и в психологии. В определенной степени она начинает решаться в рамках нейролингвистического программирования и практической психологии. Несомненно, что отмеченные направления исследования проблемы «психологического пространства жизни» станут первоочередными и для гипнологии XXI в.

Автомобильный гипноз: двойственная суть, разные последствия

Участие в дорожном движении — одна из форм существования людей.

Р. В. Ротенберг

Счастье автомобилиста строится на противоречиях и оттого бывает таким хрупким. Основная беда водителя состоит в том, что он рождается «пешеходом», и этому его положению соответствуют функции органов чувств и система двигательных реакций. Со временем, садясь за руль, он приобретает способность передвигаться во много раз быстрее, а его природные возможности реагирования не только не увеличиваются, но по разным причинам могут даже снижаться.

Убедительным подтверждением этого противоречия могут служить весьма высокие цифры аварийности на автомобильном транспорте. Статистика показывает, что ежегодно в мире регистрируется около 60 млн дорожно-транспортных происшествий, в результате которых 300 тыс. человек погибают и свыше 10 млн — получают телесные повреждения. Не удивительно, что при этом «автосмерть» вышла на третье место в мире после смерти от сердечно-сосудистых и раковых заболеваний.

В России каждые сутки на дорогах погибают более 80 и получают ранения около 470 человек, при этом из общего числа смертельно травмированных 70 % состав-

ляют лица трудоспособного возраста¹. Как видно, не без оснований доктор юридических наук, профессор *В. И. Жулев* (1989) аварийность на дорогах во многих странах мира расценивает в качестве национального бедствия, трагедии века, рукотворной эпидемии.

Разговор о зловещей роли автомобильного гипноза и был предпринят потому, что, по свидетельству статистики, даже на крайне загруженных перекрестках и поворотах в 14,3 % случаев водители спали или находились в сонном состоянии².

Именно возникновение дремотных состояний и засыпания водителя во время движения, по мнению некоторых авторов (*A. Zander, 1966; J. Seco, S. Kataoco, T. Senoo, 1985*), приводят к 10–30 % всех дорожно-транспортных происшествий (ДТП) и до 50 % нарушений правил дорожного движения. К этому последствию, на наш взгляд, приводит другое важнейшее противоречие, которое содержит в себе сам процесс движения: казалось бы, движение по своей природе чуждо расслабляющему однообразию покоя и потому должно быть высокодейственным «противодремотным» средством, тем не менее практика показывает, что при определенных условиях работы водителя перемещение в пространстве становится существенным усыпляющим фактором.

Поскольку причина указанных обстоятельств не лежит на поверхности явлений, подойти к их анализу следует более сложным путем, предварительно обсудив типичные состояния водителя, формирующиеся в различных условиях его профессиональной деятельности.

Особая психофизиологическая реактивность, как известно, свойственна неопытному водителю, для которого управление автомобилем даже в обычных условиях представляет собой весьма напряженный труд. В результате процесса взаимодействия с другими машинами, пешеходами и пр. он постоянно испытывает «всплески» эмоционального напряжения, которые все время держат его в тонусе. В подобных случаях, как пишет известный американский нейропсихолог *К. Прибрам*, субъект реагирует на складывающуюся значимо-тревожную ситуацию эмоциями, благодаря которым включаются механизмы саморегуляции, способствующие преодолению трудностей возникающей задачи³. Значимо-тревожная ситуация, в свою очередь, порождает мобилизацию внутренних ресурсов организма, которых начинающий специалист всегда тратит значительно больше, чем это требуется обстоятельствами.

Вместе с тем известно, что эмоциональное напряжение оказывает положительное влияние на результаты труда (мобилизует организм и способствует преодолению возникших в труде препятствий) лишь до тех пор, пока оно не достигает определенного критического уровня. При превышении же этой степени активности в организме развивается так называемый процесс гипермобилизации, который влечет за собой нарушение механизма саморегуляции и ухудшение результатов деятельности за счет преждевременных реакций. Гипногенные факторы, свя-

¹ *Якубенко Н. В.* Политика безопасности и сущность анрототехнической системы «дорожное движение». — Тюмень, 2000. — С. 5, 6.

² *Игнатов Н. А.* Человек за рулем. — М., 1976. — С. 46.

³ *Прибрам К.* Языки мозга. — М., 1975. — С. 373.

занные с движением автомобиля, очень быстро интенсифицируют тормозные процессы центральной нервной системы, вызванные усталостью, в результате чего даже малоопытный автомобилист, для которого дремота за рулем представляет «немыслимый нонсенс», в определенных рабочих эпизодах может оказаться в «сонном отключении». Таким образом, автогипноз — как категорически неприемлемое явление у неопытного водителя — может развиваться в результате операторского утомления.

Вышеописанные обстоятельства стрессового характера, а также недостаточная прочность профессиональных навыков, свойственная малоопытным автомобилистам, приводят к тому, что наибольшее количество аварий приходится именно на первый год водительской работы.

Для того чтобы закончить обсуждение вопроса о роли рабочего утомления в возникновении тормозного вида автомобильного гипноза, следует указать, что данная проблема сохраняет свою актуальность и в отношении опытных водителей. Как указывает А. И. Вайсман (1976), в деятельности автомобилиста производственный фактор в виде высокого нервно-эмоционального напряжения является ведущим, определяющим стрессовый характер данного вида труда.

Управление автомобилем характеризуется крайней неравномерностью психофизиологических нагрузок на организм водителя в зависимости от выполняемых задач, условий и скорости передвижения.

Значительным психическим напряжением, к примеру, сопровождается передвижение по переполненным транспортом улицам крупных городов. Специальными исследованиями было установлено, что в среднем водитель современного автомобиля в условиях городского движения воспринимает 3–4 производственно важных раздражителя в минуту (около 200 в час)¹. По другим данным при поездке в городских условиях в течение каждого километра покрытого пути шоферу придется принимать не менее 30 решений по управлению транспортным средством, отчего в среднем суммарно за 1 час работы на торможение уходит 15 мин., на стоянку перед перекрестком — 10 мин., на трогание с места — 16 мин. и непосредственно на езду — 19 мин.

Переключение с одного действия на другое в течение продолжительного времени физиологи не без причины назвали «истязанием нервных клеток коры головного мозга». Именно частые остановки, изменения скорости и другие подобные действия водителя в условиях интенсивного дорожного движения являются одной из главных причин появления утомления на фоне развития гипноидных фаз психической деятельности.

При этом, как бы водитель не старался быть предельно внимательным, интенсивность его внимания периодически ослабевает, особенно если он утомлен или не совсем здоров. И если внезапно возникшая критическая ситуация совпадает с такой фазой снижения внимания, то водитель может допустить ошибку, приводящую к аварии. Нередко такого рода снижение внимания может переходить в дремотную фазу, то есть в тормозную форму автомобильного гипноза.

Очень важно, кроме того, отметить, что для определенных этапов профессиональной деятельности автомобилиста снижение уровня бодрствования за рулем

¹ Вайсман А. И. Гигиена труда водителя автомобиля. — М., 1988.

может носить первичный характер вследствие продолжительного влияния однообразных слабых информационных воздействий, вызывающих монотонию. Чаще всего такого рода фазовые состояния возникают во время междугородных поездок как в транспортном потоке, движущемся с равномерной скоростью, так и при управлении автомобилем на скучной трассе с низкой интенсивностью движения. О большой гипнотизирующей силе подобного рода условий в свое время говорил *К. И. Платонов*: «...монотонное ритмическое и длительное раздражение слабым источником света или же длительные покачивания, раздражающие вестибулярный аппарат внутреннего уха, поглаживания какой-либо части тела — все это при ослабленной коре мозга неизменно способствует развитию сонного торможения в раздражаемых корковых клетках»¹.

Закончив в данной части работы разговор о тормозных формах автомобильного гипноза, следует особо подчеркнуть, что, как это ни странно, существует и продуктивный, оперативно-действенный гипноз, который получил название динамической медитации. Для неподготовленного читателя такой поворот существа разговора может оказаться несколько неожиданным, однако возможную озадаченность, несомненно, снимут представленные ниже материалы.

Очень важно знать, что специфические гипноидные фазы психики, кроме всего прочего, представляют собой естественный функциональный фон, на котором протекает высокопродуктивная творческая деятельность во всех сферах человеческого труда, в том числе и в автомобилевождении. Принципиальное значение этого вопроса требует отдельного обсуждения.

Впервые эта исключительно важная психофизиологическая закономерность в виде общего правила созидающего труда была выявлена в недрах культурно-психологических традиций народов Востока, в частности, в методологической практике школ боевого мастерства и художественного творчества дзэн-буддизма. Этот основополагающий принцип, заложенный в психотехнику исполнения творческих актов с точки зрения учения дзэн-буддизма состоит в том, чтобы как можно больше освободить рабочие действия творящего от «банальных» вмешательств сознательного разума и отдать созидательный процесс под контроль подсознания, которое именуется «духом творчества».

С точки зрения современной психофизиологии это означает, что творческим процессам всегда мешает факт вербализации предстоящих действий, который осуществляется в левом полушарии, и что по-настоящему новые и точные схемы движений рождаются только в правом полушарии с его симультанной целостностью восприятия и анализа мира.

Для более полной характеристики действий этого принципа весьма уместно привести по своему классический пример, характеризующий психотехнику полумистического искусства стрельбы из лука («кюдо»).

Весьма характерно, что в кюдо стрелку, как таковому, концепция дзэн-буддизма отводит лишь второстепенную роль, роль посредника и исполнителя «идей», при которой выстрел осуществляется в некоторой степени без его участия. Действия стрелка здесь носят двуединый характер: он стреляет и попадает в цель,

¹ Платонов К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. — М., 1962. — С. 26.

с одной стороны, как бы сам, но с другой стороны, это обусловлено не его волей и желанием, а влиянием сверхъестественных сил. Стреляет «оно», т. е. «дух» или «сам Будда». Самурай, находящийся в состоянии динамической медитации, не должен был думать в процессе стрельбы ни о цели, ни о попадании в нее — только «оно» хочет стрелять, «оно» стреляет, и «оно» попадает, — говорили идеологи кюдо¹.

Следует отметить, что учителям дзэн-буддизма удалось создать и канонизировать психотехнику управления трудовым (боевым) состоянием человека, продуктивно используя открытые ими специфические фазы рабочей деятельности человека. Они протекают по принципу произвольной динамической медитации представляющей собой особое переживание как психическую составляющую любого дела, захватывающего человека, когда он оказывается полностью сосредоточенным на собственных действиях, субъективно изолировавшись от окружающей обстановки. В такой момент человек пребывает в лучшем из возможных состояний — «рабочем самозабвении», не имеющем никакого отношения к аффектам.

Психологически точно и художественно достоверно подобное состояние выразил Л. Н. Толстой применительно к простому физическому труду: «Чем долее Левин косил, тем чаще и чаще он чувствовал минуты забвения, при котором уже не руки махали косой, а сама коса двигала за собой сознающее себя, полное жизни тело, и, как бы по волшебству, без мысли о ней, работа правильная и отчетливая делалась сама собой. Это были самые блаженные минуты»².

Творческий период в любой деятельности начинается с того уровня освоения труда, когда у субъекта в результате систематического накопления опыта появляются избыточные возможности для развития личного мастерства. На данном этапе профессионализма возрастает его чувствительность к внешним показателям своего труда и к внутренним переживаниям, сопровождающим процесс труда. Благодаря этому, субъект становится способным выражать в деятельности не только свою профессиональную «информированность», но и чувства, эмоции, порождаемые этой деятельностью.

Водитель на данном этапе мастерства как бы сливается с машиной и, ощущая ее как продолжение своего тела, начинает испытывать потребность выразить себя в процессе управления — передать в нем свое отношение и настроение. Такая деятельность, в которой на передний план выходит стремление субъекта *выразить себя в ее процессе*, в психологии труда, относится к категории *творческой*. В этом случае шофер начинает вести машину не просто мастерски, но уже красиво, с искусством.

В творческой деятельности с кибернетической точки зрения субъект передает, наряду с информацией, и свои эмоции, то есть не только рациональные, но и свои иррациональные проявления (осознанные и неосознанные). Другими словами, в этом случае для самовыражения и передачи своих эмоций водитель использует уже целые комплексы «качественных оттенков» своей работы, которые в инженерной психологии получили название «несущественных переменных». И действительно, когда речь идет о «красивом вождении машины», нельзя точно сказать,

¹ Сневаковский Ф. Б. Самурай — военное сословие Японии. — М., 1981. — С. 90.

² Толстой Л. Н. Анна Каренина // Собр. соч.: В 12 т. — М., 1984. Т. 7. — С. 281.

в чем оно выражается, — здесь проявляется и индивидуальный «почерк» водителя, и его чувство дороги, и многое другое, что трудно предать словами¹. И такое самовыражение может развиваться безгранично, а сопутствующие эмоции будут всегда делать радостным весь трудовой процесс, тонизируя состояние водителя. Именно поэтому в состоянии динамической медитации субъект, захваченный творческим трудом, никогда не испытывает скуки, неподвластен монотонии.

Как известно, из-под рук мастера, захваченного своим трудом, выходят шедевры. Своеобразным «плодом совершенства» бывает и стиль управления автомобилиста, который приобретает характер творческого и осуществляется по принципу динамической медитации.

Весьма подробно и плодотворно разработал проблему творческой деятельности человека американский психолог и педагог *Гарольд Рагг* (1963). Обобщив работы европейских, американских и восточных (индийских, китайских, японских) авторов, Рагг пришел к выводу, что творческие процессы протекают в особых гипноидных состояниях, в которых наиболее плодотворно осуществляется функциональное взаимодействие сознания с подсознанием.

Перечислим ниже наиболее важные положения Рагга о существовании творческих процессов, которые в полной мере приложимы и к операторской деятельности водителя:

- творческий процесс предполагает наивысшую активность индивида в стремлении к идентификации с постигаемым явлением; соответствующая идентификация;
- полнее всего осуществляется в состоянии психики, близкому к гипнотическому;
- настоящее творчество предполагает, что физические действия мастера намного опережают саму его способность выразить их в словах (это приходит позже);
- в деятельности оператора двигательный-образный материал субъективного плана находится в непрерывном пульсационном движении и определяет текущую активность организма;
- основным условием «единения» субъекта с предметом деятельности («озарения») является нахождение психики в бесконтрольном («свободном») состоянии при ослабленной концентрированности внимания.

Как видно, последнее условие содержит существенное противоречие, относящееся к существованию психофизиологического реагирования оператора: он должен быть хорошо сконцентрирован на собственных рабочих действиях и, в то же время, четко отслеживать стимулы, возникающие на периферии его круга внимания. Но, именно подобное противоречие преодолевается «ослабленной концентрированностью внимания». Само же это условие творческой деятельности характеризует ту психофизиологическую фазу активности, в которой психика бывает глубоко настроена на цель деятельности и до такой степени положительно продуктивна, что может быть названа *суперпродуктивной* стадией.

¹ Котик М. А. Психология и безопасность. — Таллин, 1987. — С. 278.

В тех случаях, когда творческий накал деятельности снижается, динамическая медитация лишается своего психологического стержня — творческого начала, и тем самым создаются предпосылки для беспрепятственного проявления скудного однообразия, вызывающего дремоту, сон.

В психологии труда хорошо известно, что следствием однообразия деятельности, выполняемой в условиях сниженной информационной обеспеченности, ограниченно поля работы и стереотипности выполняемых действий, является формирование одного из «состояний-близнецов»: монотонии или психического пресыщения. Направленность изменения внешней характеристики этих состояний одинакова и выражается в падении эффективности труда и возможности перехода в тормозной вид автомобильного гипноза. Однако субъективная представленность этих состояний и их поведенческие характеристики имеют существенные различия.

Монотония сопровождает деятельность, которая характеризуется общим снижением потока внешней афферентации при длительном воздействии на организм однообразного и ограниченного круга раздражителей в условиях минимального вмешательства в ход процесса управления. В этих условиях в качестве фактора напряженности выступает необходимость волевого поддержания высокого уровня активности без тонизирующего влияния афферентных стимулов. Основная тенденция состояния монотонии состоит в общем снижении активности, и если этому процессу не противопоставляется соответствующее волевое напряжение, происходит выключение из процесса деятельности, — человек погружается в дремотное состояние.

Состояния психического пресыщения связаны с развитием аффективного эмоционального комплекса — скуки, обусловленного однообразием получаемых во время работы впечатлений. По К. К. Платонову, скука — это психическое состояние, вызванное отсутствием интересных стимулов и проявляющееся в снижении *уровня ясности сознания*¹. Характерной особенностью данного переживания является непреодолимое стремление внести оживляющее разнообразие в привычный стереотип выполняемых действий.

В психологии труда автомобилиста такого рода полунепроизвольные изменения стиля управления машиной получили название *игрового пути реализации деятельности*². Высокопрофессиональный водитель хорошо знает «коварство» вышеуказанных «плавающих состояний» и, как правило, противопоставляет им так называемый «игровой» способ вождения. Последний состоит в том, что в данном случае субъект использует свои избыточные профессиональные возможности уже не для самовыражения (как бывает в случае творчества), а для профессионального самоутверждения, ставя перед собой более сложные задачи ситуативного плана, которые решает в процессе движения.

Уверовав в свое мастерство и осознав избыток своих возможностей, позволяющих решать более трудные, по сравнению с обычными, операторские задачи, водитель становится на путь преднамеренного усложнения деятельности, разнообразя рабочие ситуации, чтобы, разрешая их, самому убедиться в своем професси-

¹ Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. — М., 1984. — С. 133.

² Котик М. А. Психология и безопасность. — Таллин, 1987. — С. 280.

онализме, сделать деятельность более интересной и эмоционально насыщенной и тем самым повысить уровень бодрствования.

Следуя по этому пути, субъект за счет варьирования «несущественными переменными» будет создавать для себя задачи высокой степени неопределенности, а потом, благодаря тренировке и мобилизации своих возможностей, успешно их разрешать, испытывая при этом чувство удовлетворения.

В связи с этим полезно отметить, что известный немецкий авиационный психолог *З. Гератеволь* говорил о присущем человеку «опьянении скоростью», связанном с «приятным переживанием, вызываемым большой скоростью движения», допуская, что, быть может, существует нечто вроде «страсти к скорости»¹. Настораживающими в этом плане являются и высказывания некоторых психологов, полагающих, что пребывание за рулем вызывает достаточно глубокие изменения в психической сфере: меньшую рассудительность, повышенную агрессивность, более медленное, чем в обычной жизни, накопление опыта и навыков².

Однако опасность «игрового» стиля вождения, прежде всего, состоит в том, что со временем автомобилист привыкает к такому «нервному» характеру езды, и она уже не доставляет ему того боевого возбуждения и той радости от успеха, которые он испытывал прежде. Бессознательно стремясь поддержать прежний уровень эмоциональной насыщенности труда, водитель невольно пойдет на дальнейшее усложнение дорожных ситуаций и внесение в них все больших опасностей, то есть он пойдет на все возрастающий риск во имя профессионального самоутверждения.

Если творческий путь деятельности водителя отличается максимальной продуктивностью, безопасностью и отсутствием пределов роста мастерства, то игровой стиль вождения, требующий постоянно прогрессирующего риска, — путь все большего «щекотания нервов» — рано или поздно неизбежно ведет к несчастному случаю. Таким образом, спасаясь от автомобильного гипноза, субъект нередко прибегает к игровому стилю вождения, что, в свою очередь, чревато серьезными опасностями.

Тем не менее, как утверждают психологи труда, нередко жизненные обстоятельства складываются так, что побуждают молодых автомобилистов выбирать именно игровой характер вождения машины. Прежде всего, это упоминавшаяся выше свойственная людям «страсть к скорости», сочетающаяся со склонностью к бескорыстному риску.

Творческий путь реализации деятельности более сложен, он требует высоких волевых качеств, организованности, упорного и систематического труда, которых чаще всего и недостает начинающим водителям.

В результате наиболее простой путь освоения и развития профессиональной техники вождения за счет своеобразной игры оказывается соблазнительным, а потому более распространенным. И это еще одно досадное противоречие в жизни автомобилиста, которое часто приносит огорчения.

¹ Гератеволь З. Психология человека в самолете. — М., 1956. — С. 312.

² Ротенберг Р. В. Надежность водителя в связи с безопасностью движения // Тез. докл. республ. научн. конф. Психологич. вопросы безопасности деятельности. — Тарту, 1981. — С. 113.

Представленные материалы дают основание говорить о двойственной сути автомобильного гипноза: о его *тормозном виде*, являющимся, по сути, стадией сна в одних случаях, и в других случаях — об особой форме мастера своего дела, представляющей вид динамической медитации — высшем творческом состоянии профессионала.

Первый вид автомобильного гипноза, как мы видим, является сугубо отрицательным состоянием, недопустимость которого предусматривается разнообразными мерами профилактики, второй вид, как *суперпродуктивная рабочая форма*, допустим только в отношении высокопрофессиональных водителей в случаях их заведомо хорошего самочувствия. Факторы, снижающие общий уровень бодрствования водителя, могут и динамическую медитацию перевести в банальный сон с соответствующими отрицательными последствиями.

Война: экстремальное действие массового гипноза

У нас есть веские основания считать внутривидовую агрессию наиболее серьезной из всех опасностей, угрожающих человечеству в современных условиях.

К. Лоренц

Два феномена — внушаемость и способность изменения состояния сознания — следует, несомненно, рассматривать как фундаментальные, если мы хотим понять механизмы, управляющие отношениями между людьми и группами.

Л. Штерток

Война... есть явление гипнотической власти коллектива над личностью.

Н. А. Бердяев

Как ни странно это звучит, но война, согласно видному немецкому военному теоретику *Курту Клаузевицу* (1780–1831), есть всего лишь *акт человеческого общения*, хотя и весьма своеобразного. Уже на этом основании специалист, исследующий закономерности коммуникации, явления индивидуального и коллективного гипноза, получает «право голоса» при обсуждении своеобразия поведения «человеческого фактора» в вооруженных конфликтах.

Думается, что феномены директивного внушения, с которыми повседневно имеет дело гипнолог, чаще других специалистов заставляют его размышлять над странностями коммуникативного поведения. И если хоть раз гипнологу силой внушения удалось заставить субъекта собирать на полу своего кабинета несуществующие полевые цветы, то рано или поздно он начинает размышлять и о том гипнозе, который в виде приказа командира в боевой обстановке заставляет, к примеру, солдата двигаться через минное поле, оставленное неприятелем.

Для гипнолога не подлежит сомнению то обстоятельство, что и в первом, и во втором случае субъект в соответствии с определенной закономерностью действу-

ет именно в измененном состоянии сознания, которое вот уже более 150 лет именуется гипнозом.

Задача настоящей работы на примере соответствующих научных фактов показать, что в данном случае имеют место не какие-то исключительные феномены психики, а гипнотические «механизмы, играющие центральную роль в психической жизни человека»¹. Фундаментальность этих психофизиологических механизмов повседневного обеспечения жизнедеятельности хорошо подчеркивает эволюционный аспект внутривидового взаимодействия ранних форм *Homo sapiens*.

Исследуя психику древнего человека, известный американский этнограф *Джон Пфейфер* установил, что этому существу было свойственно так называемое «сумеречное» состояние сознания, характеризующееся нечетким восприятием объективности, временным разрывом мышления и тенденцией испытывать слабые галлюцинации, то есть то, что в настоящее время мы называем гипнозом. «Преобладание “сумеречного” состояния сознания, сама наша чувствительность к этому состоянию, — считает автор, — говорят о его эволюционной важности. В крайних случаях оно приводит к патологии, психическим расстройствам и маниям, стойким галлюцинациям и фанатизму. Но оно же является побудительной силой видеть вещи цельно, достигать всяческого многообразия видов синтеза... В доисторические времена сумеречное состояние, должно быть, было особенно и даже чрезвычайно важно. Если давление затруднительных обстоятельств верхнего палеолита требовало пылкой веры и следования за вождями ради выживания, то индивиды, наделенные подобными качествами, способностью легко впасть в транс, способствовали бы размножению более стойких индивидов»².

Способность к функционированию человека в сумеречном состоянии, в котором сегодня мы усматриваем гипноз, закрепилась генетически и в настоящее время представляет два фундаментальных психических явления: массовый гипноз и индивидуальную внушаемость (гипнабельность).

Массовый гипноз, истоки которого французский социальный психолог *С. Московичи* также усматривает в явлениях «сумеречного мышления», с позиций социальной психологии впервые серьезно исследовал *Г. Ле Бонн* (1841–1931). Его книга «Психология толп» (1895) в свое время имела самый большой успех, какой когда-либо выпадал на долю научного произведения. По признанию *Г. У. Олпорта* «Психология толп» стала одной из наиболее значительных работ, когда-либо созданных в социальной психологии. Впервые в этом труде были поставлены проблемы психического заражения и внушения, сформирован вопрос об управлении людьми в различных культурах.

Продуктивно продолжил исследование этой проблемы *Г. Де Тард* (1843–1904). Было установлено, что включение индивидуума в группу (толпу) есть не что иное, как безотчетное его присоединение к определенной психологической системе, функционирующей уже по иным, своим правилам. Эта система, в первую очередь,

¹ *Шертук Л.* Непознанное в психике человека. — М., 1982. — С. 275.

² *Pfeiffer J. E.* The Creative Explosion: An Inquiry into the Origins of Art and Religions. — N. Y.: Cornell University Press, 1982. — P. 213.

выключает актуальные установки данного индивидуума и переводит его внимание на доминанты, которыми в данный момент охвачена толпа.

Именно этим объясняются те странные метаморфозы с личностью, которые, как указывал Фрейд, происходят с ней, когда она попадает в «лоно активной массы»: «Индивид здесь впадает в особое состояние, весьма близкое к зачарованности... сознательная личность совершенно утеряна, воля и способность различения отсутствуют», все чувства и мысли ориентированы в направлении, указанном вожаком. «В связи с этим, — продолжает автор, — индивид, принадлежащий психологической массе... под влиянием внушения в непреодолимом порыве приступает к выполнению определенных действий. И это неистовство у масс еще непреодолимее, чем у загипнотизированного, ибо равное для всех индивидов внушение возрастает в силу взаимодействия»¹.

Надо сказать, что масштабные социальные феномены, включая и военные действия, основываются на первичном массовом гипнозе, берущем свое начало из проявлений стадного инстинкта подражания. При этом следует помнить, что сами массовые манифестации обладают свойством заражения и могут проявляться в виде своеобразных «психических эпидемий», так как «невольное внушение и взаимовнушение есть явление более или менее всеобщее»².

Наиболее масштабные «психические эпидемии» демономанического характера, насчитывающие до 300 тыс. одержимых, поражали в XVI в. Западную Европу, XVII в. так же был отмечен эпидемиями бесноватых. Мистические идеи средневековья послужили источником целого ряда эпидемий судорог, известных под названием плясок Св. Витта, а также, так называемого «квиетизма» — антипода чрезмерного возбуждения — приступов болезненной бездеятельности.

В Новой истории эпидемические явления такого рода принимают характер кликушества, различных видов неосектанства, в том числе и с коллективными самоубийствами, как это имеет место еще и в наши дни.

Развивая эту мысль мы берем на себя смелость утверждать, что многие так называемые «большие войны», и тем более войны мировые, формируются по принципу «психического заражения» и эту закономерность следовало бы иметь в виду пацифистам и поборникам мира.

Раздел высшей нервной деятельности человека, изучающий индивидуальную внушаемость и гипнабельность, называется суггестологией. Ее данные свидетельствуют, что со временем первоначальный гипноз («сумеречное мышление») привел к образованию специфического типа личности, соединившего в себе ряд противоречивых качеств (в том числе — внушаемость), посредством которых он, в общем, оказался наилучшим образом приспособленным к своей сакраментальной роли в ходе эволюции.

Внушаемая (гипнабельная) личность обладает своеобразной коммуникативной одаренностью. Словесные второсигнальные раздражители имеют для нее весьма большую побуждающую силу, и их действенность значительно преобладает над

¹ Фрейд З. Массовая психология и анализ человеческого «Я» // Основной инстинкт. — М., 1997. — С. 255–256.

² Бехтерев В. М. Гипноз. Внушение. Телепатия. — М., 1994. — С. 109.

детерминирующим свойством реальной стимуляции. Внушаемая личность лучше всего себя чувствует в той социальной среде, жизнь в которой определяется разносторонними и четкими словесными установками.

Собственно говоря, человек и начался с того момента, когда повелевающий жест вожака оказал на него более сильное действие, чем очевидная реальная опасность, и помог ему в этой ситуации выжить. Российский философ В. М. Розин этот образ действий назвал *«парадоксальным поведением»*. Последнее наложилось затем на особенности стадного подражания и составило основу генетически наследуемого качества — внушаемости.

«Парадоксальное поведение», по Розину, закреплялось в опасных ситуациях, когда вместо бегства от потенциального врага стадо повиновалось сигналу вожака «все спокойно», оставалось на месте и тем самым предотвращало возможную агрессию. Данная ситуация действительно содержит в себе противоречивые моменты: с одной стороны беззащитные особи видят реальную угрозу, а с другой стороны — вынуждены подчиняться сигналу вожака, сообщающего, что опасности нет. Другими словами, складывается странная ситуация: сигнал реальной опасности существует, но он деактивируется сигналом вожака, который превращается в условный знак, означающий, что опасности нет.

Необходимым свойством такого знака должна быть достаточно сильная его действенность, которая могла бы противостоять наличной угрозе. А такое условие, как известно, возникает только в гипнотическом состоянии, в его парадоксальной фазе. Таким образом, «парадоксальное поведение» есть ни что иное, как первичный гипноз, «сумеречное состояние» по Пфейферу, о котором говорилось выше.

В. М. Розин, описывая это состояние, отмечает: «Нужно заметить, необходимым условием формирования знака, коммуникации и нового поведения является своеобразное помешательство прачеловека: находясь в одной ситуации (опасности), он действует, как будто находится в другой ситуации (отсутствия опасности), причем, эта вторая *несуществующая реально ситуация* (выделено авт. — Л. Г.) начинает существовать для психики, задается знаком, удерживается волей и фигурой вожака, который этот знак произвел»¹.

Характерно, что аналогичное парадоксальное поведение, регулируемое знаками, систематически возникало и в процессе деятельности с естественными орудиями (каменьями, палками, костями животных и т. д.). Надо полагать, что знаки, сигнализирующие о начале деятельности, произвольно вызывали трансовые состояния, а сами, накапливаясь в долговременной памяти, формировали знаковую систему, способствующую образованию последующей культуры. В конце концов, этот процесс получил логическое завершение: парадоксальное поведение становится основным (так сказать, нормальным, словесно детерминируемым), в значительной степени вытеснив старые формы сигнального поведения, свойственного остальному животному миру.

Однако возросшая внушаемость прачеловека потребовала функционального превалирования тормозных состояний его нервной системы, что, в свою очередь, усилило природные проявления пассивно-оборонительного поведения, интенсифицировало страхи, создало предпосылки для образования системы фобий.

¹ Розин В. М. Природа сознания и проблема его изучения // Мир психологии, 1999. — № 1. — С. 104.

Еще *С. Н. Давиденков*, видный отечественный невропатолог, подробно изучавший эволюцию нервной системы человека, отмечал, что трансовые состояния, облегчившие формирование знаковых (словесных) взаимодействий и явлений преемственности (обучаемости), существенно осложнили его жизнь «примитивными фобиями и длительными тревожными состояниями», развившимися вследствие распространения элементов инертности и тормозных состояний. Именно поэтому, отмечал автор, «масса слабых, неуравновешенных и особенно инертных людей, склонных к нерешительности, сомнениям и тревоге, могла наложить свой отпечаток на длинную последовавшую эпоху и потребовать постепенной компенсации этого дефекта, но уже идущей по другой, новой линии, — не по линии улучшения генотипа, а по линии преемственности»¹. Таким образом, первичный гипноз, стимулировавший способности к научению и явившийся главной причиной изначальных фобий человека, был впоследствии использован для того, чтобы деактивировать, компенсировать эти фобии, страхи с помощью научения и воспитания.

Здесь следует особо отметить, что, вопреки распространенному мнению, гипноз не связан с известной слабостью «Я». Как отмечает французский гипнолог *Л. Шерток*, гипнотическая внушаемость не свойственна только патологическим личностям, по крайней мере до сих пор ни одной лаборатории не удалось установить фактов, которые бы опровергали это утверждение.

Испытуемый, проявляющий высокую гипнабельность и внушаемость, характеризуется как в высшей степени *общественная* личность, которую привлекает группа, но которой он способен и противостоять. Наличие последнего качества у *внушаемых* испытуемых на первый взгляд содержит в себе определенное логическое противоречие: внушаемость в нашем обыденном сознании ассоциируется, прежде всего, с беспрекословным послушанием и уж никак не с талантом организатора и руководителя. *Л. Шерток* подробно, с применением экспериментов, исследовавший динамику личностных свойств испытуемых, обнаружил, что в некоторых случаях гипноз активизирует социальную властность, «высвобождает способность к сопротивлению».

В экспериментах применялись тесты Кэтелла (16 личностных факторов) и Гилфорда-Циммермана, использующих структурный подход к анализу личностных качеств. Результаты опытов показали, что наиболее гипнабельные по тесту Кэтелла оказываются самыми открытыми и властными, а по тесту Гилфорда-Циммермана — самыми общительными и пользующимися достаточно сильным влиянием на окружающих².

Представленные данные показывают, что испытуемые, обладающие хорошей внушаемостью, легко контактируют с окружением, открыты для общения и, вместе с тем, умеют сохранить свою личность в группе и выразить себя, что, в свою очередь, обеспечивает им доминирующую роль.

Полученные результаты действительно выглядят парадоксальными на фоне бытующих предрассудков, представляющих гипнабельного человека как личность слабую и склонную к подчинению. Однако эти данные не так уж удиви-

¹ *Давиденков С. Н.* Эволюционно-генетические проблемы в невропатологии. — Л., 1947. — С. 142.

² *Шерток Л.* Непознанное в психике человека. — М., 1982. — С. 259–260.

тельны. Эволюция посредством развития качеств внушаемости сформировала тип личности, который наилучшим образом способен обеспечивать и охранять интересы собственной группы. И этот тип личности всегда особенно ценился в военной среде.

С этой точки зрения совершенно естественным следует считать то обстоятельство, что американский психолог *М. Кауфман* (1961) при обследовании нашел, что солдаты вообще проявляют большую восприимчивость к гипнозу. Задолго до Кауфмана об аналогичных наблюдениях сообщали *А. Либо* и *И. Бернгейм*, однако ошибочно объясняли это обстоятельство пассивным послушанием, к которому бывают приучены военные.

Небезынтересно провести некоторую параллель между количеством и составом внушаемых лиц в обществе и типологией людей, выражающей различное отношение к войне.

Усреднение множества данных, имеющих у различных авторов, показывает, что внушаемые (гипнабельные) лица в исследуемых группах распределяются следующим образом: 5% из них — высокогипнабельные, 35% — среднегипнабельные, 50% — низкогипнабельные и 10% лиц — не поддающиеся вообще внушению.

В. В. Серебрянников приводит данные процентного распределения типов людей по отношению к войне в выборке всех военнообязанных. Среди выделенных им типов непосредственный интерес представляют следующие группы: 5% — воины по призванию (жаждущие посвятить жизнь военному делу); 12% — воины по долгу (идут на службу с пониманием долга, не считая это своим призванием); 50% — воины по обязанности (не желающие служить, но становящиеся в строй по закону); 33% — миротворцы, пацифисты, антивоенные люди¹.

Понятно, что приведенное сопоставление не носит категорически утверждающего характера, оно лишь обозначает направление, в котором наметилась интересная проблема для исследования.

Одна из весьма существенных причуд эволюции человека проявилась в том, что высокая пластичность его сознания, обеспечившая феноменальную обучаемость, соединилась со склонностью к постоянным фобиям, самым разнообразным страхам.

В отличной книге английского военного психолога *Нормана Коупленда* «Психология и солдат», написанной более 50 лет тому назад, не делается секрета из того, что человек всю свою жизнь — от рождения до смерти — пребывает в состоянии страха: «в молодости он боится среднего возраста, в среднем возрасте — старости и все время — смерти»².

Видный русский философ *Н. А. Бердяев* пошел дальше, указав, что в числе многих определений человека может быть дано его определение как существа, испытывающего страх. «Страх лежит в основе этого мира, — считал автор. — Страх правит миром. Власть по природе своей пользуется страхом»³.

Весьма важно, что по своей физиологической сути страх есть преобладание тормозных процессов коры головного мозга. «В основе... боязливости, трусости, а особенно болезненных фобий, — говорил *И. П. Павлов*, — лежит простое преобла-

¹ *Серебрянников В. В.* Социология войны. — М., 1998. — С. 213.

² *Коупленд Н.* Психология и солдат. — М., 1960. — С. 32.

³ *Бердяев Н. А.* О назначении человека. — М., 1993. — С. 287.

дание физиологического процесса торможения как выражение слабости корковых клеток»¹.

В то же время явное преобладание тормозных процессов коры характерно и для повышенной внушаемости. Таким образом, тесная взаимосвязь страха и высокой внушаемости человека обусловлена общностью физиологических процессов центральной нервной системы, их генерирующих, а сами эти родственные состояния являются неотъемлемым психологическим атрибутом всякой войны. Боящийся человек — это высоковнушаемый, а следовательно, — идеально управляемый субъект.

И тем не менее надо отметить, что это вечно боящееся существо отличается тем, что на протяжении всей своей истории непрерывно воюет. При этом поступательное развитие так называемой цивилизации, как показывают специальные исследования, не только не сокращает числа войн на планете, но, наоборот, даже приводит к его нарастанию.

Напрашивается естественный вопрос: не является ли природная склонность человека к чрезвычайному страху постоянно действующим фактором, предрасполагающим к развязыванию войн? Очень похоже, что в своем массовом действе войны призваны компенсировать то переживание страха, которым бывает переполнен каждый из индивидуумов в отдельности в любом возрасте. Действительно, неисчислимое количество насилий и жестокостей в человеческой жизни, как утверждает Бердяев, есть порождение страха: «Самые страшные люди — это люди, одержимые страхом... Жестокими делаются не только те, которых страшатся, но и те, которые страшатся»².

Таким образом, всякая война символически, прежде всего, представляет собой активное противодействие первичному органическому страху субъекта и потому не получает того массового пацифистского отпора, которого заслуживает по своему существу. Кроме того, общепризнано, что война была и остается мощнейшим двигателем научно-технического прогресса, и в этой плоскости страх также оказался одним из весьма продуктивных рычагов воздействия на эволюцию человека.

Как видно, создав посредством внушения вожака, общественника, исполнителя и воина, эволюция совершенствовалась затем эти качества бесконечной практикой войн на протяжении тысячелетий. Это дало основание создателю эволюционной теории *Ч. Дарвину* одному из первых связать совершенствование вида человека с условиями существования, требующими непрерывной внутривидовой борьбы. Многие последователи Дарвина продолжали развивать мысль о том, что войны являются движущей силой человеческой эволюции. В соответствии с этими взглядами технические и экономические проблемы подготовки войны, развивали мышление и смекалку человека, а сами военные действия способствовали формированию героизма, взаимовыручки, корпоративного мышления.

К. Клаузевиц писал, что высокий дух, отвагу и смелость в человеке рождает только война, а мирные условия якобы развивают в людях изнеженность, а потому устранение войны из жизни общества привело бы к моральной деградации челове-

¹ Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. — М., 1957. — С. 291.

² Бердяев Н. А. О назначении человека. — М., 1993. — С. 286, 288.

чества. Аналогичных взглядов придерживался и *Ф. Ницше*, утверждая, что человечество станет хуже, если разучится воевать. Еще более категоричен в этом отношении *Г. Трейчке* — один из немецких военных теоретиков, который расценивал удаление войн из мира как «изувечивание общества». И даже немецкий философ *Макс Шелер*, немало внимания уделявший метафизическому положению человека в мире, считал единственной сферой формирования героического начала в людях войну, а подлинными героями — только сражающихся воинов.

Надо сказать, что история развития человечества представляет тому обилие примеров. Даже в Библии война представляется заурядным, ординарным явлением повседневной жизни племен и народов: «И война была между Ровоамом и Иеровамом во все дни их жизни... И война была между Асою и Ваасою, царем Израильским во все дни их» (3 Цар. 15:6; 15:16); «И пошли войною на Мадиама, как повелел Господь Моисею, и убили всех мужского пола» (Чис. 31:7).

При этом мировая история не представляет каких-то дополнительных оснований считать, что внутривидовая агрессия у человека играет иную, более значительную роль, чем это имеет место у животных. В этом отношении старая биологическая истина, что область обитания или самку должен завоевать сильнейший из соперников, не стала заблуждением, но существенно дополнилась новым открытием. Не так давно выявлена и другая функция агрессии, еще более существенная: животные одного и того же вида инстинктивно отталкиваются друг от друга в интересах более равномерного экологического расселения. Именно в этом состоит важнейшая видосохраняющая функция внутривидовой агрессии.

Однако, если у животных внутривидовая агрессия продолжает исправно обеспечивать нормальный филогенез, то у человека в процессе его развития «внутривидовое отталкивание» начало осуществляться с помощью пороха, а затем и с использованием термоядерной энергии. Данное обстоятельство может служить лучшим подтверждением того тезиса, что каждое положительное явление, доведенное до своей крайности, становится его антиподом.

Противоположный взгляд на войну усматривает в ней абсолютно негативное явление по отношению к эволюции человека. Один из видных сторонников этой теории социолог *Питирим Сорокин* (1889–1968), к примеру, считал, что в войнах больше всего гибнут наиболее здоровые, способные и нравственно совершенные люди, что войны способствуют выживанию физически и морально дефектных людей и тем самым ведут к ухудшению генофонда человечества. После каждой, особенно большой войны, человечество становится хуже во всех отношениях, и в первую очередь в нравственном смысле.

Крайне отрицательное отношение к войне высказывал и *Петр Алексеевич Кропоткин* (1842–1921), известный теоретик анархизма. Блестящий ученый-географ, он считал, что науки о природе и обществе должны пользоваться «индуктивно-эволюционным» естественнонаучным методом. Из биологии Кропоткин перенес на общество сформулированный им «биосоциологический закон» взаимной помощи, составляющий основу «общезития» людей, в соответствии с которым не война всех против всех, а бескорыстная взаимопомощь, нравственность укоренены в человеке всей силой инстинктов. «Природа, — считал он, — может потому быть названа первым учителем этики, нравственного начала для человека», а «взаимная

помощь внутри вида является... главным фактором, главным двигателем того, что можно назвать прогрессивным развитием»¹.

Еще одна позиция, преодолевая крайности двух предыдущих, исходит из противоречивого воздействия войны на эволюцию человека: в одних случаях она стимулирует его прогресс, в других — обуславливает деградацию. Многие исследователи при этом учитывают сам характер войны: является ли она справедливой или несправедливой, законной или преступной, оборонительной или захватнической.

В. В. Серебрянников (1998), оценивая эволюционное влияние войны на человечество, склонен также усматривать в ней неодинаковое действие на общество на различных исторических этапах. Ранние стадии развития человечества, считает автор, характеризовались тем, что война здесь играла роль фактора, стимулирующего формирование наиболее здоровых, мужественных и инициативных людей, улучшая генофонд. Однако с развитием цивилизации эта роль ослабевала и на рубеже Новой истории исчезла совершенно, превратившись в фактор ухудшения генофонда, а затем и возможного уничтожения человека как вида. Что касается войны как стимулятора творческих и интеллектуальных возможностей человека, то здесь можно сказать, что позитив преобладает над негативом. В целом же автор считает, что деструктивные последствия войны на человека непрерывно нарастают, став на определенном историческом этапе преобладающими. Война перестала быть неизбежным и необходимым явлением.

В настоящее время все чаще высказывается мнение, что общий рост цивилизованности человечества, тенденции к снижению процента высококовнушаемых индивидов в обществе приводят к заметному уменьшению доли воинственных людей в мировом обществе и что в XXI в. она сократится до незначительного числа, создав благоприятные условия для упрочнения мира во всем мире. Эти авторы считают, что вовлечение людей в войну уже в наши дни требует большого морально-психологического воздействия внушающего характера, так как большинство потенциальных участников современных войн не подвержены милитаристскому энтузиазму и выполняют боевые задачи лишь в силу воинской дисциплины.

Блаженны оптимисты и пусть осуществляются их надежды, однако в мире сохраняются тенденции, которые находятся в явном противоречии с этими ожиданиями. Как утверждает современная наука глобалистика, в настоящее время экологическая ситуация на нашей планете подошла к той опасной черте, когда уже явно различаются катастрофические последствия для человечества того неразумного «планетопользования», которое сложилось в мире на сегодняшний день. Годы проходят, а разумного выхода из трудной экологической ситуации на планете Земля до сих пор не найдено. Эта опасная обстановка очень напоминает положение терпящих бедствие на море людей, когда вместе с истощением их продовольственных запасов бывают полностью исчерпаны и их ресурсы цивилизованности и потерпевшей стороной в данной ситуации, как правило, оказывается наиболее слабый.

Опасности, как известно, гипнотизируют, а значит, вызывают «регрессию» психических процессов личности к архаической фазе умственной организации, при которой война является шаблонным выходом из трудного положения, многократ-

¹ Кротошкин П. А. Этика. — М., 1991. — С. 55.

но опробованным в исторической практике. Это обстоятельство может стать причиной коренного пересмотра бытующих сегодня «норм цивилизации» и в очередной раз привести к развязыванию войны против более слабого государства с целью последующего использования его жизненного пространства и природных ресурсов в качестве специфического резерва.

Высокая технологизация современного мира, снявшая по существу проблему расстояний, сделала всю планету «зоной интересов» лидирующего государства, и потому все сказанное выше приобретает особую актуальность. При этом, на наш взгляд, нет оснований уповать и на существенное снижение милитаристского энтузиазма среди нынешнего населения планеты.

Во-первых, достаточно масштабные военные операции в наши дни могут вестись сравнительно небольшим контингентом войск, психологическая подготовка которых может быть обеспечена на самом высоком уровне. Более того, современная война осуществляется с использованием высокоавтоматизированной техники и для немногочисленных военных операторов, управляющих такой техникой, боевые операции носят преимущественно виртуальный характер, так как они не могут увидеть с близкого расстояния даже последствий применения своего оружия. Примером тому могут служить «странные войны» 90-х гг.: «Буря в пустыне», бомбардировки Сербии и др.

Во-вторых, до сих пор суггестология не располагает данными, которые бы свидетельствовали, что усилия современной культуры привели к заметному снижению общей внушаемости населения. Наоборот, тотальный охват нашего быта телевидением, впечатляющая компьютеризация и с каждым днем расширяющееся подключение к Интернету делают все эти группы пользователей заложниками непомерно высокой внушаемости и жертвами целенаправленных манипуляций сознанием.

Отвечая на вопрос, почему телевидение оказалось средством внушения гораздо более эффективным, нежели печать и радио, известный журналист *Сергей Кара-Мурза* говорил: «Потому, что была обнаружена, хотя и не вполне еще объяснена, удивительная способность телеэкрана «стирать» различие между правдой и ложью. Даже явная ложь, представленная через экран, не вызывает у телезрителя автоматического сигнала тревоги — его психологическая защита отключена»¹.

Как видно, сформировавшаяся информационная среда становится высокопитательной для «выращивания» программируемых особей любой ориентации, в том числе и милитаристической. Достижение невиданных масштабов мировые медиа воздвигли над обществом прочнейший информационный колпак, куда, несмотря на декларируемую объективность, не может проникнуть ни одна по настоящему свободная фраза, а материалы, диссонирующие с «законопослушными», допускаются лишь в качестве живого (но, как правило, безобидного) примера «торжества демократии». Характерно, что все это величественное информационное сооружение уже в наши дни накрепко опутывается «мировой паутиной» Интернет, которая с самого начала разрабатывалась таким образом, чтобы иметь возможность контролироваться единым командным центром. Нет сомнения в том, что таким обра-

¹ *Кара-Мурза С. Г.* Манипуляция сознанием. — М., 2000. — С. 272.

зом готовится колоссальное общемировое поле боя, на котором с применением различных видов тайного информационного оружия будут осуществляться специальные боевые операции Единого Центра против государственных образований, подающих признаки самостоятельности и непослушания.

Пока все это в недалеком будущем. А до тех пор ядерные арсеналы, несмотря на всю свою «запредельную абсурдность», продолжают выполнять функцию «чрезвычайного средства» и последнего «силового аргумента» в противостоянии мировых государственных систем. Именно эти самые последние модели боевых средств физического действия стоят на страже мира, используемого для окончательной доработки информационного оружия, разрушительное действие которого коснется лишь тончайшего продукта Вселенной — человеческой мысли. При этом, как говорится, глобальные термоядерные вспышки станут достоянием прошлого.

Таким образом, мы являемся современниками знаменательной эпохи, в течение которой вечно действующее «колесо войны» с точки зрения используемого оружия завершило свой полный оборот. Возникнув впервые как процесс противоречивого общения, война развивала у каждой противостоящей стороны все более «весомые» силовые аргументы, но, дойдя до термоядерного оружия, должна была коренным образом видоизменить свою форму, возвратившись снова к уровню «безоружной» коммуникации. Иными словами, в новых условиях межгосударственного общения «суггестивную составляющую» оружия физического поражения будут заменять внушающие факторы психического воздействия при общении. Преимуществом войн нового типа является то обстоятельство, что они формально не объявляются и ведутся преимущественно скрытыми методами.

Отечественный исследователь В. Ф. Прокофьев считает, что из обширного арсенала новых видов оружия массового поражения только информационное оружие имеет шанс на практическое применение. «Универсальность информационного оружия... возводит его в ранг *абсолютного* оружия, доступного для всех организованных структур (и не только властных, и не обязательно силовых ведомств) в военное и мирное время, в индивидуально-целевом и глобальном масштабах, открыто и скрытно и даже без осознания людьми самого факта нападения». И далее: «Информационное оружие превращается в важнейшую угрозу национальной безопасности страны и в особенности России, учитывая кризисную и взрывоопасную ситуацию, сложившуюся (и не без помощи этого оружия) во всех жизненно важных сферах нашего Отечества»¹.

Таким образом, возникшая в не таком уж далеком прошлом медицинская дисциплина — суггестология, в настоящее время начинает использоваться в новом, не свойственном для нее деструктивном качестве. Она становится основой не только для разработки новых видов информационного оружия, но и самих военных операций с применением этих новейших средств массового поражения.

¹ Прокофьев В. Ф. Тайное оружие информационной войны. — М., 1999. — С. 139.

Взаимогипноз общения

Гипноз есть некоторый процесс взаимодействия между людьми, способ, с помощью которого один человек общается с другим.

Дж. Хейли

В предельно информатизированном обществе нового тысячелетия складывается существенная особенность: в повседневном представлении людей гипноз начал постепенно перерастать значение чисто медицинского метода и все более уверенно обретать статус неординарного средства коммуникации.

Именно с этих позиций представляется важным обратить внимание на те информационные характеристики речи, которые изначально формировались в виде определенного средства воздействия на субъекта — приемника информации.

Известное сочинение великого немецкого философа *Г. В. Лейбница* «О словах» (1765) открывается знаменательной фразой: «Бог, создав человека существом общественным, не только внушил ему желание и поставил его в необходимость жить среди себе подобных, но и даровал ему речь, которая должна была стать великим орудием и всеобщей связью общества»¹.

Рассматривая непосредственную роль слов в реализации функций человеческого общения, философ указывал на их «двойное употребление»: в о - п е р в ы х, для закрепления своих мыслей в памяти, и в о - в т о р ы х, для передачи неких сведений другому. В настоящей главе мы хотели бы обратить внимание на третью составляющую информационных воздействий, которая осталась невыделенной Лейбницем, хотя, безусловно, подразумевалась. Речь идет об *информационных (речевых) воздействиях, направленных преимущественно на кратковременное, ситуативное, или долгосрочное изменение состояния (поведения) самого приемника информации — человека.*

В этом плане бóльшая часть психотехник НЛП предусматривает именно такого рода воздействия, однако соответствующие концептуальные положения в публикуемых работах оказываются завуалированными множеством методических «хитросплетений» и прямых указаний на них отыскать не удастся.

Что же касается общего высокоинтенсивного потока семантической информации, воспринимаемой человеком, то с определенной долей условности в ее массе можно выделить подвид, назначением которого является не повышение осведомленности индивидуума о мире и о себе, а оказание на него преимущественно *психокоррекционных (манипулятивных) воздействий.*

Принято различать два вида информационных воздействий: п е р в ы й вид именуется *сообщением*, а в т о р о й — *внушением*. При этом считается, что вну-

¹ Лейбниц Г. В. Новые опыты о человеческом разуме. — М.-Л., 1936. — С. 238.

шение — явление более изначально, чем сообщение, например, какого-то суждения, само содержание которого постигается путем понимания¹.

Иными словами, психокоррекционная информация (внушения) с филогенетической точки зрения представляет собой более раннее коммуникативное образование, чем информация описательная (сообщения).

Со временем в сфере коммуникационных взаимоотношений установилось систематическое использование психокоррекционной информации, назначением которой являлось не столько описание, сколько *манипулятивное* воздействие на состояние приемника информации — человека. Милтон Эриксон предупреждал, что слова «манипуляция» не стоит бояться. «Меня обвиняли в манипуляции пациентами, — вспоминал гипнолог, — и в ответ на это я говорил следующее: каждая мать манипулирует своим младенцем, если она хочет, чтобы он жил... А учитель в школе манипулирует вами, заставляя учиться читать и писать. Фактически, жизнь представляет собой одну большую манипуляцию, — она состоит из нее целиком»².

Психокоррекционная информация, осуществляющая влияние преимущественно на *внутренние* реакции субъекта, в социально-коммуникативных процессах играет роль важного интегрирующего фактора. Применительно к функционированию средств массовой информации Р. Флеш (1943) выявил, что единственной проблемой, которая пользуется в обществе всеобщим интересом, является сам человек. Этот феномен он назвал «интересом к человеку».

Именно в соответствии с действием этого феномена в средствах массовой информации всегда сохраняется переизбыток материалов из личной жизни кинозвезд, политиков, спортсменов и др. популярных людей. Как оказалось, широкая публика интересуется людьми гораздо больше, чем вещами, представляющими продукт культуры. Несомненно, что этот интерес к человеку теснейшим образом связан с неизменным стремлением поддерживать на должном уровне непрерывно действующую систему манипулирования психикой себе подобных.

Представляется, что в историческом плане актуальность психокоррекционного вида информации изменяется в зависимости от требований эпохи: в революционные, «перестроечные» периоды значение управления «народными массами» повышается, в связи с чем существенно возрастает значение оперативной работы коммуникационных систем.

Надо отметить, что современный уровень общественного развития характеризуется существенным ростом народонаселения большинства стран и интенсификацией его информационных взаимодействий, что также выдвигает на первый план значимость психокоррекционных (манипулятивных) аспектов речи в управлении культурными и социально-экономическими процессами.

В настоящее время можно говорить о том, что в ходе исторического развития в информационной сфере, обеспечивающей жизнедеятельность человека, сформировались группы определенных психокоррекционных алгоритмов действий, кото-

¹ Шелер М. Положение человека в космосе // Проблема человека в западной философии. Под ред. Ю. Н. Попова. — М., 1988. — С. 46.

² Эриксон М. Мой голос останется с вами. — СПб., 1995. — С. 210.

рые органически вошли в особую форму организации жизни людей, именуемую культурой, составив три следующих направления:

- литературно-художественную и эстетическую коммуникацию;
- традиции оккультно-медицинских подходов со сложившейся позже системой психотерапии;
- систему учебно-воспитательной и трудовой подготовки.

Как видно, первые два из вышеперечисленных направлений являются чисто психокоррекционными, тогда как третье — относится к смешанному типу, в котором чаще всего преобладают учебно-познавательные процессы. Действительно, если искусство призвано совершенствовать преимущественно духовные запросы личности, то активность психотерапевтических традиций направляется на поддержание физического и психического здоровья; сфера же обучения оказывается смешанной, так как включает в себя всю многоаспектность подготовки человека к практической деятельности.

Вышеотмеченные направления психокоррекционных аспектов информации до сих пор остаются весьма слабо разработанными наукой. Собственные изыскания методов речевого управления в средствах массовой информации, как и соответствующих культурных сферах, остаются достаточно скромными. Подробно изложенные в книге *С. Кара-Мурзы «Манипуляция сознанием»*, они включают пять следующих приемов:

- манипулятивную семантику — произвольное изменение смысла слов и понятий (военные действия именуются «умиротворением» и т. п.);
- упрощение, стереотипизация сообщений, тяготеющая к примитивизму;
- повторение сообщений, их внушающая форма;
- дробление проблемы на фрагменты, трудно понимаемые в отдельности;
- стремление умолчать о важных событиях, прикрывая фальшивой сенсационностью мелкие происшествия¹.

Ко всем этим приемам информационной манипуляции, на наш взгляд, следует добавить еще один, легко совмещающийся со всеми вышеперечисленными и использующий, если можно так выразиться, слова-«жупелы», слова-«монстры». Всякий раз они употребляются для того, чтобы навести на собеседника (слушателя) состояние некоторой оторопи, транса и тем самым временно подавить его мыслительную способность.

Новые слова этого типа рождаются соответствующей социальной эпохой, и в это время за ними закрепляется функция высшего аргумента в коммуникационном процессе. В России, к примеру, в разные периоды такими словами были «царь», «революция», «социализм», «коммунизм»... сегодня самое гипнотизирующее свойство закрепилось за термином «демократия». Услышав это слово, субъект четко осознает, что он воспринял «истину в последней инстанции», которая автоматически освобождает его от дальнейших умственных усилий.

¹ *Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием. — М., 2000. — С. 244–254.*

Данные антропсихологии свидетельствуют о том, что первичной функцией человеческого слова было внушение, команда для другой особи и лишь потом этот звучащий или визуально представленный сигнал все больше начал приобретать свойства носителя целенаправленных сообщений. Совершенно естественно, что эта филогенетически первичная суггестивная функция речи со временем не утратила своей коммуникативной специфики, а, наоборот, с развитием средств информатизации общества продолжает неизменно актуализироваться. При этом суггестивная функция общения приобрела свойство принимать весьма многообразные формы и нередко выступает носителем не только жизнеутверждающих начал, но и неблагоприятных информационных воздействий.

Материалы, открывающие данную главу, подробно раскрывают глубинную связь человеческого слова с психическим процессом, получившим название внушения или суггестии.

Вместе с тем, для сегодняшнего читателя — представителя высоко информатизированного общества — разговор о коммуникационных аспектах гипноза уже не может быть полноценным вне рамок понятия об *информациологии* — новой науки о межличностных связях. Представленный в главе материал освещает особенности действий фундаментальных суггестивных программ субъекта в различных условиях жизнедеятельности, позволяет понять, какие дополнительные характеристики должны появиться у обычного сообщения, чтобы оно превратилось в суггестию, внушение.

С точки зрения информациологии гипноза внушение — не просто веское сообщение, связанное с логикой ситуации, а стимуляция, наделенная доминантными свойствами, придающими ее действию неотвратимый, директивный характер. Понятно, что компетентное использование этих знаний в коммуникативных процессах существенно повышает эффективность последних.

Весьма существенно, что сама словесная ткань речи, общения постоянно скрепляется незримыми нитями веры в реальную значимость сказанного (услышанного), что придает диалогу определенность и познавательную достоверность.

С детских лет мы привыкаем верить в неизменность содержания наших слов (вспомним знаменитое: «верность слову»!) и, в общем, правильное сигнальное значение нашей речи, которая ориентирует нас в окружающей действительности. Жизненная практика вырабатывает веру в реальную силу нашей речи и в несомненную продуктивность межличностного и социального общения, хотя это отнюдь не значит, что в семантическом поле речи не имеется своих специфических «игр», правила которых также познаются в процессе пользования языковыми средствами общения.

Можно говорить о том, что символическая природа слова органическим образом связана с механизмами веры, так как за специфическим сочетанием звуковых или графических символов вера утверждает наличие определенного образа в виде конкретного предмета, действия или явления, с которыми субъект может реально взаимодействовать. Именно поэтому вера как составляющая гипноза, а во многих случаях и служащая его предпосылкой, подробно рассматривается в данной главе.

Межличностное общение, как весьма динамичный и нередко многоплановый процесс, как правило, протекает в дефиците времени с использованием специфици-

ческих способностей человека к мало осознанному, но часто адекватному пониманию (А. И. Зеличенко, 1996). Этими способностями являются интуиция и совесть. Именно подсознательная ответственность — совесть — делает интуицию не только средством оценки воспринимаемой информации, способом отражения действительности, но и своеобразным «компасом», позволяющим определять направление движения, мгновенно отвечать не только на вопрос «Что происходит?», но и на вопрос «Что (нужно) делать?».

Учитывая социальную важность данного аспекта общения, мы посчитали необходимым в данной главе поместить материалы, представляющие некоторые новые взгляды на сущность психического образования, стимулирующего чувство ответственности личности по отношению к социуму, к которому она принадлежит.

Заключается настоящая глава материалами, непосредственно характеризующими системообразующую функцию гипноза в коммуникационной сфере общества. Однако межличностные и общественные информационные взаимоотношения человека в ходе исторического развития стали настолько многообразными, что по существу оказались связанными со всеми аспектами его психической деятельности. Именно поэтому материалы, освещающие коммуникационную деятельность Homo sapiens, вышли далеко за рамки данной главы, так как по своему существу оказались причастными ко всей проблеме системообразующей роли гипноза в осуществлении функциональных возможностей психики, и будут еще неоднократно затрагиваться в последующих разделах книги. Такого рода положение выглядит естественным: еще Б. Г. Ананьев подчеркивал, что общение с первых дней рождения становится для человека основной формой его жизнедеятельности.

Внушение — изначальный атрибут слова

Слова — как знаки идей — приобрели власть над людьми.

В. В. Налимов

Мир — разная степень слова.

Ю. М. Федоров

Широко известной книге К. И. Платонова «Слово как физиологический и лечебный фактор» (1930), переизданной в 1957 и 1962 гг., переведенной на английский и испанский языки и составившей эпоху в развитии отечественной гипнологии, исполнилось более семидесяти лет. Этой фундаментальной работой к огромной целебной роли слова автор сумел привлечь внимание не только врачей всех специальностей, но и широкой общественности в целом, показав консолидирующую функцию психотерапии в общем комплексе лечебных методов.

Обобщенные в данной книге экспериментальные и клинические материалы существенным образом обогатили теоретическую базу гипнологии и неопровержимо свидетельствуют о том, что словесные раздражители в силу своей исключительной физиологической и социальной значимости занимают в системе высшей нервной деятельности человека совершенно особое место. Было показано, что слово отражает, заменяет и обобщает смысловое значение конкретных раздражителей

внешней и внутренней среды и, вместе с тем, является важным средством купирования болезненных процессов.

В плане физиологического и лечебного действия слова К. И. Платонов большое значение придавал его смысловому содержанию, семантике. Ссылаясь на указанную И. П. Павловым «многообъемлемость слова»¹, он отмечал, что «для второй сигнальной системы понятие силы раздражителя, в конечном счете, определяется социальной (смысловой) значимостью слова, создавшейся в условиях прошлого жизненного опыта данного человека»². При этом подчеркивалось, что сложное смысловое и обобщающее значение слова составляет его качественное отличие не только как специфического условного раздражителя второй сигнальной системы, но и как основной структурной единицы языка.

С физиологической же точки зрения К. И. Платонов отмечал особую действенность слова в его исключительной способности «производить тормозные эффекты в центральной нервной системе». И здесь он вновь подкреплял свое положение высказыванием И. П. Павлова о том, что «вторая сигнальная система воздействует на первую сигнальную систему и на подкорку, в о - п е р в ы х, своим торможением, которое у нее так развито и которое отсутствует или почти отсутствует в подкорке (и которое меньше развито, надо думать, в первой сигнальной системе); в о - в т о р ы х, она действует и своей положительной деятельностью — законом индукции»³.

Вместе с тем значение данной книги К. И. Платонова выходило далеко за пределы практической медицины, так как непосредственно затрагивало теоретические проблемы формулирования и реализации жизненных смыслов человека, создания культурных и социальных систем, осуществляющих психотерапевтическую защиту общества в целом. Представленные в ней материалы указывали также на большую важность психогигиенических и психопрофилактических аспектов в использовании слова в средствах массовой коммуникации (СМИ).

Можно говорить о том, что идеи К. И. Платонова о созидающих аспектах слова, вынесенные им в свое время на суд общественности, оказались весьма своевременными, были встречены исследователями и общественностью с глубоким пониманием и, что самое главное, послужили стимулом для дальнейших разработок «проблемы слова» как в медицинских, так и в других областях знаний.

Развитие исследовательских идей, раскрытых в книге К. И. Платонова, в мировой гипнологии и психотерапии происходило в двух направлениях.

П е р в о е из них — теоретическое — включало изучение тонких психофизиологических характеристик гипногенных и лечебных функций слова, а также возможностей целенаправленных манипуляций действенностью слова в современных СМИ.

В т о р о е направление — клинико-экспериментальное — проявилось в формировании новых методов и видов психотерапии и по масштабности соответствующих разработок оказалось значительно богаче первого.

¹ Павлов И. П. Лекции о работе больших полушарий мозга. — М., 1927. — С. 358.

² Платонов К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. — М., 1962. — С. 34.

³ Павловские среды. — М.-Л. Изд-во АН СССР, 1949. — С. 10.

Также новым исследованием, существенно расширяющим наши представления о превращении сигналов в знаки естественного языка — слова, — является культурно-семиотическая концепция происхождения человека *В. М. Розина*, рассмотренная нами выше. Формирование гипнотизирующих свойств слова, речи данная концепция связывает с проявлениями так называемого «парадоксального поведения» ранних форм человека в опасных ситуациях¹.

Следует отметить, что упомянутое выше «парадоксальное поведение» («временное помешательство»), являющееся не чем иным, как первичным гипнозом, в котором внушенные стимулы действуют сильнее реальных, полностью соответствует тому своеобразному виду реактивности раннего человека, которое американский культуролог *Джон Пфейфер* назвал «сумеречным мышлением». Автор считал, что это состояние играло чрезвычайно важную роль в эволюционных процессах, которые требовали групповых видов деятельности доисторического человека, и что оно не потеряло своего системообразующего значения до настоящего времени.

Надо полагать, что какие-то остаточные формы состояний «сумеречного мышления» образуют сегодня психические предпосылки нормального словесного общения, способствуя функционированию процессов воображения индивидуума, построению его многомерной сферы виртуальной реальности. Это произошло потому, что, будучи специфическим сигналом, часто противоречащим реальным воздействиям, слово для того, чтобы получить в психике доминирующий статус, должно было приобрести свойство суггестивности. Это значит, что восприятие слова должно вызывать в центральной нервной системе определенную степень торможения, подавляющего воздействие реальных раздражителей и образующего некую «зеленую улицу» для восприятия и переработки «искусственных сигналов».

Таким образом, внушение становится основой межличностного и группового общения. На эту особенность человеческой речи впервые указал известный отечественный философ и социальный психолог *Б. Ф. Поршнев*. «Внушение в широком смысле, — писал он, — поистине универсально в человеческих психических отношениях. Оно тождественно пониманию смысла слов и речи: всякое слово, произнесенное на знакомом языке, это такое слово, которое неотвратно вызывает определенное представление. Отчетливое представление становится мотивом действия, и чем оно отчетливее, тем неудержимее воля совершить это действие. *Понятое слово и внушенное представление — это одно и то же* (выделено автором — *Л. Г.*). Следовательно, можно сказать, что всякая речь, обращенная к другому или другим, есть внушение»².

Кроме того, в ходе эволюционного процесса слово все больше «обрастает смыслом», постижение которого требует уже специального времени и все более полного отвлечения от окружающих воздействий, что может быть реализовано лишь в условиях доминирования речевых сигналов. Наконец, словесное воздействие не обязательно предполагает немедленную ответную реакцию субъекта, но во многих случаях бывает рассчитано на определенный эффект в отстоящем периоде. Следо-

¹ *Розин В. М.* Природа сознания и проблема его изучения // Мир психологии. — 1999. — № 1. — С. 104.

² *Поршнев Б. Ф.* Социальная психология и история. — М., 1979. — С. 156.

вательно, и в этих случаях суггестивно-доминантное действие слова приобретает главенствующее значение. Сформированная словесным раздражением доминанта, нередко поддерживающаяся довольно длительное время, способствует формированию адекватной ответной реакции индивидуума в отстоящем периоде, формирует необходимый функциональный фон для выработки соответствующего алгоритма поведения.

В соответствии с данной концепцией, каждое воспринимаемое слово произвольным образом формирует у человека легкое трансовое состояние и только в этом случае оно становится «полноценным» раздражителем, получающим доступ к соответствующей переработке. В противном случае оно проходит как банальный шум.

Да простят мне все лингвисты и информатиологи вместе взятые, но на этом основании я берусь утверждать, что слово само по себе является для нервной системы человека своеобразным наркотиком, вызывающим ощутимый эмоциональный «кайф». Жизнь представляет нам множество примеров того, что слово обладает исходным гипнотизирующим, «чарующим» действием независимо от того, в каком семантическом аспекте оно используется в данной коммуникации. Бесспорно, первое место в этом отношении принадлежит поэзии. Многочасовое «говорение» и слушание во все времена служило и служит источником невыразимого удовольствия для близких подружек. Слушание сказок — незабываемый атрибут нашего детства, с не меньшим удовольствием слушают и рассказывают житейские истории взрослые.

Некоторые исследовательские упущения отечественной психолингвистики в области суггестологии в настоящее время успешно восполняются оперативными работами по изучению действенности слова в различных видах СМИ. Проблемы использования в них суггестивных методов и психотехнологий НЛП подробно обсуждаются в других разделах. Масштабным продолжением терапевтического направления, обозначенного книгой К. И. Платонова, следует считать и создание новых психотехнологий, предназначенных для коррекции здоровья человека. Особая роль здесь принадлежит американскому гипнологу *Милтону Эриксону*, который не только усовершенствовал классические методы словесного гипноза, но и разработал немало новых, самобытных техник гипнотизирования. В частности, Эриксон прямое словесное внушение в состоянии транса начал дополнять, а то и просто заменять рассказами соответствующих обучающих историй, несущих в себе конкретный дидактический смысл. При этом он считал, что в связи с образованием раппорта между терапевтом и пациентом, сферы бессознательного того и другого наиболее полно реагируют друг на друга, осуществляя так называемый «позитивный перенос». «Если читать эти истории в бодрствующем состоянии, — отмечал гипнолог, — то их можно просто отбросить как “стандартные”, “банальные” или “занятные, но не просвещающие”. Иное дело гипнотическое состояние, — продолжал автор, — в котором все, что говорит терапевт, будь то одно слово или рассказ, повышается в своем значении, и в котором может быть вызвано мини-сатори: в Дзене этим словом называется просветление»¹.

¹ Эриксон М. Мой голос останется с вами. — СПб., 1995. — С. 35.

Новый, значительно более совершенный уровень психотерапевтической коммуникации посредством слова был разработан в начале 1970-х гг. *Джоном Гриндером* и *Ричардом Бэндлером* под названием *нейролингвистического программирования* (НЛП). В основу своего метода авторы положили формализованные модели терапевтических подходов Милтона Эриксона и двух других выдающихся психотерапевтов — *Вирджинии Сатур* и *Фрица Перлза*. Психорегуляция методами НЛП весьма широко использует разноплановую работу с образами и воображением субъекта. Однако сам факт присутствия в названии разработанного метода термина «лингвистическое программирование» указывает на то, что в коррекции состояния и поведения человека он использует процессы языковой, словесной коммуникации.

В частности, словесное описание используется здесь для характеристики индивидуальных моделей сенсорного опыта личности и тех способов, посредством которых этот приобретаемый опыт субъективно кодируется. Исключительно важное значение приобретает языковая коммуникация между психотехнологом и пациентом при постановке последнему задач по реконструкции индивидуальных моделей субъективного опыта посредством специальных образных манипуляций и описанием полученных результатов такого рода работы.

Особо же здесь следует отметить то обстоятельство, что в комплексе методов НЛП сформировалось отдельное направление психокоррекции, которое оперирует уже исключительно языковыми средствами воздействия на пациента. Речь идет о разработке «Терапевтических метафор» *Дэвида Гордона*, которая в значительной степени продолжает традицию гипносеансов обучающих рассказов Эриксона, но выделяет этот аспект НЛП в самостоятельный лечебный прием

Несомненно, что Д. Гордон признавал положение о том, что «гипноз — сам по себе — является мощным метафорическим состоянием», а описываемые симптомы и жалобы больного — ничто иное как «метафоры, которые содержат историю о “реальной проблеме”, и что задача психотерапевта заключается в том, чтобы “выстроить метафоры таким образом, чтобы они содержали в себе указания на возможность решения проблемы субъекта”»¹. Эта концепция, в общем, развивала важное положение Эриксона о том, что системы веры человека — это метафоры, что человек действует и реагирует на мир метафорически. Чтобы расширить для человека возможности выбора, требуется метафорический подход.

Метафора в модификации системы НЛП, разработанной Дэвидом Гордоном, становится высоко действенным терапевтическим инструментом, осуществляющим эффективное обучение и коррекцию поведения субъекта. Он исходил из того факта, что шаманы, жрецы, проповедники, философы всегда интуитивно осознавали и использовали изначальную мощь слова в виде соответствующих символов и метафор. Как проповеди великих основателей религий — Будды, Христа, Магомета, так и известные философские аллегории Платона, Вольтера и т. п. передавали истинный смысл в метафорической и символической форме.

Принято считать, что если какая-либо житейская история сообщается человеку с целью дать совет или проинструктировать его в связи с возникшей проблемой,

¹ Гордон Д. Терапевтические метафоры. — СПб., 1995.

то эта история становится для слушателя метафорой, то есть новеллистическим способом представления поучения. При этом в коммуникационной функции метафоры усматривается ее многогранная моделирующая роль: метафора не только формирует представление об объекте, она также суггестивно предопределяет способ и стиль мышления о нем. Публикация Д. Гордона содержит описание разработанного им комплекса психотехнологий, позволяющих формулировать и эффективно использовать множество лечебных метафор.

Следует обратить особое внимание на то обстоятельство, что психотерапевтическое решение проблемы здоровья пациента не так уж редко бывает связано с его поиском общего смысла своей жизни или же с выявлением смысловых ценностей отдельных ее аспектов. И надо сказать, что вопросы смысловой нагруженности, семантики слова, посредством которого формулируются важные жизненные смыслы человека, с достаточной четкостью намечались уже в упоминаемой работе К. И. Платонова.

К сожалению, с течением времени озабоченность современного человека образованием «экзистенциального вакуума» в своей жизни появляется все чаще: похоже, с ростом сознания, расширения познавательных границ индивидуум начинает понимать конечную бессмыслицу «земной суеты», теряет к ней интерес и невольно переключается на различного рода стимуляторы «жизненного тонуса».

В данном случае обычных «терапевтических метафор» для лечебного эффекта уже бывает недостаточно и психотерапевту приходится обращаться за помощью к логотерапии — психокоррекционной системе, разработанной в 50-е гг. прошлого столетия выдающимся австрийским психиатром *Виктором Франклом*. Несмотря на то, что данный вид терапии возник несколько раньше НЛП, по своей содержательной сути он, безусловно, представляет собой некий завершающий, «конечный» этап любого психотерапевтического вмешательства, так как касается мировоззренческой рефлексии личности, ее философских взглядов на проблемы бытия, деструкция которых может быть причиной ослабления жизненного тонуса, а следовательно, и различных болезненных нарушений.

На первый взгляд кажется, что метод Франкла не имеет непосредственного отношения к классическому гипнозу, с которым имеет дело практическая медицина. Однако, если учесть замечание психотехнологов НЛП, что обучение и гипноз это всего лишь два разных слова, обозначающих одно и то же, вышеуказанное сомнение исчезает: логотерапия по своей сути есть лишь разновидность «терапевтических метафор», но оперирующих «поучительными теориями» философского плана, объясняющими высший смысл человеческой жизни.

Созданная Франклом теория логотерапии и экзистенциального анализа представляет собой сложную систему философских, психологических и медицинских воззрений на природу и сущность человека, механизмы развития личности в норме и патологии и способы коррекции аномалий в развитии личности. В своем общем виде эта теория включает три основные части: учение о стремлении к смыслу, учение о смысле жизни и учение о свободе воли.

Стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни Франкл рассматривает как врожденную мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности. Имен-

но поэтому человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным.

Исследуя смысловые универсалии, кристаллизовавшиеся в результате обобщения типичных ситуаций, с которыми обществу или человечеству пришлось сталкиваться в истории, автор формулирует жизненные критерии, которые могут составлять смысл жизни. Франкл полагает, что основой смысла жизни не может быть наслаждение, стремление к счастью, борьба за существование, ибо они лишь внутренние состояния субъекта, по отношению к которым смысл жизни представляется самостоятельной категорией.

С этих же позиций определяются и пути, посредством которых человек может делать свою жизнь осмысленной: в о - п е р в ы х, с помощью того, *что мы даем* жизни (в смысле нашей творческой работы), в о - в т о р ы х, с помощью того, *что мы берем* от мира (в смысле переживания ценностей), и, в т р е т ь и х, посредством *позиции, которую мы занимаем* по отношению к судьбе, которую мы не в состоянии изменить. Соответственно этому членению, выделяются три группы ценностей: ценности творчества, ценности переживания и ценности отношения¹.

Приоритет принадлежит ценностям творчества, основным путем реализации которых является труд. Ценности творчества являются наиболее естественными, важными и необходимыми.

Из числа ценностей переживания Франкл наибольшее значение придает *любви*, которая обладает жизнеутверждающим потенциалом. Вместе с тем, и любовь не является необходимым условием или наилучшим вариантом осмысленности жизни, так как без нее человек может также осмысленным образом сформировать свою жизнь.

К ценностям отношений человек обращается всякий раз, когда сталкивается с факторами, ограничивающими его жизненные возможности. Именно реакция человека на ограничение его возможностей открывает для него принципиально новый вид ценностей, которые относятся к разряду высших ценностей. Франкл считает, что пока список категории ценностей может пополняться ценностями отношения, человеческое существование по своей сути никогда не может быть бессмысленным. Живущий в ответе за реализацию ценностей до последнего момента своего существования.

Возвращаясь к тезису Франкла о свободе воли, следует отметить, что основной тезис в его понимании свободы воли раскрывает утверждение, что *человек свободен найти и реализовать смысл жизни, даже если его свобода заметно ограничена объективными обстоятельствами*.

Вопрос о том, как человек находит свой смысл, является ключевым для практики логотерапии. В этом отношении Франкл постоянно подчеркивает, что смыслы не изобретаются, не создаются самим индивидом; *их нужно искать непосредственно в жизни и находить*.

Собственно психотерапевтический аспект логотерапии Франкла включает специфическую и неспецифическую сферы ее применения. Специфическая сфера представлена ноогенными неврозами, порожденными утратой смысла жизни, и в этих случаях используется методика Сократического диалога, позволяющего

¹ Франкл В. Человек в поисках смысла. — М., 1990. — С. 301–302.

подтолкнуть пациента к открытию им для себя адекватного смысла. Неспецифическая сфера логотерапии, описанная им в работе «Теория и терапия неврозов», использует техники парадоксальной интенции и дерефлексии, основанные на фундаментальных онтологических характеристиках человека: способности к самоотстранению и к самотрансценденции.

Проблема возможностей логотерапии и ее более общих аспектов — формирования жизненных смыслов человека — исследовалась в отдельной работе российского философа *В. В. Налимова*. Он считал, что все наши личные, социальные и мировоззренческие неурядицы (в том числе, в науке и в философском осмыслении мира) связаны с неполной открытостью для нас семантического вакуума, из которого посредством семантических фильтров человеческий разум черпает определенные смыслы. Автор полагал, что смыслы, заложенные в определенной культуре, могут стареть и «тогда порожденные ею потребности теряют свое терапевтическое действие и возникает удручающая, губительная скука». Психический дискомфорт в данном случае наступает не потому, что человек не удовлетворяет свои потребности, а потому, что сами эти потребности перестают его удовлетворять. Стареющая культура не позволяет человеку понимать себя, он теряет своих духовных наставников, а с ними и традиционные смыслы жизни. Рациональный и иррациональный аспекты Бытия оказываются патологически расщепленными, и такого рода стагнация сопровождается ростом невротической депрессивности и агрессивности. *В. В. Налимов* считает, что, находясь на изломе культуры, мы должны думать о ее серьезной модификации и наполнении новыми смыслами. Культура должна стать радикально иной, но в то же время «построенной на базисе тех фундаментальных представлений, которые нам достались от прошлого и отнюдь не только европейского»¹.

И в этом поиске смыслов, несомненно, важнейшая роль принадлежит слову с его вечно созидающими свойствами: сигнальными, смысловыми, суггестивными. Именно современное слово ляжет в основу психологических конструкций тех семантических фильтров, которые, будем надеяться, в очередной раз позволят выделить из смыслового хаоса новый спасительный для человечества вид культуры, сформулировать его ценностное содержание.

Информациология гипноза

Все науки представляют собой ветви единого автокорреляционного дерева, которое называется информацией.

И. И. Юзвизин

Современная наука характеризуется преобладанием тенденции рассматривать и анализировать явления реальной действительности не изолированно, а в их общей информационной взаимосвязи, затрагивающей фундаментальные положения многих теоретических дисциплин. Информационный подход в научных исследованиях уже располагает определенным историческим опытом и важными практи-

¹ *Налимов В. В.* В поисках иных смыслов. — М., 1993. — С. 132, 236.

ческими результатами. Сорок лет тому назад видный французский исследователь в области информационных систем А. Моль очень высоко оценил значение этой новой области человеческих знаний: «...Как и всякая теория при своем возникновении, — писал он, — теория информации ставит перед собой только задачи систематизации, в которых основной упор делается на выявление внутренних связей, а не на установление соответствия с другими теориями, огромное число опытов и результатов, которые теория информации позволяет объединить в логической перспективе, заставляют отделить ее от произвольных научных систем»¹.

В настоящее время осуществляется интегрированный информационный подход к дифференцированным наукам, в результате которого складывается новая теоретическая дисциплина большой практической значимости — информациология. Как единая теория, созданная на целостной фундаментальной информационной основе, информациология исследует весь спектр проблем фундаментальных наук, со своих собственных позиций использует для описания явлений действительности собственный метаязык.

Эта теория исходит из того, что информация, являясь фундаментальной первоосновой и всеобщим свойством Вселенной, формирует уровень взаимосвязей, который дает возможность исследовать явления, события и факты природы с единой информационной точки зрения. Именно такой подход в исследованиях позволяет выявить первопричины процессов и явлений. «Принцип информационного подхода заключается в том, — отмечает И. И. Юзвизин, — что сначала производится анализ и синтез не свойств вещей, предметов или их элементов, а отношений внутри них и их отношений с внешним окружающим миром»².

Информациология родилась на стыке фундаментальных наук, и ее актуальная задача — исследовать взаимоотношения явлений окружающего мира и с позиций информационной математики определить их символические коды, а в конечном результате — расшифровать первичный, базовый код Вселенной.

Не отрицая влияния установленных наукой физических полей и действующих в них фундаментальных сил (электромагнитных, сильных, слабых и гравитационных), эта наука вводит понятия информационного поля и действующих в нем информационных сил, которые образуют сущность вышеназванных фундаментальных сил. Именно это обстоятельство позволяет информациологии выступать в качестве основополагающего теоретического базиса, интегрирующего в себе важнейшие достижения многообразного спектра научных знаний.

Информациологический анализ таких феноменальных явлений, как внушение и гипноз, представляется весьма продуктивным потому, что он обращается к филогенетическим истокам межличностной и групповой связи людей. Очевидно, что исследование сущности внушаемости как генетически обусловленного свойства психики, берущего начало с рефлексов подражания животных, должно предшествовать процессу обсуждения гипноза, так как первое служит основой второго. При этом надо признать, что психологический термин «внушение» имеет тесную семантическую связь с информационным понятием «сообщение».

¹ Моль А. Теория информации и эстетическое восприятие. — М., 1966. — С. 294.

² Юзвизин И. И. Информациология. — М., 1996. — С. 39.

С информационной точки зрения *сообщение* — это набор элементов восприятия, несущих в себе определенный смысл для воспринимающего субъекта. Сообщение остается таковым до тех пор, пока оно несет информацию об окружающем субъекта внешнем мире. Внушением сообщение становится в тех случаях, когда оно изменяет состояние и реактивные характеристики самого приемника информации. Вместе с тем, сообщений, которые бы совершенно не воздействовали на состояние принимающего их индивидуума нет и быть не может в связи со спецификой действия информации; речь может идти лишь о степени воздействия информационного стимула на субъект.

Теория информации рассматривает реакцию на информационное воздействие в качестве изначального свойства любой информационной системы. Для того чтобы полнее осознать сущность суггестии, необходимо понять, какие дополнительные характеристики появляются у обычного сообщения, которые делают его внушением. Информационным считается процесс, возникающий в результате взаимодействия двух или больше носителей информации. Результат такого взаимодействия систем зависит от их информационных сил, выражающихся уровнем возбуждения систем, заключенных в них качеств движения, определяющих их информационную емкость. В соответствии с проявлением закона информационного равновесия в природе система, обладающая большей информационной силой (более возбужденная) будет, воздействовать на систему менее активную, продуцируя в ней определенные резонансные явления. Понятно, что этот процесс всегда носит односторонний характер и не имеет иных решений.

С этой точки зрения днем, когда человек бодрствует и находится в состоянии рабочего возбуждения, молекулы его внутренней биохимической среды организма в это время также обладают большей кинетической энергией, лучше организованы и функционируют по высокоупорядоченному алгоритму. В этом случае, по выражению И. И. Юзвигина, в организме реализуется суперинформационный процесс с высокой степенью порядка, в связи с чем энтропия человека, как сложнейшей системы, значительно уменьшается, а информационная сила увеличивается. Бодрствующий человек сам становится высоко действенной структурой в едином информационном пространстве Вселенной. Понятно, что сила этой структуры будет в значительной степени обусловлена интенсивностью бодрствования.

Падение психической активности человека снижает его степень информационной упорядоченности, а ослабление функциональных связей клеточно-молекулярных структур организма приводит к тому, что высокая алгоритмизация быстродействующих микродинамических процессов сменяется его деалгоритмизацией. Энтропия человека, находящегося в дремотном состоянии, а тем более спящего, существенно возрастает, а информационная сила — снижается до пороговых величин.

Как мы видим, с ростом интенсивности бодрствования индивидуума повышается его статус в качестве генератора суггестий и, наоборот, при снижении психической активности он постепенно превращается в приемник внушений. Именно эта закономерность реализуется в процессе постепенной трансформации простого общения в суггестию. Следует при этом заметить, что параметр значимости информации входит составной частью в понятие информационной силы системы.

Существенно важно, что внушение — не просто веское сообщение, согласующееся с логикой данной проблемной ситуации, но стимуляция, наделенная доминантными свойствами, придающими ее действию директивный, неотвратимый характер. Именно по этой причине внушенные установки и действия реализуются как бы вне сферы влияния собственной воли субъекта и его сознательного выбора, и часто не соотносятся с требованиями складывающихся обстоятельств, а не редко и противоречат им. Именно такого рода внушения формируются в гипноидных фазах, именуемых парадоксальными.

Если проанализировать особенности реализации коммуникационных процессов в малых и больших группах, нетрудно заметить, что отмеченное выше главное условие формирования внушаемости хорошо освоено всей многообразной практикой человеческого общения. Во всех случаях, когда сообщение делается в форме внушения, субъект информационного воздействия (докладчик, педагог, артист, просто темпераментный полемист) приводит себя в состояние сильного возбуждения, одновременно стараясь максимально снизить активность объекта информационного воздействия (слушателей, учащихся, публики, оппонента в споре и т. п.).

В зависимости от силы влияния информационного поля и особенностей воспринимающих систем субъекта, использующего эти воздействия, соответствующий суггестивный эффект может проявиться с различной степенью интенсивности, начиная с формирования бессознательного положительного отношения к содержанию внушения, вплоть до решительного, активного действия по его реализации.

С позиций теории информации внушаемость как «индивидуальная податливость субъекта внушению» (В. В. Иванов) рассматривается в качестве одного из глобальных психологических качеств личности, весьма изменчиво выражающегося в различных обстоятельствах и по отношению к разным формам воздействия. Общие закономерности, характерные для любых форм внушаемости, проявляются в следующем:

- она имеет место исключительно в коммуникационных процессах;
- всегда является процессуальной формой психического реагирования, то есть формой деятельности;
- характеризуется изменением функционального состояния (от психического до физического уровней);
- всегда включает в себя три неразрывно связанных компонента реализации информационного процесса: селективности, переработки и реализации.

При этом вся внушенная деятельность или ее этапы могут приобретать различную степень осознанности¹.

Таким образом, суггестивность как способность индивидуума формировать доминантный психофизиологический отклик на воспринятую информацию рассматривается как приобретенное в филогенезе качество. Наряду с этим в психологии давно установилось понятие «контрвнушаемости» как психологической устой-

¹ Иванов В. В. Общепсихологические механизмы внушаемости при различных формах суггестивного воздействия // Вестник гипнологии и психиатрии. — СПб., 1992. — № 2. — С. 70–72.

чивости к действию внушений (Б. Ф. Поршнев, 1966; Г. Лозанов, 1970; В. Н. Куликов, 1974). По своему происхождению это личностное качество является вторичным по отношению к внушаемости. Его механизм формируется прижизненно в процессе общего развития индивидуума под влиянием условий воспитания. Контрвнушаемость вторична в том смысле, что она образуется в результате частичного торможения врожденных механизмов внушаемости, иными словами, — вследствие выработки своеобразного условного рефлекса на подавление явлений суггестии. Этому может способствовать частое неподкрепление информационных стимулов или же отрицательное отношение к ним в целом по каким-либо иным причинам. О непрочности, нефундаментальности контрсуггестии у человека свидетельствует тот факт, что ее проявление бывает неодинаковым в зависимости от воздействующих источников информации и обстоятельств им сопутствующим (В. Н. Куликов).

Если внушение связано с реакцией психики на внешнюю стимуляцию, то гипнотическое состояние формируется в результате взаимодействия информационных систем внутри самого организма, его мозга. Информациологический анализ человека впервые предпринял Н. М. Амосов, сформулировав важнейшие его характеристики как информационного образования. Согласно определению Амосова, «человек — это самообучающаяся и самонастраивающаяся система, способная воспринимать внешние воздействия, выделять из них информацию, перерабатывать ее с формированием многочисленных этажных моделей». Его программы очень сложны и обеспечивают возможность самонастройки, обучения и самосовершенствования¹.

Будучи логическим продолжением процесса внушения, гипнотизирование производится с целью снижения уровня психической активности субъекта до той степени, которая бы обеспечивала приемлемую реализацию последующих суггестий.

Среди впечатляющего множества программ психики человека имеется базовая комплексная программа, ответственная за функциональные состояния самой системы, уровни проявления активности нервных центров в условиях реализации той или иной деятельности. Безотносительно к важной, имеющей самостоятельное значение энергетизирующей программе эмоций, эта базовая программа управляет «внечувственными» уровнями бодрствования, как проявление своеобразной интенсивности бытия.

На общей шкале уровней бодрствования различают четыре степени психической активности: *высший уровень напряжения, активное бодрствование, спокойное бодрствование и сон*. В гипнологии на всех этапах ее развития в целях повышения эффективности психотерапии большое внимание уделялось исследованию градаций глубины внушенного сна. Так, В. М. Бехтерев различал *три стадии гипноза*, которые сказываются на реализации суггестий. Е. С. Катков подразделил каждую из этих стадий на *три степени*, выделив таким образом *9 степеней внушенного сна*. Некоторые авторы различают и больше градаций гипнотического состояния, но это вряд ли дает какие-либо преимущества в практической работе.

¹ Амосов Н. М. Моделирование мышления и психики. — Киев, 1965. — С. 95.

Таким образом, первоначальное внушение позволяет снизить общий уровень бодрствования человека и тем самым существенно повысить его пластичность как информационной системы. Практика показывает, что возрастание энтропии психики в гипнозе значительно ослабляет функциональные связи между программами, что позволяет проводить коррекционную и реабилитационную работу с несколькими программами одновременно или с одной из них в отдельности. Это, однако, не значит, что можно не считаться с функциональным согласованием различных типов программ между собой.

Низкая степень информационной упорядоченности, которой характеризуется гипнотическое состояние, фактически превращает мозг в высокочувствительную к информационным стимулам моделирующую систему. Важнейшая особенность формируемых таким образом моделей состоит в том, что их функциональная активность, запрограммированная на определенный срок, может эффективно действовать в условиях восприятия противоречивых сигналов.

С информაციологической точки зрения первоначальное внушение формирует первичное гипнотическое состояние, представляющее собой некую функциональную предпосылку для всех последующих информационных действий, которые будут проводиться в этих условиях. В свою очередь, важнейшие пластические свойства первичного гипнотического состояния определяются двумя особенностями:

- выключением из процессов психического самопрограммирования функции «Я» субъекта и замещением этого информационного образования филогенетически более древней метапрограммой «инстинктивного послушания», которая фактически всегда активизируется внушающим;
- общим ослаблением функциональных связей между психическими программами субъекта в условиях роста энтропии психики в первичном гипнозе.

В этих условиях каждое активное информационное воздействие приобретает особую силу по отношению к релаксированным и несколько разобленным психическим программам личности. Именно это обстоятельство позволяет осуществлять избирательные действия по отношению к одной или нескольким системам, в то время как все остальные находятся в режиме саморегуляции.

Известный исследователь программного управления психикой *Джон Лилли* характеризует эту работу как достаточно разнообразную: «В процессе управления программ из памяти в определенных пределах могут быть осуществлены желаемые подавления, поправки, добавки и новые построения, ...их можно перевести в сознательное состояние и уже отсюда ослабить, модифицировать, или изменить по желанию. Могут быть извлечены из глубины подсознания некоторые виды программ, подчиненные противоречивым метапрограммам. Это означает, что в отношении уже существующих программ и метапрограмм приказы ослабить, изменить или заместить программу действуют как программа, которую можно назвать антитезисной»¹.

Информационное воздействие по коррекции программ личности в гипнотическом состоянии представляет собой уже вторичное внушение, касающееся непо-

¹ *Лилли Дж.* Программирование и метапрограммирование человеческого биокомпьютера. — Киев, 1994. — С. 44.

средственно лишь функций конкретных систем на заданный период времени. В непосредственной работе по коррекции личностных программ, широко практикуемой не только гипнотерапией, но и методами нейролингвистического программирования (НЛП), выявилось, что необратимое разрушение некоторых программ с дефектами функционирования, осложняющее самочувствие субъекта, может вносить новые, еще более весомые проблемы в его жизнь. Именно поэтому в терапевтической психотехнологии появилось понятие «экологии программирования», предусматривающее необходимость многостороннего анализа последствий информационных вмешательств в действующие программы личности. Особую осторожность рекомендуется проявлять при тех психологических операциях, которые, удаляя дефектные программы, ничего не оставляют субъекту взамен и тем самым формируют своеобразные состояния фрустрации.

Известно, что информационные процессы являются основой всех психологических и социальных явлений в обществе. В частности, фундаментальный принцип информационной симметрии и асимметрии, обеспечивающий реализацию процессов самоорганизации систем, весьма убедительно объясняет механизм повышения действенности внушения и гипноза в больших группах людей. Согласно проявлению закона информационного равновесия, индивидуум как информационная система, входя в группу себе подобных, всегда теряет собственную информационную силу, так как последняя должна расходоваться уже не только на внутреннюю работу системы, но и на образование внешних межсубъектных связей. Именно поэтому у индивида, входящего в группу всегда имеется рост энтропии психики и снижение информационной энергетике, в результате чего внушаемость и гипнабельность пациентов в составе группы всегда бывает выше, чем в индивидуальных сеансах. Более того, чем больше группа, в которую ситуативно входит субъект, тем более выраженная внушаемость у него развивается.

Многие исследователи считают, что это свойство психики унаследовано современным человеком от его далеких предков, для которых оно являлось важным системообразующим фактором. Выше уже говорилось, что американский этнограф Дж. Пфайфер это первичное гипноидное состояние называл «сумеречным мышлением».

Продолжая мысль о большой роли гипноидных состояний как системообразующего фактора в социальной жизни, стоит вспомнить и о французских гипнологах А. Бине и С. Фере, которые в свое время заметили: «Почти безусловно можно утверждать, что внушение творит все»¹. Именно информационное взаимодействие объясняет многие «странные» проявления психологии масс, отмеченные еще французским социальным психологом Ле Бонном. Одним из них является тот факт, что некоторые наши свойства остаются скрытыми, пока мы в одиночестве, и заявляют о себе, когда мы оказываемся в компании себе подобных. Так каждый из нас, взятый в отдельности, в конечном счете, может быть разумным и сдержанным, но, попадая в группу, толпу, компанию приятелей, произвольно теряет привычный уровень критичности и легче идет на проявления сумасбродства.

¹ Binet A., Fere C. Le magnetisme animal. — Paris, 1887. — P. 156.

Именно этот вопрос основательно исследовался в работах *Г. Тарда*, *З. Фрейда*, *С. Московичи* и др., составивших научное направление, отнесенное к психологии масс. Интересно, что объяснение такого рода феноменов с позиций информатиологии, изложенных выше, остается справедливым и для мира животных. Американский же исследователь информационных процессов в растительном мире *Теренс Маккенна* в своих рассуждениях о значении внушения в живой природе идет дальше рефлекса подражания животных. Он допускает, что в растительном мире некоторые химические вещества играют роль экзoферомонов — химических вестников, которые действуют таким образом, что определенный вид влияет на членов своего и иных видов. Некоторые из экзoферомонов, считает исследователь, таким образом позволяют какой-то малой группе индивидов влиять на общину, а то и на весь биом¹.

В настоящее время проблема внушаемости и гипнабельности существенно актуализируется, но отнюдь не потому, что эти психологические качества достаточно выражены и в коммуникативном облике современного человека. По этому поводу можно было бы особенно не беспокоиться: мы уже привыкли и приспособились к себе таким, какие мы есть и, в общем, смирились с этим обстоятельством. Большие сложности возникают потому, что на наш мозг, практически не изменившийся со времен появления *Homo sapiens*, в последние десятилетия обрушился совершенно не мыслимый по своей мощности поток информационной стимуляции. Средства массовой информации всех видов образовали глобальную информационную систему фантастического уровня. Это значит, что человеческое сознание уже попало в искусственно созданную им же самим ловушку и сегодня представляет собой все быстрее раскручивающуюся «белку в колесе». Более того, прогрессирующее развитие информационных психотехнологий ведет к тому, что эта «ловушка» с каждым днем «обустраивается» все более изощренными методами воздействия, на которые наш «стародавний» мозг не был рассчитан и потому оказался совершенно беззащитным по отношению к ним.

Количество способов информационного вмешательства в сферу сознания и особенно в область бессознательного психического растет с каждым днем: к богатейшим возможностям пресловутой техники «25-го кадра» добавились изощренные приемы нейролингвистического программирования, разработки алгоритмов осуществления компактной «свертки» информационных массивов в целях внедрения их в психику человека и механизмов их «разворачивания». В ряду этих и других крайне агрессивных методов непосредственно информационного воздействия осваивается использование новых нетрадиционных носителей информации (новых частот и сред), что значительно расширяет сферу информационного воздействия и делает ее необыкновенно насыщенной и плотной.

Очень много новых забот в этом плане принесет дальнейшее развитие мировой информационной сети Интернет, о чем уже неоднократно отмечалось в печати. Все перечисленные, а также менее значимые и основательные изменения, происходящие в сфере взаимоотношений человека с естественными, но еще в большей степени с искусственными информационными средами сводятся, в основном, к необходимости осмыслить и решить две кардинальные проблемы.

¹ *Маккенна Т.* Пища Богов. — М., 1995. — С. 73.

В настоящее время полностью определилась потребность в создании системы экологического контроля глобальной информационной среды человека, так как генетически обусловленные механизмы внушаемости и гипнабельности не смогут обеспечить ему возможность выжить в тех условиях, которые формируются современными средствами информационного воздействия, склонными как можно сильнее поражать наше воображение.

Сложившаяся в современном мире единая мировая информационная система незаметно освободила человечество от забот о своем «свободном развитии», и по существу этот процесс добровольно и «безвозмездно» инициируется некими олигархическими группами социопсихологов-программаторов, которые управляют банками данных информационной продукции, изготавливаемой специально для повседневного потребления народными массами. Естественно возникает вопрос: соответствует ли эта участь *Homo sapiens* многовековым созидательным усилиям филогенеза, даже если внушаемость и являлась важной составной частью этого процесса?

Вера как предпосылка гипноза

Не все верят в одно и то же, но каждый верит во что-нибудь.

П. Джонсон

...Если сколько-нибудь можешь верить, все возможно верующему.

Мр. 9:23

В психотерапии не так уж редко бывают случаи, когда субъект оказывается негипнабельным и объясняет это тем, что он «не верит в гипноз». Хорошим утешением для психотерапевта при этих неудачах могут служить евангельские строки: «И не совершил (Иисус) там многих чудес по неверию их» (Мф. 13:58). Они подтверждают то обстоятельство, что вера обладает большей понуждающей силой, чем гипнотическое внушение и что последнее приобретает действенность только в том случае, если оно активизируется внутренним доверием индивидуума. Это обстоятельство чаще всего учитывается опытным гипнотерапевтом в лечебной практике, и он различными способами стремится повысить «веру в гипноз» у пациентов, поступающих к нему впервые.

Вместе с тем, сама теоретическая сторона проблемы взаимоотношения гипноза и веры разработана весьма слабо и в основном в связи с трудностями исследования последней. Дело в том, что полноценному изучению общепсихологического феномена веры в определенной мере всегда препятствовала вера религиозная. Всякий раз, когда в работе затрагивалось понятие веры, на первом плане неизбежно оказывалась монументальная проблема религиозной веры, и она заслоняла собой лишнюю экспрессивных атрибутов, но фундаментальную по своей природе веру нерелигиозную.

Показательно здесь то обстоятельство, что до сих пор учебники психологии обходят молчанием это фундаментальное явление нашей душевной жизни, а сам термин «вера» представлен далеко не в каждом психологическом словаре.

В то же время о религиозной вере написано великое множество работ не только теологами различного толка, но и представителями академической науки. Но поскольку религиозная вера с точки зрения своих психологических особенностей есть лишь частный случай феномена веры и представляет собой совершенно особый аспект духовной жизни, в данной работе ее касаться мы не будем.

Вера — фундаментальное свойство самоорганизации сознания человека. Первичным видом веры следует считать убежденность в реальности окружающего мира, так как именно эта вера отражает и утверждает в нашем сознании тот исходный, простой и неустрашимый факт, что каждый из нас представляет собой реальную часть проявленной жизни. Иными словами, признание объективности внешнего мира необходимым образом требует признания факта собственного существования в этом мире. И наиболее точным словесным выражением, означающим факт истинности личного бытия, является церковно-славянское речение: «Я есмь».

Другой неотъемлемой особенностью веры является ее постоянная нацеленность на будущее и какая-то, до конца еще не выявленная, органическая связь с грядущим. Можно лишь говорить о том, что вера является изначальным и неперемным условием достижения будущего, так как формирует для этого необходимые психофизиологические предпосылки и в этом смысле представляет собой атрибут жизни. Именно поэтому, с какой бы стороны мы ни подошли к содержанию понятия веры, мы непременно сталкиваемся с ее центральной жизнеотворяющей ролью, которую очень точно передает знаменательная фраза: «Жить — значит верить в жизнь».

Своеобразный аналог этой мысли содержится в поэтических строках *Максимилиана Волошина*, подкупающих своей философской глубиной и точностью:

И человек не станет никогда
Иным, чем то, во что он страстно верит.

Известный русский философ *Владимир Соловьев* (1853–1900) усматривал несомненную конструктивную роль веры и в социальных процессах. Повседневные проявления личных убеждений он называл «подвигом веры», полагая, что именно «в нем вся сила человека». «Кто не способен на этот подвиг, — утверждал философ, — тот ничего не сделает и ничего не скажет человечеству... Творят жизнь люди веры»¹.

В настоящее время огромный жизненный потенциал, которым обладает феномен веры, может получить некоторое объяснение лишь с позиций энергоинформационных взаимоотношений в живых системах. С этой точки зрения личностная вера представляет собой некий концентратор энергии, способный сообщать субъективному образу, воплощающему объект веры, большую дополнительную активность, когда вера, включенная в предстоящее начинание, обеспечивает ему надежный успех. Действием целенаправленной психической установки энергетизированный верой образ формирует в пространственном поле канал, в котором устанавливаются предварительные связи с реальным объектом веры на информационном уровне.

¹ *Соловьев Вл.* Сочинения. В 2 т. — М., 1988. Т. 2. — С. 303.

не. Именно эти биополевые связи предваряют и предуготовливают последующий психологический и физический контакты личности с объектом веры.

Аналогичным образом вера в объект, находящийся за пределами физической досягаемости, может обеспечить субъекту контакт с ним лишь на энергоинформационном уровне, не ограничиваемом расстоянием. В этом случае, не имея для суждений о предмете веры рациональных доводов, основанных на данных чувственной сферы, индивид использует интуитивное познание, формирующееся на уровне биополевых связей.

В чисто функциональном плане вера представляет собой способность психики человека повышать свою внутреннюю устойчивость за счет формирования более или менее длительно действующих «рабочих истин» в жизненных обстоятельствах с низкой информационной определенностью. «Рабочими истинами» мы называем сумму сведений о предметах и явлениях, которые оказываются пригодными для эффективного использования в практической жизни. Этот вид информации, как правило, создается на основе рационально-логических процессов мышления и существует в виде практических и естественнонаучных сведений, философских теорий. В тех случаях, когда основой веры становятся результаты исследований фактов реальной действительности, принято говорить о знании.

«Знание, — говорит Э. Фромм, — начинается с осознания обманчивости наших обычных чувственных восприятий в том смысле, что наше представление о физической реальности не соответствует истинной реальности и, главным образом, в том смысле, что большинство людей живут как бы в полусне, пребывая в неведении относительно того, что большая часть всего, что они почитают за истину, или считают самоочевидным, всего лишь иллюзия, порожденная суггестивным воздействием социальной среды, в которой они живут... Знать — значит проникнуть за поверхность явлений и, сохраняя критическую позицию, стремиться активно приближаться к истине»¹. Наши знания по сути дела всегда являются «рабочими истинами», так как никогда не бывают окончательными и всегда содержат в себе большую или меньшую долю веры.

Наряду с рационально-логическим методом познания существует и другой — метод созерцания. Некоторые ученые (*М. Вертгаймер, Ж. Адамар, Г. Рагг* и др.) полагают, что такого рода исследовательский и творческий процесс имеет общие черты (как внешние, так и внутренние) с состоянием гипноза.

Большое значение этому методу в научном познании придавал, в частности, академик *Б. В. Раушенбах*. Он различал два способа получения знаний: п е р в ы й — основан на логике (источник дискурсивного знания), в т о р о й — интуитивно-образное познание. «Последним, — отмечал он, — обычно пренебрегают, оно считается уделом чудаков-поэтов, но я повторяю опять: очень глубокие истины получаются именно на этом древнем пути»².

Характерно, что знания, добытые собственной разумной деятельностью индивида, составляют лишь ничтожную часть той информации, которую он усваивает, овладевая богатством общечеловеческой культуры. Важно при этом, что все эти

¹ Фромм Э. Иметь или быть? — М., 1990. — С. 47–48.

² Интервью с *Б. В. Раушенбахом* // Вопросы философии. 1989. — № 4. — С. 110.

знания становятся личностно-приемлемым достоянием именно посредством веры в их истинность. С этой точки зрения можно говорить о том, что знания приобретают действенность только в том случае, если они приобретают статус веры.

Вера в некий объект без достаточного разумного основания превращается в иррациональную веру. Основания такой веры лежат глубже знания и мышления. Вера по отношению к ним выступает как факт первоначальный и потому сильнее их. Очень часто такого рода вера несет в себе некое глубинное жизнеорганизующее, психотерапевтическое предназначение.

Повседневный опыт свидетельствует, что, как и всякая психологическая функция, функция веры при определенных условиях может ослабевать, и тогда у данной личности развивается синдром неверия, отрицательным образом воздействующий на все аспекты жизнедеятельности организма. Примечательно, что человек при этом буквально «отламывается неверием» от жизни, как это очень точно сказано в Евангелии (Рим. 11:20).

В этом отношении весьма показательным является факт из биографии *Льва Николаевича Толстого*, подробно описанный в его дневнике. Речь идет о периоде жизни писателя, когда он задался целью найти разумное объяснение собственно-му земному существованию. Известно, что в течение некоторого времени эта проблема не могла быть им положительно решена и это обстоятельство повергло его в тяжелейший душевный кризис.

Огромная внутренняя работа, проделанная писателем, не привела к формированию разумных оснований жизни, но открыла некий новый конструктивный фактор, который непосредственно стимулирует человеческое желание жить — веру. В связи с этим в дневнике писатель отмечал, что кроме разумного знания, которое представлялось единственным объяснением осмысленности жизни, он пришел к признанию того, что «у всего живущего человечества есть еще какое-то другое знание, неразумное — вера, дающая возможность жить. Вся неразумность веры оставалась для меня та же, как и прежде, но я не мог не признать того, что она одна дает человечеству ответы на вопросы жизни и, вследствие того, возможность жить»¹.

С давних времен существовало великое множество различного рода народных средств, укрепляющих способность человека верить в свои внутренние жизненные силы и целебные свойства природных факторов. Это обстоятельство объясняется тем, что в процессе филогенетического развития человек лишился подавляющего большинства генетически закрепленных форм поведения — инстинктов. *С. Н. Давиденков* этот факт комментировал так: «У человека, кроме сосательного инстинкта новорожденного и полового инстинкта взрослого, нет, кажется, никаких других настоящих инстинктов»². Животное наследование врожденных реакций у человека было замещено выраженной пластичностью его мозга, сверхбыстрой подвижностью нервных процессов, которые и обеспечили высокую способность к обучаемости.

Несомненно, что именно в процессе эволюции в качестве главного компенсаторного и адаптационного механизма, направленного на повышение надежности

¹ Толстой Л. Н. Исповедь. Тайный дневник. — Ростов-на-Дону, 1998. — С. 42–43.

² Давиденков С. Н. Эволюционно-генетические проблемы в невропатологии. — Л., 1947. — С. 110.

поведенческих стереотипов у человека начал формироваться психический *аппарат веры*.

По существу, «матрица веры» могла сформироваться только с развитием структуры левого полушария и его важнейшего функционального образования — системы речи. В своем наиболее элементарном проявлении роль веры состоит в том, чтобы словесным образом подтвердить реальное наличие определенного значимого факта в окружающей действительности (в собственном субъективном мире) или же, наоборот, усомниться в нем и даже отвергнуть как несуществующий.

В связи с этим вера обязательно основывается на предварительной оценочной операции, представляющей некоторый уровень анализа и обобщения жизненного опыта индивидуума, пусть даже на интуитивном уровне.

Логико-синтетические процессы, протекающие в речевых центрах левого полушария мозга, составляют филогенетически новый вид познания, принципиально отличающийся от более ранней формы чувственного познания, ведущая роль в котором принадлежит правому полушарию. Очень важно при этом, что деятельность механизма веры теснейшим образом связана с системой витальных эмоций, которые чувственно опосредуют ее дифференцировочную функцию, сообщая мощный энергетический заряд деятельности, сопряженной с верой, несущей положительную модальность.

Представление о том, что вера является атрибутом функции левого полушария, подтверждается и тем обстоятельством, что именно она моделирует личностное будущее. *Н. Н. Брагина* и *Т. А. Доброхотова* будущим называют «время до наступления реальности индивидуального времени человека», подчеркивая, в частности, его особенность: «При представленности будущего в сознании (необыкновенно действенном при включении аппарата веры — Л. Г.) это обстоятельство приобретает исключительную целесообразность и активный смысл. В случае известности будущего немислимы произвольность, целенаправленность и действенность поведения человека»¹.

Таким образом, вера — это результат в различной степени опосредованного разумом внушения, она — продукт начальной, а затем — более высокой культуры.

Как всякое культурное приобретение, вера в принципе призвана регулировать (чаще всего затормаживать) те формы реакций, которые достались человеку от первобытных предков. И поскольку гипнабельность и внушаемость являются филогенетически более ранними качествами психики, с указанной точки зрения становится понятно, почему «неверие их» помешало Иисусу совершить чудеса: вера как бы санкционирует действенность внушения, а отсутствие веры — снижает его. Это правило применительно к любому лечебному воздействию: не только при помощи слова, но в определенной степени — даже химического вещества. Известно, что многие фармакопрепараты теряют свою эффективность при отсутствии веры в них.

Одновременно с формированием субъективной «матрицы веры» на протяжении веков складывалась обширная и многоаспектная система социально-биологической интенсификации и активизации самой веры как психического феномена средствами первобытной магии, а позже — религиозными культурами.

¹ Брагина Н. Н., Доброхотова Т. А. Функциональные асимметрии мозга. — М., 1981. — С. 169.

Среди многих бед, подстерегающих человека будущего, таких как экологические и демографические кризисы, агрессивность крепнущей контркультуры, рост наркомании и пр., в полной мере актуализируется еще одна серьезнейшая проблема — теряемая человеком способность верить во что-либо, в том числе — в себя.

Наблюдающаяся в настоящее время супертехнизация и, в особенности суперкомпьютеризация общества, приводит к тому, что человек все больше перекладывает ответственность за планирование и осуществление деятельности на технику, тем самым все меньше пользуясь верой в себя и все сильнее проникаясь доверием к «сотрудничающим» с ним механизмам. В связи с этим уместно заметить, что функция психики, которая редко востребуется жизнью, ослабевает и со временем подвергается обратному развитию.

В свою очередь, ослабевающая вера в себя снижает человеческую жизнеспособность. Как утверждал видный российский философ *И. А. Ильин*, «вера всегда остается *первичной силой человеческой жизни*, — совершенно независимо от того, понимают это люди или нет»¹.

Существует и менее грозный вариант психического ущерба человека от грядущей замены «веры в себя» на «веру в машины». На него также указывал *И. А. Ильин* в завершение предыдущей мысли: «Есть некий духовный закон, владеющий человеческой жизнью; — говорил он, — согласно этому закону, *человек сам постепенно уподобляется тому, во что он верит*. Чем сильнее и цельнее его вера, тем явственнее и убедительнее обнаруживается этот закон»².

Фетишизируя машину, люди постепенно начинают перенимать ее свойства, невольно теряя свои с таким трудом обретенные в ходе эволюции гуманистические качества. Эта тема сама по себе достойна отдельного разговора, что же касается возможного снижения при этом качеств гипнабельности и внушаемости, то психотерапевтов здесь выручает та же самая машина: в настоящее время разрабатывается высокоэффективный компьютерный метод психофизиологического воздействия — супергипноз виртуальной реальности, речь о котором пойдет ниже.

Главное отличие этого метода от классического гипноза состоит в том, что сам процесс гипнотизирования и последующего программирования осуществляется не на основе активизации соответствующих ассоциаций, как это бывает при обычном словесном внушении, а прямым воздействием импульсации на сенсорные системы организма, формирующие нужную степень интенсивности измененных состояний психики. В данном случае гипнокоррекционная стимуляция производится не через систему словесных раздражителей, а формируется компьютерными программами в виде соответствующих полисенсорных (первосигнальных) воздействий. Именно эта часть процедуры гипнотизирования считается наиболее сложной методически и, кроме того, более или менее сознательно всегда «санкционируется» личностной системой веры.

¹ *Ильин И. А.* Путь к очевидности. — М., 1993. — С. 137.

² Там же. С. 140.

Иными словами, гипноз в психическом пространстве виртуальной реальности, создаваемой компьютером, формируется не столько речевыми внушениями, сколько особой организацией реальной импульсации, подающейся на рецепторные аппараты организма и в этом отношении механизм программирования стоит ближе к действию галлюциногенов. Последнее же, как известно, практически не зависит от феномена веры, контролирующей лишь сферу тех культурных явлений, которые связаны с речью.

Таким образом, с разработкой технических средств виртуальной реальности, воздействующих на психофизиологическое состояние, появилась возможность введения в гипноз любого человека, изъявившего желание на проведение данной процедуры. И в этом случае эффект гипнотизирования не будет зависеть от личностной «веры в гипноз». Именно таким образом становится близкой к свершению — самая «радужная мечта» гипнотизеров всех времен — стопроцентная гипнабельность пациентов.

Совесьть — эволюционно сложившийся вид аутогипноза

Человеческий мозг — это телесный орган, сверх всякой меры приспособленный к задаче человеческой жизни.

К. Лоренц

В лексике современного человека термин «совесьть», несомненно, находится в группе актуальных и часто употребляемых слов. В то же время внимание психологической науки к самому субъективному явлению, определяющему это личностное свойство, оказывается весьма незначительным, явно не соответствующим большой социальной значимости самого феномена.

Вероятно, в данном случае проявляется следствие того обстоятельства, что на протяжении столетий проблема совести относилась к компетенции религиозного мировоззрения и в силу инертности последнего не успела занять достойного места в фундаментальных разработках академической науки.

В этой связи уместно напомнить, что в православном вероучении совести, как специфически человеческому фактору разумной жизни, отводится центральное место, поскольку она представляет собой не что иное, как постоянную информационную связь с Богом. Именно поэтому совесьть всегда должна быть «доброй», «чистой», «непорочной».

Согласно религиозным воззрениям, совесьть человека не позволяет ему переходить ту нравственную грань, за которой он уподобляется животному, руководствующемуся инстинктами и жесткими природными законами естественного отбора. При этом, если не касаться первопричин проявлений совести, то сами принципы действия психологических механизмов нравственного контроля личности, так, как они трактуются в теологических текстах, в значительной степени перекликаются с их современной интерпретацией.

Измеряя мысли, слова и поступки нравственными критериями, совесть, как говорится в современной работе, посвященной исследованию идеальности в науке (С. В. Оганесян, 2000), сигнализирует нам, являются ли они истинными, верными с позиций законов Бога, его заповедей – свода нравственных законов человеческого общества.

В теологии утверждается, что Бог через совесть управляет человеческой личностью, создавая для нее комфортное или дискомфортное состояние. Именно дискомфортное состояние совести заставляет человека осознать свои грехи (мысли, слова и поступки, не соответствующие нравственным), раскаяться, исправиться и возвратиться в устойчивое состояние внутренней гармонии.

Лаконично и точно в этом плане сформулировал православные представления о совести преподобный *Серафим Саровский*: «Берегите совесть свою, — говорил он. — Она есть глас Божий — голос ангела-хранителя. Она соединяет нас с небом. Она покоряет нашу слабую грешную волю Святой Всесильной Волей Божьей. Нельзя не заботиться о своей совести, ибо можно и потерять ее, она может стать сожженной, немощной, и тогда не будет она голосом Божиим»¹.

Заключая обсуждение религиозных дефиниций совести, следует отметить, что первым шагом к естественнонаучному познанию этого психологического феномена явилось признание того факта, что совесть есть личная ответственность индивида перед группой.

И действительно, с позиций филогенеза совесть представляет собой продолжение и развитие на социально-психологическом уровне того биологического явления, которое на стадии формирования организованных множеств субъектов специфическим образом стимулировало индивидуальные действия особи в пользу всей популяции. «В популяциях уже отдельные индивиды становятся элементами популяционных, а у человека — функциональных социальных систем, своей саморегуляторной деятельностью обеспечивающих достижение популяционно-значимых результатов»². Эта забота о популяции, став генетически наследуемым свойством каждой особи, составила у человека основу совести.

Еще *Аристотель* отмечал, что «умеющая судить совесть доброго человека» представляет собой врожденное качество. «Считается, — говорил философ, — что данные способности — природные, и если никто не бывает мудр от природы, то совесть, соображение и ум имеют от природы»³.

Наследственно обусловленные механизмы совести определяют и произвольный, рефлексивный характер их проявлений, которые философ уже нашей эпохи *Мартин Хайдеггер* (1889–1976) назвал «зовом совести». «Оно зовет, против ожидания и тем более против воли, — отмечал автор. — С другой стороны, зов несомненно идет не от кого-то другого, кто есть со мной в мире. Зов идет от меня и все же сверх меня»⁴.

¹ Летопись Серафимо-Дивеевского монастыря. — 1903. — С. 168.

² *Зилов В. Г., Судаков К. В., Эпштейн О. И.* Элементы информационной биологии и медицины. — М., 2000. — С. 24.

³ *Аристотель.* Сочинения. — М., 1984. Т. 4. — С. 185.

⁴ *Хайдеггер М.* Бытие и время. — М., 1997. — С. 275.

Обсуждая произвольный характер проявлений совести, необходимо отметить, что первым, кто назвал это личностное качество «внутренним рефлексивным чувством» был немецкий философ *Готфрид Вильгельм Лейбниц* (1646–1716), давший следующее определение: «Личность имеет совесть, или внутреннее рефлексивное чувство того, какова ее душа. А это и делает ее восприимчивой к наказанию или вознаграждению»¹.

В современном определении сущности совести выражение «внутреннее рефлексивное чувство» продолжает фигурировать, но при этом подразумевается, что оно отражает не качество человеческой души, а прочность усвоения личностью смысловых ценностей жизни, этических норм общества, в которых она сформировалась.

Исходным принципом психологической организации человека и его системы нравственного контроля, именуемой совестью, является положение о том, что глубинное ядро человеческой личности всегда имеет положительный заряд; это генетическое ядро — от вечности. Потенциал этого ядра включает в себя всю человеческую историю, все ее многообразие, откровение духа. Именно поэтому ориентация человека на положительное, конструктивное действие является его изначальной сущностью.

С точки зрения информатиологии совесть представляет собой некую модель «правильного выбора», «рационального должного», которая направляет жизнедеятельность организма. «Этот «правильный выбор» (совести — *Л. Г.*), — как полагает итальянский психолог и психотерапевт *Антонио Менегетти*, — всегда имеет естественный спонтанный характер: с одной стороны мы имеем дело с социальными проблемами (общение, деньги, здоровье, амбиции, секс, пища, работа и т. д.), а с другой, обладаем всеми инстинктами, которые суть проявления природы и которые «Я» должно привести в равновесие и гармонию, чтобы обеспечить свое собственное рождение, ибо личное «Я» рождается непрерывно»².

Таким образом, личность рождается в условиях непрерывного самоутверждения в своей физической и социальной среде, а совесть при этом осуществляет оперативный контроль «правильности», «глубинной истинности «Я»».

В. Франклу в феноменологии совести удалось усмотреть особые проявления психических функций. В соответствии с теоретическими позициями автора системообразующим фактором человеческой жизни представляется ее смысл, в процессе же нахождения и отыскания смыслов человеку помогает совесть. Именно поэтому Франкл именуется совесть органом смысла, с помощью которого субъект получает способность обнаруживать личностную значимость каждой переживаемой ситуации. При этом нередко совесть помогает человеку найти даже такой смысл, который может противоречить сложившимся ценностям.

С концептуальных позиций Франкла совесть обеспечивает лишь некоторые теоретические ориентиры, которые позволяют личности легче находить наиболее достойное место приложения своим продуктивным возможностям. И тем не менее повседневная жизненная практика изобилует примерами того, как чисто теорети-

¹ *Лейбниц Г.* Сочинения в четырех томах. — М., 1983. Т. 4. — С. 183.

² *Менегетти А.* Введение в онтопсихологию. — Пермь, 1993. — С. 24–25.

ческие понятийные оценки совести при определенных обстоятельствах становятся мощными, практически действенными стимулами, способными противостоять труднейшим обстоятельствам реальной жизни.

Для превращения чисто оценочных функций совести в побудительные стимулы в ходе эволюции у человека сложилось два вида нервных механизмов, исполняющих своеобразную «форсажную» функцию и очень часто функционирующих параллельно.

Первой более простой формой психофизиологических образований, способствующих превращению чисто рациональных оценок совести в действенные побуждения ситуативного характера явилось *включение рефлексивных функций совести в систему эмоциональных переживаний*. Непосредственное сопряжение психического содержания нравственных оценок субъекта с его произвольными физиологическими реакциями привело к тому, что «голос совести» стал «манифестным», наблюдаемым явлением, заметным для постороннего наблюдателя.

Основу второго долговременного и весьма эффективного механизма повышения побудительных свойств совести составило *наложение ее функций на гипноидные состояния нервной системы у раннего человека и закрепления этой формы реагирования в филогенезе*. Именно эти фазовые состояния высшей нервной деятельности способствуют перестройке соотношения сигнальной силы образно-понятийных и реальных физических стимулов в такой степени, что первые могут существенным образом преобладать над вторыми. В этих случаях человек начинает жить преимущественно в воображаемом ирреальном мире, в котором отвлеченные понятия и социальные установки приобретают большую побуждающую силу, чем реальные воздействия среды.

Каждый из указанных механизмов усиления побудительных свойств совести представляет собой сложное психофизиологическое образование и требует отдельного обсуждения.

В частности, первичная эмоциональная соматизация «голоса совести», считается, произошла на достаточно раннем этапе развития человека, вследствие чего эти реакции приобрели врожденный характер. При этом не появилось никаких оснований считать, что произвольная манифестация совести доставляет человеку одни лишь преимущества. Нередко это обстоятельство превращается в своеобразное наказание.

Никто не поведал об этом миру лучше *Достоевского*. С точки зрения автора «Преступления и наказания», «соматизация совести», о которой говорилось выше, проявляется в ее нерасторжимом союзе с тем, что он чаще всего именовал натурой, находя в ней и поддержку и опору.

Под «натурой» писатель подразумевал человеческую плоть, функционирование которой определяется главенством принципа добра. И в этом смысле натура не подчиняется самому человеку, когда он пытается лгать, поступать против совести, она находит свой способ все-таки выразить знаки правды посредством нервно-психических реакций самого тела.

Именно об этом со знанием дела рассуждает следователь Порфирий Петрович в «Преступлении и наказании»: «Он-то, положим, и солжет, то есть человек-тос, частный-то случай-с... и солжет отлично... да в самом-то интересном, в самом скан-

дальнейшем месте и упадет в обморок... Солгал-то он бесподобно, а на натуре-то не сумел рассчитать... Зеркало натура, зеркало-с, самое прозрачное-с! Смотри в него и любуйся, вот чего-с»¹.

В продолжение идеи Порфирия Петровича о том, что «натура человека зеркало» его истинных мыслей следует здесь отметить, что феноменология «соматизации голоса совести» достаточно продуктивно используется в современных методах психолого-криминалистического обеспечения раскрытия преступлений. Простой и практически доступный метод диагностики степени искренности субъекта дознания использует «телесные манифестации совести», к которым в свое время прибегал и Порфирий Петрович. Речь идет о данных визуального восприятия мимических, поведенческих и коммуникативных особенностей допрашиваемого, на основе которых строятся умозаключения о его характерологических особенностях, конкретном психическом состоянии и степени правдивости. В целях уточнения последнего пункта могут применяться и специальные схемы расспроса субъекта об обстоятельствах дела.

Значительно более сложным, но и более достоверным методом психофизиологической оценки внутренней напряженности субъекта является прием с использованием при допросе полиграфа («детектора лжи») и заранее составляемых специальных опросников. Принцип метода основан на сопоставлении выраженности физиологических реакций допрашиваемого на конкретные заданные вопросы. При этом считается, что психическое напряжение субъекта допроса бывает связано не только с самим преступлением, но и с его отдельными деталями, которые оказываются аффективно окрашенными для преступника и практически не затрагивают чувственной сферы заподозренного ошибочно. Важно и то, что преступник стремится скрыть не только свое участие в преступлении, но и связанные с ним переживания.

Совокупность образов, прямо или случайно связанных с преступлением и порождающих сильные эмоциональные реакции, образует в памяти прочный ассоциативно-чувственный комплекс. Искусственная активизация одного из элементов этого комплекса, даже против воли субъекта, произвольно воспроизводит в сознании всю его множественность. При этом происходит выраженная стимуляция системы электрофизиологических реакций, соответствующих репродуцируемому событию.

Одним словом, «натура» человека продолжает представлять собой «зеркало самое прозрачное», но уже в виде результатов компьютерной обработки электрофизиологических показателей опрашиваемого.

Второй вид психофизиологических механизмов, ставших своеобразным усилителем побудительных свойств совести, также сформировался в начальном периоде антропогенеза. Совесть как психологический механизм, порождающий осознанную ответственность индивидуума за свои действия перед группой, изначально сама по себе была вписана в систему первичного гипноза и предусматривала повышение сплоченности «человеческого множества». Преимущественное же пребывание раннего человека в первичном гипнозе («сумеречном состоя-

¹ Достоевский Ф. М. Собр. соч.: В 15 т. — Л., 1989. Т. 5. — С. 323–324.

нии», «парадоксальном поведении») способствовало тому, что поступки индивидуума чаще, чем обычно определялись проявлениями парадоксальной фазы высшей нервной деятельности, в которой слабые раздражители вызывают сильную реакцию (и наоборот). Именно это обстоятельство понятийный стимул в виде «веления совести» делало значительно более действенным, чем реальные бытовые раздражители. Поэтому требования общепринятых моральных норм поведения, воспринимаемые в «сумеречном состоянии сознания», приобретали сверхсильный характер.

В современной психологии такого рода состояния относят к группе особых или специфических функциональных состояний (А. Б. Леонова, 1984), характеризующихся в соответствии с действием факторов их вызывающих.

В последнее время значительная часть психологических явлений, входящих в эту группу, получила название *виртуальных состояний*, обладающих своими качественными особенностями (Н. А. Носов, О. И. Генисаретский, Ю. Т. Яценко и др.). Авторы считают, что в данном случае имеет место выход в иную психическую реальность, характеризующуюся изменением статуса сознания/воли, изменением ощущения течения времени и др. Пребывание субъекта в виртуальном состоянии, считается, обуславливает полную включенность его в это событие и абсолютную захваченность его сознания данным переживанием, вплоть до подавления собственного волеизъявления. Последнее обстоятельство бывает чревато своими непредсказуемыми исходами действий, не свойственными обычным состояниям сознания.

Не имея возможности останавливаться на этом вопросе подробнее, отметим здесь лишь то обстоятельство, что в соответствии со всеми характерными признаками ситуативная актуализация функций совести (веления «голоса совести», «зова совести») представляет собой ни что иное, как виртуальное состояние.

Характерно, что и в этих случаях может иметь место сниженный контроль сознания и непредсказуемость действий. К примеру, в Викторианскую эпоху совесть (и ее производное — стыд) как порождение главенства формальностей представляла собой огромную побудительную силу. Типичными для того времени были такие деструктивные действия на почве «ущемленной совести», как разрыв близких отношений, самоубийства и убийства.

В наше время совесть, как правило, не является такой побудительной силой, но появляются новые социальные формы: неуважение к социальному положению, оговоры, унижение как форма стыда — которые все еще продолжают пугать и оскорблять людей.

Считается, что в повседневной жизни реализация побуждений совести происходит посредством активизации чувства вины. Американский психолог и философ Кэрл Изард рассматривает вину как фундаментальную эмоцию, сформировавшуюся в процессе эволюционного развития человека. Переживание вины, как и переживание страха, не является следствием обучения. Возникновению чувства вины способствуют некоторые внутренние активаторы, действие которых актуализируется при минимально благоприятных социокультурных условиях. Кроме того, в дополнение к естественным активаторам вины каждая культура и каждый социальный институт (семья, религиозная организация и т. д.)

предписывают свои определенные стандарты морального поведения, обучая им подрастающие поколения. Эти предписания образуют *когнитивный* компонент совести.

Сочетание указанного компонента с эмоцией, считает Изард, формирует определенные аффективно-когнитивные структуры, которые руководят действиями морально-этического плана. Именно поэтому переживание вины в большей степени, чем страха оказывает влияние на совесть. Вина приковывает внимание к своему источнику, в то время как страх мотивирует бегство от своего объекта и уменьшается на безопасном расстоянии от него. Баланс между страхом (избегающим поведением) и виной (чувством ответственности) рассматривается в качестве своеобразного показателя моральной зрелости личности¹.

Таким образом, рассмотренные выше материалы характеризуют совесть как *эволюционно обусловленную форму аутогипноза*, которая, наряду с другими социально-биологическими силами, участвует в формировании комплексного системообразующего фактора, объединяющего и консолидирующего многообразие человеческих групп в управляемое общество.

Вместе с тем, существующие в современном мире тенденции к безудержному промышленному развитию, как утверждают многие исследователи, нарушают не только экологический баланс окружающей среды, но разрушают и выработанные эволюцией системы ценностных ориентаций человека, среди которых совесть принадлежит важнейшее место.

Уже на этапе зарождения всемирной технологизации многие выдающиеся умы человечества были озабочены возможными последствиями воздействия прогресса на структуру человеческой личности. Так русский философ *Владимир Сергеевич Соловьев* одним из первых говорил о растущем «эгоизме размножившегося человека»².

Зигмунд Фрейд также во многих своих работах не уставал повторять, что научно-технический прогресс не только не оказал благоприятного влияния на развертывание внутренних конструктивных возможностей человеческого существа, но, наоборот, приводит к психической расщепленности и духовной надломленности личности, обострению конфликтов с совестью, развитию деструктивных, разрушительных наклонностей индивида.

Но, пожалуй, наиболее полно перечислил последствия негативных действий цивилизации на данные человеку от рождения механизмы «правильного (совестливого) выбора» великий гуманист современности *Альберт Швейцер* в своем труде «Культура и этика». «Нормальное отношение человека к человеку стало затруднительным для нас... Обстоятельства нашего бытия не позволяют нам относиться друг к другу, как человек к человеку... Мы уже не страдаем оттого, что в таких-то и таких-то ситуациях не можем больше проявлять подлинное человеческое участие к своим ближним, и в конечном счете, деградируем к отречению от истинно человеческих отношений и там, где они возможны и уместны. Присущее человеку от природы участливое отношение к ближнему исчезает. На смену ему

¹ Изард К. Эмоции человека. — М.: МГУ, 1980. — С. 370–371.

² Соловьев В. С. Сочинения в двух томах. — М., 1988. Т. 1. — С. 235.

приходит проявляющаяся в более или менее разнообразных формах абсолютная индифферентность»¹.

В шестидесятых годах минувшего столетия проблема отрицательного воздействия мировой научно-технической революции на физическую и нравственную природу человека достигла уже уровня общественного осознания. Результатом этого обстоятельства явилось создание международной неправительственной организации, получившей название *Римский клуб*. Вошедшие в этот Клуб ученые мирового уровня приступили к разработке проблем сохранения гуманистических аспектов человеческого бытия (совести в том числе) в современном свертехнизированном мире.

Действенность средств и способов этой масштабной социальной акции, а также возможности воплощения ее в жизнь представляют собой самостоятельную тему для обсуждения.

¹ Швейцер А. Культура и этика. — М., 1973. — С. 45–46.

Гипнотические аспекты культуры

Культура — убежище человека. Психика человека всегда была уязвима и духовная культура издревле несла на себе психотерапевтическую нагрузку.

В. В. Налимов

Культура — явление многогранное, с трудом поддающееся однозначному определению. Тем не менее ее главная системообразующая адаптивная роль в человеческом обществе никем не оспаривается. Более того, можно говорить о том, что, в отличие от животного, индивид рождается дважды: **п е р в ы й** раз физически, второй раз — в духовном пространстве культуры, овладевая ее ценностями. И этот **в т о р о й** этап «рождения», как правило, оказывается наиболее важен для становления человеческой личности.

Значимость вышеуказанного этапа «рождения» подтверждается и тем обстоятельством, что филогенетически он рассчитан на многие годы интенсивной работы растущего и развивающегося организма. Доказано, что 5/6 функциональных возможностей мозга формируется у человека после физического рождения, и потому генотипически детерминированная длительность периода детства и юношества сопровождается исключительно высокой способностью к преемственности и обучению. Следовательно, только под воздействием культуры формируется полноценное сознание, которое помогает человеку адаптироваться в социуме и выработать адекватные жизненные позиции.

Способность биологической системы человека чутко и в нужном направлении реагировать на изменение общественных доминант обеспечивает ему возможность усвоения многообразных культурных программ, порождаемых социумом. В нашей работе «Бодрствование как активная форма гипноза» (1998) обосновывается концепция, согласно которой целостная парадигма психических состояний человека находится под воздействием фундаментальной адаптогенной программы — исходного системообразующего гипноза. Научные факты подтверждают, что многослойный пласт психической жизни человека настолько интенсивно пронизан разнообразными феноменами гипноза (измененными состояниями сознания), отличающимися по своему содержанию и силе, что можно говорить о едином континууме гипнотических явлений, широко представленном в поведенческой активности в качестве адаптационного фактора.

Среди кардинальных феноменов этого плана выделяются следующие:

- постоянно действующее желание жить;
- разнообразные половые игры, насыщенные гипнотическими явлениями;
- высокая потенциальная готовность к выполнению ролевых функций;

- все формы межличностного общения имплицитно предполагающие суггестивность и воздействие на состояние субъекта коммуникации;
- различного рода инсайты и «прозрения», составляющие сущность творческих процессов.

При внимательном рассмотрении вышеперечисленных поведенческих стереотипов обращает на себя внимание то обстоятельство, что все они образуют собой достаточно жесткие долговременные (пожизненные) программы, актуализируемые специфическими пусковыми раздражителями. Доля повседневной активности индивида с участием вышеназванных и различного рода других аналогичных программ настолько велика, что фактически исключает наличие периодов так называемого бодрствования.

Все это дает основание говорить о том, что фундаментальными состояниями человека являются не бодрствование и сон, как принято считать в психофизиологии, а гипноз и сон, тогда как бодрствование представляет собой лишь одну из активных форм гипноза. Скорее же всего в настоящее время бодрствование представляет собой третье состояние, которое в филогенетическом плане находится лишь в стадии формирования и становления, и его преимущественные стороны еще не освоены.

Вместе с тем, у человека имеется еще одна фундаментальная гипнотическая программа, под контролем которой находятся все процессы научения. Речь в данном случае идет о формировании *культурных поведенческих стереотипов*, психических установок и умений, усваиваемых на основе гипнотического программирования, которое представляет собой любой учебный процесс. Исследования показали, что все процессы обучения непременно апеллируют к гипноидным явлениям, в которых мозг приобретает максимальную пластичность, управляемость, восприимчивость и способность к запечатлению информации. Эти состояния непроизвольно усиливаются в группах и еще больше — в крупных скоплениях людей.

Есть основания полагать, что данный гипнотический механизм у человека был «надстроен» в процессе филогенеза над врожденным механизмом обучения, имеющимся и у животных, который подробно описан в работах замечательного австрийского биолога и философа *Конрада Лоренца*. Высшим видом врожденного обучения у животных автор считал «оперантное обучение». Оно заключается в высокодифференцированном инстинктивном движении, пригодном лишь для единственной специфической функции, и именно той, ради которой оно выработано эволюцией соответствующего вида¹. Следует лишь добавить, что и механизмы «оперантного обучения» работают лучше и надежнее в состояниях, характеризующихся повышенной пластичностью нервных процессов.

Американские психотерапевты *С. Хеллер* и *Т. Стил* также склонны ставить знак равенства между состоянием обучения и трансом, полагая, что «есть много исследователей гипноза, которые утверждают, что все обучение происходит в состоянии, очень напоминающем гипнотическое. Кто-то даже может сказать, что обучение и гипноз — это всего лишь два разных слова, описывающих одно и то же». И даль-

¹ Лоренц К. Обратная сторона зеркала. — М., 1998. — С. 237.

ше: «Гипноз — это форма обучения. Идеи, верования, возможности фантазии и многое другое могут быть “внушены”, и если они восприняты, повторены несколько раз, то могут стать условно-рефлекторной частью поведения»¹.

Даже этот беглый обзор дает основание утверждать, что на определенном этапе эволюции, когда в человеческой популяции прекратилось действие фактора естественного отбора, формирование свойства обучаемости приобрело кардинальное значение для дальнейшего развития человека. Очень точно эту мысль в свое время сформулировал *Т. Морган*: «У человека... два процесса наследственности: один вследствие материальной непрерывности (половые клетки) и другой — путем передачи опыта одного поколения следующему поколению посредством примера, речи и письма»².

Прекратившийся естественный отбор, как отмечал видный отечественный невролог *С. Н. Давиденков*, обусловил переключение функции соматических механизмов на совершенствование иной стороны человеческих возможностей, в результате чего предельно активизировалась способность к непрерывной прогрессивной выучке индивидуума, а необходимая для этого пластичность мозга, как и включенные в процессы обучения первичные гипнотические программы, начали передаваться по наследству.

Таким образом, есть все основания называть состояние обучающегося человека обучающим гипнозом, а в самом широком смысле — гипнозом культуры, посредством которого формируется цивилизованный облик человечества. Следует отметить, что в отличие от генетически обусловленной системы гипнотических явлений, составляющей «пакет» долговременных поведенческих программ, «гипноз культуры» содержит в себе не готовые поведенческие стереотипы, а лишь фундаментальные предпосылки к ним в виде высокопластичных функций мозга. Существенно важно, что эта программа предусматривает реализацию двух диаметрально противоположных действий: в одних случаях она обеспечивает формирование совершенно новых поведенческих стереотипов, навыков, знаний, в других — выборочно затормаживает инстинктивные реакции, которыми человек бывает наделен от рождения.

И как всякая филогенетически молодая функция, возможно еще находящаяся в стадии развития, эта программа нередко показывает свою недостаточную эффективность, дает «сбои» в работе. На это обстоятельство в свое время указывал еще *З. Фрейд*, невесело констатируя, что «мера внутреннего освоения культурных достижений в социуме очень различна». «Мы с изумлением и тревогой замечаем, — продолжал автор, — что большинство людей повинуются этим культурным запретам только под давлением внешнего принуждения, иными словами, только там, где это принуждение может быть действенным, и до тех пор, пока его следует опасаться... Бесконечное множество культурных людей... не перестают вредить другим ложью, обманом и клеветой, если это можно делать безнаказанно, и, по всей вероятности, это было и прежде, в течение многих культурных эпох»³.

¹ Хеллер С., Стил Т. Монстры и волшебные палочки. — Киев, 1995. — С. 40, 42.

² Морган Т. Экспериментальные основы эволюции. — М., 1936. — С. 109.

³ Фрейд З. Будущее одной иллюзии // Основной инстинкт. — М., 1997. — С. 370.

Высказанное выше положение в определенной степени затрагивает проблему соотношения биологических и социальных факторов личности. Диалектика социального и биологического в человеке, как известно, состоит в том, что биологическое начало, являясь более низкой формой движения материи, служит основой для развития социальной сущности человека.

Важным здесь следует считать то обстоятельство, что функция наследования генетически заложенных гипнотических программ, как и сама способность к гипнопрограммированию, в большей степени тяготеет к биологической сущности человека, тогда как содержательная сторона формирования актуальных социокультурных доминант находится под влиянием второй комплексной гипнотической программы, ответственной за функцию обучения индивида.

Принято считать, что культура, будучи исключительно функцией обучения, не имеет никакого отношения к системам биологического наследования программ. Однако американские исследователи Э. Уилсон и Ч. Ламсен, включая в понятие культуры «все формы мыслительной деятельности и поведения человека, способность создавать артефакты и оперировать ими, передающуюся от одного поколения к другому путем социального обучения», в определенной степени допускают возможность «генно-культурной передачи», во всяком случае, в ее наиболее общих планах¹.

Так получилось, что после материалов, позитивно характеризующих работу воображения, заключительный раздел данной главы ставит некоторый предел безудержному полету нашей фантазии, вынужденно признавая наличие определенных ограничений возможностям гипноза: ему не под силу создать гения. И этот вывод не должен нас огорчать. Несмотря на наличие глубоких внутренних связей между гипнозом и творчеством, настоящая «искра Божья» присуща немногим, и это убедительно подтверждает анализ работ по психологии творчества, а также попытки моделировать творческие состояния посредством гипносуггестии. Сегодня мы можем сказать, что высокая степень мастерства формируется людьми, гениальность — дается от рождения.

Культура — гипнозащита человека

Культура — это поиски терапии в современном мире.

Г. Стейн

Человеческую культуру, как известно, всегда созидали выдающиеся личности, которым выпадала нелегкая участь за их нетерпимость к рутине и застою в той или иной сфере общественной жизни. Они развивали свои идеи, опираясь на уже достигнутый уровень культурного развития, но этот факт не снижает значимости их вклада в общемировую культуру. Гений этих личностей выражался в том, что они решали задачи, которые в соответствующее время назревали в сознании общества и отдельных людей или уже формулировались их предшественниками, но делали

¹ Lamsden Ch.I., Wilson E. O. Genes, Mind and Culture // Harvard university Press, 1981. — P. 3.

это лучше, глубже, ярче других. И все же подавляющее большинство общезначимых вопросов ставили и развивали во всей полноте и весомости именно отдельные гении. Их идеи лежали в основе религий, учений, овладевали душами и, в конечном счете, преображали мир.

С великим почтением мы говорим об этике *Конфуция*, логике *Аристотеля*, диалектике *Гегеля*, теории условных рефлексов *Павлова*, квантовой механике *Бора* и пр. Но мы же с восхищением вспоминаем о «Сикстинской мадонне» *Рафаэля*, «Дон Кихоте» *Сервантеса*, «Высокой мессе» *Баха*, «Фаусте» *Гете*, «Братьях Карамазовых» *Достоевского*, осветивших глубинные проблемы человеческого бытия и смысла моральных ценностей.

Однако в данном случае речь идет не только о масштабности творений гениев, но и о необычном влиянии их личности на человечество в целом. *Ж. Гюйо*, анализируя социологические особенности культуры, объясняет влияние гениев на толпу силой их притяжения, их воздействием на общество, «которое они увлекают». «Если *Наполеон* увлекает за собой силой воли, то *Корнель* и *Виктор Гюго* увлекают их не менее, но другим способом»¹.

Более близки к развиваемой здесь концепции идеи *Эмиля Геннекена*, объясняющего секрет влияния гения на людей игрой притяжений и отталкиваний, силой магнетического привлечения к себе средством внушения. Эта власть великого художника тем сильнее, чем более сходна душа его читателей или слушателей с душой самого художника или его героев.

В теории, основанной на культе гения, пророка, вождя, его гипнотической властной силе, духовному магическому действию, обозначаемому странным термином «харизма», который ввел немецкий социолог *Макс Вебер*, придается первостепенное значение. По мысли автора этого термина некая гипнотическая сила присуща вождям, которые повергают массы в транс и становятся объектами их обожания. *Черчилль*, к примеру, обладал этим качеством так же, как и *Мао Цзедун*, *Сталин*, *Де Голль*, *Тито*, папа *Иоанн Павел II* и мн. др.²

Видный французский социолог *Серж Московичи* полагает, что, будучи однажды признанной, харизма действует как символическое плацебо. Последнее производит гипнотический эффект на того, кто входит в контакт с его носителем, как и безобидное лекарство, которое гасит боль, лечит потому, что прописано врачом. «Несмотря на прогресс науки, — пишет Московичи, — постоянно убеждаешься, что лекарством для одного человека является другой человек, это самый универсальный наркотик». И далее: «харизма... вызывает аналогии с необычайной способностью африканских вождей к излучению и с «триумфальным талисманом» царей Гомера, величие, которое, как предполагалось, придавало им абсолютную магическую силу»³.

Таким образом, всякое новшество в культуре, как результат функции научения, — это реализация достижений творческой личности, свершающаяся на основе массового внушения. Являясь развитием процессов подражания и психическо-

¹ Гюйо Ж.-М. Искусство с социологической точки зрения. — СПб., 1900. — С. 63.

² Weber M. Economic et Societe. — Paris, 1971. — P. 251.

³ Московичи С. Век толп. — М., 1996. — С. 35.

го заражения, внушение представляет собой самые различные формы внедрения в сознание людей (в осознанной или бессознательной форме) определенных установок, правил, норм, положений, регулирующих поведение в культуре¹. Как правило, внушения более эффективно и прочно осуществляются в трансовых «учебных состояниях», о которых говорилось выше.

Приведенные ранее материалы и собственные данные гипнологических исследований дают нам основание говорить о том, что высокая индуктивная действенность гениальных людей обусловлена рядом обстоятельств, которые рассматриваются ниже.

Вряд ли кто станет оспаривать установившееся в науке воззрение: гений велик потому, что обладает по-своему совершенной психикой. В то же время, как установлено рядом исследователей, совершенная творческая психика должна обладать таким уникальным качеством, как произвольное вызывание у себя определенных форм гипнотических состояний, в которых центральная нервная система приобретает максимальную степень пластичности нервных механизмов, необходимой для эффективного осуществления творческих аналитико-синтетических процессов.

Еще *Карл Юнг*, исследуя психологию оккультных феноменов, отметил наличие сходных состояний у поэтов, пророков, основателей религиозных движений и у выдающихся ученых. «Сознание творцов, — считал автор, — может овладевать содержанием, идущим из тайников подсознания и придавать ему религиозную или художественную форму». У выдающихся людей развита интуиция, «далеко превосходящая сознательный ум», и открывается она в трансовых состояниях. Состояние же транса, гипноз Юнг характеризовал как специфическое единство рационального и иррационального, обладающее способностью интуитивного прозрения и озарения, которое сближает его с мифологическим мышлением. Именно в состоянии транса человек проявляет способности и демонстрирует знания, отсутствующие у него в обычном состоянии. На подобные факты указывал еще *Э. Тейлор* в своем труде «Первобытная культура».

Кстати, может быть именно поэтому, как тонко подметил *Р. Бэндлер*, один из разработчиков нейролингвистического программирования, «люди гораздо больше уважают себя в гипнотически измененных состояниях сознания, чем в бодрствующем состоянии»².

Все сказанное выше дает основание сформулировать первый тезис об особенностях личности гения: *постоянная тренировка систем гипнотической индукции ведет к общему повышению воздействующей силы его психики на состояние окружающих его людей, делая их более программируемыми и внушаемыми.*

В наших работах по одновременному исследованию состояний гипнотизера и гипнотизируемого (1978) были получены данные электроэнцефалографии (ЭЭГ), которые с высокой степенью достоверности показали, что процесс гипнотизирования вызывает параллельные идентичные и однонаправленные изменения ЭЭГ у гипнотизирующего и гипнотизируемого субъектов. Другими словами, внушающий приводит в гипнотическое состояние внушаемого через формирование у себя

¹ *Белик А. А.* Культурология. — М., 1999. — С. 52.

² *Гриндер Д., Бэндлер Р.* Формирование транса. — М., 1994. — С. 28.

самого именно этого состояния. Данный феномен иногда достигает такой степени выраженности, что гипнотизер засыпает раньше гипнотизируемого.

Данный пример показывает, что влияние гения на окружающих можно представить в виде психической индукции: решая свои проблемы, он привычно и неосознанно вводит себя в транс и невольно распространяет его вокруг себя. Исходя из этого обстоятельства, наш первый тезис необходимо дополнить в т о р ы м следующим образом: *не бывает гениальных личностей без гениальной способности к гипнотизированию и внушению.*

Впервые положение о защитной роли культурных «надстроек» в жизни человечества было сформулировано *З. Фрейдом*, хотя и в достаточно замысловатой форме. Согласно его точке зрения «религия и невроз — это защита против неуверенности и страха, порожденных подавленными влечениями». В соответствии с этим религия — универсальный невроз навязчивости, и верующий человек в высокой степени защищен от известных невротических заболеваний потому, что «восприятие общего невроза избавляет его от выработки личного невроза»¹.

Видным последователем Фрейда, применившим принципы психоанализа к изучению экзотических культур, был *Г. Рохейм*. В длительном периоде детства он видел ключ к пониманию культуры. Человеку после рождения предстоит длительный период обучения, и учреждения культуры способствуют выполнению именно этой задачи. Большое значение в развитии культуры Рохейм придавал сублимации как творческой силе. Если неврозы изолируют личность, то сублимация соединяет людей, творит нечто новое в культуре. В целом же культура, отмечал исследователь, «есть система психической защиты» от напряженности и деструктивных сил².

Идея о терапевтической роли культуры в обществе была существенно развита книгой немецкого социального психолога *Т. Ахелиса* «Экстаз и его роль в культуре», вышедшей в начале XX в. На ее страницах характеризовались разнообразные экзотические состояния и высказывалась мысль о социально-компенсирующей функции мистических движений. К тому же в Швеции в 1924 г. *З. Линдерхольм* выдвинул гипотезу о том, что экзотическая тенденция имеет глубокие корни в душевной организации человека.

Специальными исследованиями установлено, что в современном мире ритуалы с экзотической составляющей встречаются более чем в 90 % из 488 традиционных культур. Основная часть экзотических состояний выполняет роль психологической защиты общества. Так в культурно приемлемой форме разрешаются внутренние конфликты между индивидуальными желаниями и культурными нормами, уменьшается вероятность психологических дисфункций.

Однако возможности культуры как терапевтического феномена не ограничиваются использованием экстаза, а представлены значительно шире. Сама культура и рост информированности индивида, обусловленный обучением, выполняют важнейшую жизненную функцию, существенно повышая резервы организма. Так, эффективно работающий исследовательский аппарат человека изменяется каждый раз, когда приобретает новое знание. Вобрав в себя новую информацию, индивид

¹ Фрейд З. Будущее одной иллюзии // Основной инстинкт. — М., 1997. — С. 401.

² Roheim G. Origin and Function of Culture. — N. Y., 1985. — P. 81.

не остается прежним. «Вновь приобретенное знание, — отмечает *К. Лоренц*, — повышает шансы приобретения энергии и тем самым вероятность дальнейшего получения знаний»¹.

Еще более действенную психокоррекционную функцию видит в культуре американский психоантрополог *Г. Стейн*, полагая, что она представляет собой «поиски врачевания в современном мире». В связи с таким определением культуры как предмета психоантропологии, автор ставит вопрос о переформулировке ее понятия, а точнее — о новом акценте в ее понимании. Стейн считает, что определение культуры должно быть более психогенным и предлагает рассматривать ее в качестве «вместилища», «контейнера», в котором «представлены бессознательные фантазии, страхи и защиты против них». Культура, согласно этой точке зрения, есть поиски терапии, так как в современном обществе выживание в физическом мире стало вторичной задачей по сравнению с выживанием в интерпсихическом континууме. «А посредством культуры, — утверждает *Г. Стейн*, — мы объективируем наши внутренние страхи, надежды на внешний контроль»².

Не менее важную терапевтическую роль видел в культуре и другой американский психоантрополог *У. Ла Барре*. Важнейшим аспектом деятельности этого ученого является исследование психологических механизмов защиты, которые представлены в культуре, как социальном образовании. Имеются в виду различные типы ритуалов, выполняющих психотерапевтические функции, алкоголь, наркотики, галлюциногены. Последние, по мнению автора, сыграли определенную роль в возникновении религии и некоторых культурных традиций. В связи с этим он считает необходимым рассматривать религию в качестве социального феномена, а ритуал — неким «гипнотически-галлюцинаторным культурогенным заменителем реальной действительности». *Ла Барре* настаивает на социогенной природе многих как соматических, так и психических заболеваний в современную эпоху. При этом он полагает, что «нет причин, чтобы и терапия не была бы социогенной тоже»³.

Своеобразным видением движущих сил социальных процессов отличается американский этноботаник и визионер *Т. Маккенна*. В отличие от предыдущих авторов, терапевтическую сторону культуры он связывает только с «разумным» использованием наркотиков и считает, что всемирный триумф западных ценностей привел нас, как вид, в состояние затяжного невроза из-за отсутствия связи с бессознательным, которую хорошо обеспечивают психоделики. Из-за этого, по мысли исследователя, на континенте произошел психический сдвиг, который вверг цивилизацию в два тысячелетия религиозной мании и гонений, войн, материализма и рационализма. Для *Т. Маккенны* «совершенно очевидно, что приватное применение психоактивных веществ, легальных и нелегальных, будет все более и более становиться частью будущей становящейся культуры»⁴.

¹ *Лоренц К.* Обратная сторона зеркала. — М., 1998. — С. 266.

² *Stein H. F.* The Psychoanthropology of American Culture. — N. Y., 1985. — P. 11, 14.

³ *La Barre W.* Social Cynosure and Social Structure // Personal Character and Social Milieu. — N. Y., 1956. — P. 545.

⁴ *Маккенна Т.* Пища богов. — М., 1995. — С. 17, 99.

Пожалуй, нет оснований, чтобы здесь сразу же не привести прямо противоположного суждения на этот счет российского социолога *И. В. Бестужева-Лады*, считающего, что «наркотизация общества в целом и в любом из ее аспектов никак не может быть отнесена к достижениям в сфере культуры, и на этом основании целиком относится к сфере антикультуры». Но последняя, считает автор, несет в себе «подрыв сил, разложение общества, ускорение происходящих в нем негативных катастрофических процессов»¹.

Если прав американский антрополог *А. Кребер* и культура представляет собой «суперорганическую самодостаточную сущность», то действительно есть основания сравнивать ее (как делал это он сам) с неким живым организмом. Последнему, как известно, свойственно зарождаться, расти, развиваться, достигать расцвета, а затем деградировать и умирать. И если действительно длительность жизненного цикла культур, как считал исследователь, равна 1,5 тыс. лет, то есть основание полагать, что эпоха нашей культуры находится на излете.

Русский философ *В. В. Налимов* активно развивал мысль, высказанную Кребером, утверждая, что «культуры приходили и уходили, и каждая из них находила свои пути взаимодействия с каждым из Миров существования человека... И кажется, что культура сохраняла свою жизнеспособность до тех пор, пока ее люди были способными сохранять целостность и многообразие бытия». Наша сегодняшняя культура, утверждал автор, находится в старческой беспомощности, «мы стоим на ее изломе», но когда порожденные культурой потребности теряют свое терапевтическое действие, «возникает удручающая гибельная скука»².

В условиях «гибельной скуки», когда стимулирующие гипногенные эффекты отживающей культуры теряют свою действенность, активизируются и начинают входить в моду элементы гипноза антикультуры. Если понимать культуру как совокупность достижений, способствующих прогрессивному развитию общества, его подъему, то антикультура в том же понятийном ряду — отход от достигнутого, отсутствие достижений, способствующие регрессивному развитию общества, его упадку, деградации, конечной гибели.

Следует признать, что победное шествие антикультуры по странам и континентам началось из США. Она зародилась в конце первой половины XX в. в высоко развитом индустриальном обществе с гипертрофированной психической доминантой сиюминутной пользы, выгоды, прибыли и полностью девальвированным понятием абстрактной красоты, воспринимаемой, как известно, древними структурами правого полушария мозга.

Э. Фромм называл этот мир обществом тотального отчуждения, породившим рыночный тип человеческого характера, который лишен внутренних культурных ориентиров. Ему присущи ложные эмоции, идолизация, искаженное чувство любви и богатый набор невротических патологий, связанных с бессмысленным, ограниченным, бездуховным существованием. «Люди с рыночным характером, — отмечал ученый, — не умеют ни любить, ни ненавидеть. Эти “старомодные” эмоции не соответствуют структуре характера, функционирующего почти целиком на рас-

¹ *Бестужев-Лада И. В.* Альтернативная цивилизация. — М., 1998. — С. 300.

² *Налимов В. В.* В поисках иных смыслов. — М., 1993. — С. 132, 231.

судочном уровне и избегающего любых чувств как положительных, так и отрицательных, потому что они служат помехой для достижения основной цели рыночного характера — продажи и обмена, — а точнее, для функционирования в соответствии с логикой «метамшины», частью которой они являются. Они не задаются никакими вопросами, кроме одного — насколько хорошо они функционируют, — а судить об этом позволяет степень их продвижения по бюрократической лестнице¹. В эпоху господства псевдокультурного штампа многие массовые акции, имитирующие культурные начинания, оказались необычайно прибыльными. Будучи антикультурой по существу, они-то и стали мерилom эффективности этих «культурных» предприятий: дескать, неправое дело дохода не приносит. Началось это с клонированной кинопродукции Голливуда, продолжилось массовыми акциями поп-эстрады и достигло кульминации в сегодняшнем телевидении.

Бешеная конкуренция между дельцами от культуры вынудила обратиться за помощью к запретным ранее приемам «апелляции к дьяволу», к богатому арсеналу средств антикультуры. «А запретное — как наркотик, — пишет *И. В. Бестужев-Лада*, — чем чаще к нему обращаешься, тем больше требуется доза. И следом за первым понижением уровня культуры неизбежно следует второй, третий... Три шага к пропасти. Из пропасти же навстречу семимильными шагами поднимается антикультура»². А антикультура — это мир, испепеляющий человеческое, воссоздающий дьявольское.

Одним из первых, кто обратил внимание на наличие в культуре двух основополагающих начал, был известный философ *Ф. Ницше*. Первое из них он назвал аполлоновским, олицетворяющим собой торжество света, гармонию форм и моральных установок, стремление к совершенным возвышенным чувствам. Второе начало, названное дионисийским, характеризовалось одержимостью в поведении, экзотическими состояниями, презрением к культурным нормам и являло собой некий бунт против Разума.

Очень важно, что два вышеуказанных начала культуры сложились не случайно: если первое из них обеспечивало более эффективное продвижение человека по пути эволюционного прогресса, то второе — представляло способы «отдохновения», психическую разрядку от весьма утомительных процессов «человечивания». Дионисийские принципы культуры всегда снимают явления чисто человеческой усталости, репродуцируя в функциональном состоянии более примитивные типы реакций, доставшихся от далеких предков.

В достаточно обширном арсенале этого типа культуры имеется немало способов индивидуального и группового вхождения в экстаз, приемов индуцирования элементарного гипноза и смежных видов измененных состояний психики. Интересно при этом, что намеренное вхождение в эти гипноидные состояния может достигаться прямо противоположными способами: как чрезмерным возбуждением, так и усилением заторможенности.

Трансовое состояние очень легко наступает при отсутствии эмоциональных впечатлений, в тишине, которая, например, имеет место в пещере безмолвству-

¹ *Фромм Э.* Бегство от свободы. — М., 1990. — С. 154.

² *Бестужев-Лада И. В.* Альтернативная цивилизация. — М., 1998. — С. 287.

ющего аскета. Однако аналогичные изменения психики развиваются и при избытке двигательной и эмоциональной активности. В древности это были ритуальные боевые или сексуальные танцы, в наше время можно вспомнить о трансе млоканов-прыгунов, пятидесятников, многочасовые молитвы которых сопровождаются поднятием рук. И уже совсем недавняя (1988) «находка» антикультуры — танцевальные марафоны с употреблением стимуляторов. Сюда же относятся не только поиски истины в наркотиках Т. Маккенны, начинания Т. Лири, пытавшегося организовать религиозный наркотический культ, но и музыкальные уловки группы «Пинк Флойд», пропагандирующей психоделическую музыку.

К вышеперечисленным гипногенным приемам апеллирует антикультура в эпоху расцвета рыночной экономики. В литературе, театре и кино она беззастенчиво эксплуатирует порнографическую тематику, культ насилия. В музыке «дьявольский гипноз» вызывается соответствующими ритмами и децибелами, отупляющей монотонностью текста. К примеру, «песня», содержащая всего четыре слова: «Моя подружка душка, душка» с некоторыми интонационными вариациями, повторяясь, звучит необычно долго. Примерно то же положение сложилось в живописи, скульптуре: излюбленная порнография перемежается с насилием, шокированием зрителя скандальными мотивами.

Традиционной формой «дьявольского» гипноза в культуре является страх. Именно этот психический фактор используется для так называемого насильственного внушения, индоктринации. В поведенческом плане доминирование страха ведет к уменьшению количества принятых решений на основе ориентировочно-исследовательской деятельности, стимулирующей функции разума. Все большее значение в этой ситуации приобретают неконтролируемые импульсы агрессивности или пассивно-оборонительного рефлекса. И в том, и в другом случае личность деградирует, ее содержание сужается до тотальной (активной или пассивной) враждебности к «другому».

Немецкий этолог *И. Эйбл-Эйбесфельдт* показал, что у человеческих существ может формироваться «незаурядный аппетит к восприятию переживания страха» и активный поиск ситуаций, способных удовлетворить это желание. И это может быть не только желание сопереживания, как, например, при просмотре кинофильмов ужасов, но и стремление испытать его на самом деле. Потребность в страхе закрепляется на биохимическом уровне, многократная же его стимуляция ведет к регрессии человека, его уходу к прежним эволюционным уровням поведения, потере контроля над поступками со стороны высших (человеческих) структур мозга. Согласно данным современных исследователей, вероятной причиной «патологической деструктивной агрессивности» является активация тех отделов мозга, которые достались нам от рептилий¹. И это может происходить под влиянием насильственного «дьявольского» внушения, индоктринации, или же после приема алкоголя¹.

Таким образом, культура гипноза культуры (да простит автору уважаемый читатель невольный каламбур) сохраняется до тех пор, пока в ней преобладают аполлоновские принципы, утверждающие гуманизм и примат разума. Именно в этом

¹ *Eibl-Eibesfeld I., Sutherlin Ch. Fear, Defence and Aggression in Animal and Man // Fear and Defence. Chur, 1990. — P. 384, 158.*

случае «Богом данная» гению гипнотическая одаренность выполняет огромную положительную роль, способствуя массовому распространению его неповторимых творений. Надо полагать, что именно в этом и заключается высший смысл гипноза культуры. В то же время, по своей терапевтической сути, гуманистическая культура как выраженное аполлоновское начало не может существовать без своего антипода — дионисийского принципа. Следует лишь учитывать, что снижение качества последнего до уровня, за которым теряется уважение к человеку, превращает его в явление антикультуры.

В данной главе книги анализируются суггестивные особенности лишь отдельных форм культуры с расчетом на то, что эти данные легко переносятся на остальные составляющие социальной жизни. Заключает этот ряд материалов раздел, в котором раскрываются дальние пределы возможностей гипноза в формировании культурных феноменов человека так, как они просматриваются на сегодняшний день.

Предельный магнетизм искусства

Чем глубже задумываемся мы о существовании техники, тем таинственнее делается существо искусства.

М. Хайдеггер

Среди немногих праздников жизни, которыми провидение изначально наделило человечество, одним из главных следует признать искусство. Вместе с тем, положение в искусстве очень сильно напоминает ситуацию с электричеством: все им пользуются, но никто толком не знает, что оно собой представляет.

В свое время раздосадованный этим обстоятельством поэт-символист *Андрей Белый* старательно проштудировал соответствующие работы мировых философов и с огорчением вынужден был признать: «Мы можем утверждать за искусством ту или иную сущность, но сущность эта утверждается нами как наша вера»¹. Получается в точности, как с жизнью: смысл в ней тот, который мы в нее вкладываем.

В данном разделе рассматривается частный аспект искусства, который не касается его вселенской сущности, но исследует лишь адаптивную, гипнокоррекционную и психоделическую (расширяющую сознание) роль в жизни человека. Для психофизиолога очень важным оказывается то обстоятельство, что художественная сторона бытия становится все более существенной для жизни современного человека и в значительной степени начинает определять его повседневное эмоциональное самоощущение.

Исследуя гипнотическую функцию искусства, сформировавшуюся в недрах многообразных практик изначальной магии, нельзя не обратить внимание и на своеобразие психики раннего человека, хорошо, кстати, различимое и в наши дни. По мнению многих авторов, исследовавших нервную систему первобытного человека (*У. Троттер*, 1916; *С. Н. Давыденков*, 1947; *Дж. Пфейфер*, 1982 и др.), основным системообразующим ее состоянием являлся тотальный гипноз, наилучшим образом обеспечивающий стабильные инстинкты, групповую внушаемость и управляемость.

¹ *Белый А.* Символизм как миропонимание. М., 1994. — С. 109

Не следует забывать о том, что со временем многие гипнотические программы поведения человека, став стереотипными, погрузились в сферу бессознательного и в настоящее время функционируют в режиме «генетически фиксированных», «наследственно закрепленных», «врожденных» действий. При ближайшем рассмотрении в них можно обнаружить явные признаки так называемых постгипнотических внушений, когда определенные поведенческие программы реализуются за пределами актуального сознания. Именно в этом режиме функционируют многие важнейшие жизненные побуждения, в том числе творческие процессы.

При этом следует иметь в виду, что гипноз искусства проявляется двояко. В первом случае он принимает форму творческого транса, которым бывает охвачен всякий, отважившийся на создание предмета искусства. Даже не затрагивая мистических концепций, мы вынуждены будем признать, что в обычном «прагматическом», деловом настроении создаются только добротные, отменные изделия, но никогда — произведения искусства. Последние рождаются только в особом состоянии психики, которое принято именовать порывом вдохновения, созидательным аффектом, творческим экстазом и т. п. А самое интересное обстоятельство здесь кроется в том, что на такого рода высокий творческий порыв бывает способен только профессионал высокого класса, постигший все секреты своего дела.

Всякое произведение искусства, красота которого родилась в состоянии творческого экстаза, бывает навечно отмечено особой «аурой», имеющей свойство гипнотизировать каждого, кто с ним непосредственно соприкасается. Вместе с тем, способностью постижения прекрасного обладает лишь тот, у кого жизнью сформирована соответствующая система восприятия.

Таким образом, во втором случае гипноз искусства обнаруживает себя при встрече ценителя красоты с рукотворным шедевром. В этом случае проявляется уже прямо противоположный эффект: сам предмет искусства производит гипногенное действие на каждого человека, вступающего с ним в контакт. В результате некогда личные переживания Мастера, аккумулированные в его творении, становятся общественным достоянием.

В этом плане ситуация с гипнозом искусства выглядит так, как будто к ней приложил руку древнеримский двуликий бог Янус, превращающий хаос в гармонию. Именно ему — повелителю «входов и выходов» — было посилено изобрести явление, которое бы вначале поглощало, аккумулировало в себе гипноз (талант?) Мастера, а затем «излучало» его вовне.

Поскольку в действительности каждый из двух видов транса, с которыми связана жизнь искусства, представляют собой хоть и взаимосвязанные, но в значительной мере самостоятельные психические реальности, возникает необходимость рассмотреть их в отдельности как «гипноз творца» и «гипноз творения». Только в этом случае в полной мере раскрывается диалектика гипноза в виде двух генетически обусловленных творческих состояний психики.

Гипноз творца. Предположение о зарождении искусства в недрах изначальной магии в настоящее время, кажется, никем не оспаривается. Магическое подражание жизни не только фокусировало в себе лучи восходящего сознания, но и служило той органической средой, в которой длительное время формировались первичные знания о мире и, в частности, опыт чувственного познания действительности.

Начало истории искусства — переход натуральной чувственности в культурную и перевод впечатлений, переживаний в изображения, знаки, символы. С появлением у человека способности различать форму окружающих предметов, его чувственная сфера получила возможность манипулировать образами как субъективными единицами эмоциональных переживаний. «В магической фазе символом служит то, что в наибольшей степени притягивает. Образ является архетипической силой, он активизирует поведенческие события в манере, подобной вызову и ответу в инстинкте»¹.

Именно магия передала этот суггестивный образ уже иным символическим практикам и, в частности, искусству для использования его энергии с помощью слов, звуков, красок, форм. И подобно магии, искусство, став прямым ее наследником, создает свою «вторую реальность», которая воспринимается как первая, подлинная реальность и в полной мере вызывает неподдельные чувства человека.

Рассуждая о природе искусства, еще *Платон* приходит к выводу о том, что оно носит иррациональный, неосознанный характер, является результатом вдохновения и ничего общего не имеет с холодным, рассудочным мышлением. Мысли о мистическом характере искусства неоднократно высказывал *Гете*. Известны его рассуждения о «поэзии бессознательной, на которую недостает ни разума, ни рассудка...» При этом музыку он считал «...вознесенной столь высоко, что разуму ее не осилить... она первейшее средство воздействия на людей». Рассуждения о божественной природе вдохновения художника, он отмечал, что творческая «продуктивность высшего порядка... любое озарение или великая и плодотворная мысль, которая неминуемо возымеет последствия, никому и ничему не подчиняется, она превыше всего земного — человек должен ее рассматривать как неожиданный дар небес, как чистое божье дитя, которое ему надлежит встретить с радостью и благоговением. Все это, — считал автор, — сродни демоническому; оно завладевает человеком, делая с ним, что вздумается, он же бессознательно предается ему во власть, уверенный, что действует в согласии с собственным побуждением»².

Хорошо зная особую продуктивность творческих состояний, американский психолог, лучший специалист в области человеческой потенциальности *А. Г. Маслоу* развивал идею о возможностях обучения через творчество. В науке он видел единственно надежный общественный институт, дающий возможность нетворческим людям творить. Человек, занимающийся творчеством, считал Маслоу, в минуты вдохновения, в инспирационную фазу творчества забывает о прошлом и будущем и живет только «здесь и сейчас». «Я все больше и больше склоняюсь к мысли, — развивал свою мысль автор, — что описанный выше феномен являет собой разновидность пресловутого мистического переживания, приглашенный, житейский, будничныи вариант Философии Безвременья по Хаксли... Почти всегда это состояние описывается как блаженное, экстатическое, экзальтированное, счастливое... Откровения такого рода часто служат основанием, и иногда единственным основанием для различных “богооткровенных религий”»³.

¹ Whitmont E. C. The Symbolic Quest. Basic Concepts of Analytical Psychology. — N. Y., 1969. — P. 273.

² Эккерман И. П. Разговоры с Гете. — Ереван, 1988. — С. 404, 554.

³ Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики. — Евразия, 1997. — С. 73, 74.

Большой интерес представляют суждения и самих художников о сущности искусства, их «взгляда изнутри» на особенности психологического проявления творческих импульсов и сам процесс осуществления творчества.

Так *М. И. Цветаева*, рассматривая искусство как «ответвление природы» (человеческое, один из видов творчества природы), и саму творческую личность воспринимает как инструмент в руках «того, что через тебя хочет быть». «Обскакивание тебя ответами и есть вдохновение». Называя поэта «спящим», творящим в своеобразном гипнотическом состоянии — «под чарой», — Цветаева без оговорок приемлет положение Платона о создании поэтических произведений в состоянии «помутненного сознания, протрации», в результате чего творец впоследствии бывает не способен истолковать свое творение.

«“Двенадцать” Блока, — пишет Цветаева, — возникли под “чарой”. Демон данного часа революции (он же блоковская “музыка Революции”) вселился в Блока и вдохновил его написать поэму. Блок “Двенадцать” написал в одну ночь и встал в полном изнеможении, как человек, на котором катались. Блок “Двенадцать” не знал, не читал с эстрады никогда». И ниже: «В средние (о, какие крайние!) века целые деревни, одержимые демоном, внезапно начинали говорить по латыни»¹.

Можно было бы думать, что художники, в силу своего высокоразвитого воображения, определенную аналогию между творческим вдохновением и гипнозом («чарой») усматривают в чисто фигуральном, метафорическом смысле, и что теоретические позиции ученых в данном вопросе существенно отличаются. Однако, как говорилось выше, учеными была подтверждена и прямая связь гипноза с творчеством (*Г. Рагг*, 1963).

Первым исследователем, который обратил внимание на связь магнетизма (гипноза) с искусством, был английский хирург *Джэмс Брэд*, который, кстати, и переименовал «магнетизм» в «гипноз». Именно он отметил особое влияние музыки на загипнотизированных и считал, что совершенство исполнения древних вакханок находилось в связи с гипнотическим состоянием. А то, что эти состояния у них действительно имели место, видно из слов Овидия: *non sentit vulnera Maenas* («не чувствуют боли вакханки»). Интересно, что Брэду даже удалось найти какую-то связь между танцевальным искусством своего времени с пляской гипнотизированных в древних греческих Мистериях.

Проблеме взаимосвязи искусства с гипнозом уделяли внимание такие авторы, как *Альберт Молль*, *Дюран де Кросс* и др.

Более двадцати лет тому назад прикладные возможности гипноза для стимуляции творческих способностей личности детально выяснялись в педагогических экспериментах известного гипнолога *В. Л. Райкова*, внушавшего своим испытуемым образы известных творческих личностей (художников, музыкантов, шахматистов и пр.). В этих состояниях испытуемые получали возможность более продуктивно решать творческие задачи изобразительного, музыкального или эвристического характера.

Как показали результаты исследований, испытуемый в образе «великого человека» не просто «совершенствует» тот уровень мастерства, которым он владел на

¹ *Цветаева М. И.* Об искусстве. — М., 1991. — С. 78, 81, 93.

сегодняшний день, но у него происходит «новое видение» старых объектов, а актуализация старого стереотипа заменяется «новым мышлением» и таким путем при внушении активного образа в гипнозе достигается значительная активизация творческих процессов¹.

В общем, эти исследования показали принципиальную возможность обучения людей в измененных состояниях психики. При этом постгипнотический подъем творческих возможностей количественно накапливался и давал существенный качественный прирост созидательного потенциала данного индивидуума. Состояние и развитие этих испытуемых в отдельных случаях было прослежено катамнетически до 8 лет.

К сожалению, все вышеописанные смелые и многообещающие эксперименты по гипностимуляции творчества так и остались достоянием единичных уникальных лабораторий, а качество их «эвристического продукта» не намного превысило тот уровень, которого достигают в своем деле талантливые педагоги, работающие «по старинке». На сегодняшний день исследования позволяют утверждать, что гипноз, как некий аналог естественных «творческих состояний», безусловно, представляет собой весьма перспективный способ формирования нетривиальных подходов в решении логических и эстетических задач. Однако это всего лишь инструмент, использование которого позволяет полнее и эффективнее активизировать созидательные способности, которыми наделяет индивидуума природа.

Хорошо зная о том, что творческий подъем наступает в особых состояниях сознания, некоторые поэты и художники пытались вызывать вдохновение искусственным путем. Отдельные попытки создавать произведения искусства на основе красочных грез, в изобилии рождаемых наркотическим веществом, носили впечатляющий характер. Хронология таких попыток обычно следовала за модой на тот или иной наркотик и длительностью проявляемого интереса к нему. Сама же идея состояла в том, что малые дозы большинства психоактивных веществ, воздействующих на центральную нервную систему, ощущаются как некий стимул, как энергия, которую можно направить вовне в форме психической активности для того, чтобы как-то выразить эту энергию и «сжечь» ее.

Может быть самый заметный след в качестве выразителя «наркоискусства» оставил *Томас де Квинси*. Он развил способность прекрасно описывать визионерское действие того наркотического опьянения, которое сам испытывал, и создал жанр «маковой исповеди», своего рода метафизики опия. Результатом этого опыта явилась книга «Исповедь одного англичанина — потребителя опия» (1821). Де Квинси предпринял серьезные попытки использовать стимулирующее действие опия на творческие способности. На личном опыте он анализировал способ формирования искусственных грез и видений и их целенаправленного использования в «страстной прозе» и поэзии.

Несколько позже поэт *Шарль Бодлер*, переводивший на французский язык произведения *Эдгара По* и *Т. де Квинси*, в очерке «Искусственный рай» исследует ряд наблюдаемых фактов, которые по замыслу автора должны показать возможности

¹ Тихомиров О. К. Психология мышления М., 1984. — С. 162.

создания «искусственного рая», устраняющего страдания человека, дающего ему счастье и стимулирующего воображение. Бодлер приходит к выводу, что наркотики действительно вызывают особый вид опьянения с обильными, красочными и захватывающими галлюцинациями, однако результатом таких чувственных феерий бывает расстроенная мораль и раздавленная воля.

В начале 40-х гг. XIX в. группа французских писателей, среди которых были *Т. Готье*, *Ж. де Нерваль*, *А. Дюма*, *О. де Бальзак* и сам *Ш. Бодлер*, а также скульпторов, художников и других представителей богемы, организовали известный «Клуб гашишистов». Снабжал членов этого клуба гашишем (под названием давамеск) известный путешественник и психиатр *Ж.-Ж. Моро де Тур*.

Бодлер рассказывает о том, что видел однажды Бальзака с интересом расспрашивающего о самочувствии тех, кто принимает гашиш. Сам же Бальзак, как известно, сильно злоупотреблявший кофе, решительно отказывался принимать «дьявольское средство», чтобы не потерять своего достоинства, отказавшись от господства над своей волей.

Геофиль Готье в очерке «Клуб любителей гашиша» описывает попытки некоторых своих друзей вызывать у себя творческие галлюцинации при помощи наркотика, именуемого давамеском. «После десятка опытов, — сообщает писатель, — мы навсегда отказались от этого опьяняющего снадобья, не потому, что оно причинило бы нам физический вред, но потому, что истинному писателю нужны только его естественные грезы и он не любит, чтобы его мысль попадала под влияние какого бы то ни было возбудителя». В подтверждение приводятся слова Бодлера: «Тот, кто станет прибегать к яду, чтобы мыслить, не сможет мыслить без яда. Представляете ли вы себе ужасную судьбу человека, парализованное воображение которого не в состоянии было бы функционировать без помощи гашиша или опия? Но человек не настолько лишен честных средств для достижения неба, чтобы быть в необходимости призывать аптеку или колдовство»¹.

Гипноз творения. Существуют предания о том, что в древних гробницах и храмах нередко находили негасимые лампы. Зажженные однажды, они горели вечно. Нечто похожее представляет собой произведение искусства. Его тоже «зажигает» своей неистовой энергией автор, и оно становится ярким источником очарования до скончания веков.

Создавая искусство, человек не придумывал ничего нового, вначале он старался лишь прилежно копировать те объекты природы, которые сами по себе рождают стремление к созерцанию, вводят его в медитативные состояния и, наконец, пробуждают желание запечатлеть их на длительное время. И первым наиболее элементарным действием красоты является ее чисто притягательная сила. Известно, что привлекающие, обольщающие свойства гармонических звуковых и световых воздействий весьма широко используются в живой природе для положительного подкрепления биологически целесообразных действий. И эта сторона существования высокоорганизованных живых систем, надо полагать, имеет чрезвычайно важное значение: природа не столь расточительна, чтобы производить бесполезную красоту в колоссальных масштабах.

¹ *Готье Т. Ш.* Бодлер. — Петроград, 1915. — С. 54, 58.

Виктор Гюго когда-то отметил, что первичным источником побуждений к очарованному созерцанию является сама природа. Любуясь величественным пейзажем на берегах Рейна, он писал о том, что это было одно из таких мест, где наблюдатель может подумать, что он видит, как распускает хвост этот роскошный павлин, называемый природой.

Философия *Артура Шопенгауэра* достаточно убедительно показала, что эстетическое созерцание, рождая своеобразный транс, всегда несет большую психокорректирующую функцию, на какое-то время утоляя неизбежное горе людей, отвлекая их от драматизма повседневной жизни. Именно эту идею выражают и строки о прекрасном русского философа *В. С. Соловьева*: «Красота природы есть... только покрывало, брошенное на злую жизнь. Красота нужна для исполнения добра в материальном мире, ибо только ею просветляется и укрощается недобрая тьма этого мира»¹.

Искусство дает нам видение эстетической сущности вещей. Художник обращает наше внимание на то, что мы воспринимали, но не замечали. Французский философ *Анри Бергсон* считал, что искусство познается интуитивно и усиливает эту способность у всех, кто с ним соприкасается. «Главное в искусстве, — считал он, — отрешенность от прагматических и тягостных сторон бытия». По Бергсону, интуиция зрителя есть особая форма гипноза, где творение искусства гипнотизирует и внушает созерцающему прежнее видение художника. Тем самым считается, психика воспринимающего приходит в пассивное состояние и наполняется чувством художника. При этом абсолютное мгновение, в котором находится зритель, является одновременно и самозабвением и опосредованием, оно вырывает зрителя из всего окружающего и одновременно возвращает ему всю полноту бытия.

Непосредственное действие произведения искусства начинается с *эстетического восприятия*, содержащего в себе несколько существенных моментов. Прежде всего, встреча с адекватным предметом искусства вызывает некую предварительную эмоцию, которая расценивается как радость узнавания в нем ожидаемого образа. Стадия узнавания может закончиться неприятием «чужого взгляда на жизнь», когда произведение оценивается как странное, абсурдное, безобразное. В случае, когда художественная информация произведения способствует «вчувствованию» в него собственных переживаний, идея, заложенная художником в свое творение, как бы рождается заново в душевоспринимающего, вводя его в эстетический транс, гипноидное состояние, которое характеризуют как катарсис.

Катарсис (греч. *katharsis* — очищение) — термин античной эстетики, обозначающий некий трансковый аспект воздействия искусства на человека. Теорию очищения души от вредных страстей (гнева, вождления, страха и т. п.) разработали пифагорейцы, воздействуя на человека специально подобранной музыкой. Существовала легенда, что *Пифагору* удавалось с помощью музыки «очищать» людей не только от душевных, но и от телесных недугов.

Собственно эстетическое осмысление катарсиса было дано *Аристотелем*. В «Политике», к примеру, он писал, что «музыкой следует пользоваться не ради одной цели, а ради нескольких: и ради воспитания, и ради очищения... в третьих, ради

¹ Соловьев Вл. Собрание сочинений: В 2 т. — М., 1988. Т. 2. — С. 392.

времяпровождения, т. е. ради успокоения и отдохновения от напряженной деятельности»¹.

Современная психология искусства рассматривает катарсис как «самосгорание» противоположных аффектов под воздействием прекрасного, как разряд нервной энергии. Этот процесс «психологического очищения» может подниматься до высокого напряжения (потрясения), когда радость переживается не только от открывшегося смысла, но и от самого акта открытия. В подавляющем большинстве случаев возникает завораживающий релаксирующий эффект — аналог «аутогенного состояния», нечто среднее между «предсонливостью» и «сонливостью», специфический этап в последовательных стадиях перехода от бодрствования ко сну и гипнозу².

Трактуя эти явления с психосоматических позиций, многие исследователи полагают, что уже в этих фазах «приглушенного» бодрствования осуществляются процессы разрядки перенапряженных областей мозга, переживаемые как катарсис.

В обыденной жизни этот процесс «разрядки» нервного напряжения осуществляется в разнообразных формах. Из истории известны примеры виртуозного дара слез у женщин племени маори, повальная слезливость людей в XVIII в. Разрядка через повышенную двигательную активность (песни, пляски) или напряженное сосредоточение внимания (многочисленные приемы медитации, включающие и созерцание предметов искусства) является одной из важных сторон саморегуляторной психической деятельности человека. Несомненную катарсическую роль выполняют поэзия и музыка.

В сегодняшнем свертехнизированном обществе разнообразные страсти, которые не находят себе выхода в повседневной активности, аналогично тому, как это было во времена первобытной магии, разряжаются посредством «чудесных творений» искусства.

«Все наше поведение, — писал известный отечественный психолог *Л. С. Выготский*, — есть не что иное, как процесс уравнивания организма со средой...» В процессе этого уравнивания «всегда есть такие возбуждения энергии, которые не могут найти себе выход в полезной работе. Тогда возникает необходимость в том, чтобы уравнивать наш баланс с миром. И вот эти... разряды и траты не пошедшей в дело энергии и принадлежат к биологической функции искусства»³.

Таким образом, искусство, способствуя благотворной разрядке нервной энергии, принимает участие в уравнивании организма со средой в критические минуты нашей жизни. Ведь именно в критических точках нашего пути мы обращаемся к искусству, точно так же, как в далеком прошлом наши предки в трудных ситуациях обращались к магии и получали аналогичное облегчение.

Выдающийся русский философ *Н. А. Бердяев* утверждал, что «красота есть гармония и отдых от мучительной борьбы» и именно поэтому она обладает гипнотизирующим свойством: созерцание красоты расслабляет, умиротворяет человека, снимает психическое напряжение. В отличие от других авторов, Бердяев предо-

¹ *Аристотель*. Собрание сочинений: В 4 т. — М., 1984. Т. 4. — С. 646.

² *Лобзин В. С., Решетников М. М.* Аутогенная тренировка. — Л., 1986. — С. 210.

³ *Выготский Л. С.* Психология искусства. — М., 1968. — С. 312, 313.

стерегал, что этим самым качеством красоты очень часто пользуется и «дьявол для своих собственных целей». При этом поэзия, искусство перестают связывать эстетическую эмоцию с красотой, перестают быть «воспоминанием о рае», а скорее повествуют об аде (футуризм, кубизм, сюрреализм и т. п.). С этой точки зрения, к примеру, творчество *Кафки* манифестирует «эстетику ада» и лишено тех продуктивных свойств, которые рождает восприятие истинно прекрасного¹.

Но не таким уж далеким прошлым представляется то время, когда считалось, что действиями находящегося в трансе художника руководит высшая божественная сила, а необходимым условием правильного отображения мироздания является его добродетельная жизнь. Соответственно, сам акт художественного творчества считался приобщением к делу Создателя, священнодействием. Именно поэтому, как гласит предание, в дни, когда *Андрей Рублев* писал святые образы, монастырская братия оставалась в своих кельях и возносила молитвы Богу за успех его дела.

Надо сказать, что до сих пор эстетическая оценка мира остается значительно фундаментальнее и «старше» его научного познания. Поэтому не случайно истинность научной теории и в наши дни нередко обосновывается обращением к таким аргументам, как, например, «внутренняя стройность», гармония, цельность, красота доказательства. Следовательно, наше чувственное восприятие способно интуитивно воспринять и эстетически пережить и тот «гипноз творца», который бывает заключен в чисто мыслительной конструкции в виде своеобразного «сгустка рациональности».

Как видно, любое творение человеческого гения аккумулирует «гипноз творца», становится средоточием доступного человеку божественного свойства и тем самым указывает путь и реальную возможность совершенствования. Антиискусство, используя элементарные психотехники наведения транса, апеллирует к сфере бессознательного, к древним инстинктам и тем самым ведет к потере достигнутого.

Истоки нашей страсти к телевидению

Подобно рыбе в воде, люди в той или иной культуре плавают в фактически незримой среде культурно-санкционированных, но искусственных состояний сознания.

Теренс Маккенна

Сопоставление таких, казалось бы, разнородных явлений, как гипноз и телевидение, на первый взгляд, кажется неправомерным. Для того чтобы показать обоснованность и, более того, необходимость рассмотрения этих понятий в их взаимосвязи, необходимо хотя бы коротко коснуться психологии человеческого созерцания и припомнить, что любил рассматривать наш предок, пока не стал телезрителем. Иными словами, следует уяснить, с какими психологическими «наработками» мы вошли в эпоху так называемой цивилизованности и стали властителями безграничных техногенных сил как физического, так и информационного планов.

¹ Бердяев Н. А. О назначении человека. — М., 1993. — С. 327, 330.

Как ни прискорбно сознавать, но антропология свидетельствует, что не индивидуальное благоразумие, а групповые внушаемость и гипноз явились первоосновой обыденного сознания человека и только с учетом этого обстоятельства могут быть поняты многие «странности» его поведения¹.

Очень важно, что внушаемость и способность впасть в гипноз, закрепившись генетически, начали проявляться и у современного человека во всем многообразии его подсознательных действий по обеспечению подражательных, половых, оборонительных, массовидных инстинктов. Более того, некоторые авторы в связи с этим говорят о «естественной очарованности» человека измененными состояниями сознания, вследствие чего он научился вызывать их произвольно (галлюциногены, алкоголь, ритмические воздействия).

Среди множества способов формирования транс самым естественным и безобидным оказался «прирученный» домашний огонь, который не только кормил, согревал домочадцев, но и служил им энергетически положительным объектом непроизвольной групповой медитации.

Видный французский философ *Гастон Башляр* уделил этому факту серьезное внимание, создав эссе с многозначительным названием «Психоанализ огня». Здесь в центре внимания находится «человек, погруженный в задумчивость, наедине с собой, задумавшийся у очага, где огонь так же ясен, как сознание одиночества». Состояние человека, взирающего на огонь, писатель называет «зачарованным созерцанием», «состоянием легкого гипноза», возникающего самопроизвольно. «Вероятно, огонь, заключенный в очаг, — продолжает свою мысль автор, — впервые побудил человека к мечте, стал символом покоя, приглашением к отдыху. Трудно представить себе, чтобы философия праздности могла обойтись без созерцания пылающих поленьев... Но живительность тепла вполне осознаешь только при достаточно длительном созерцании огня; чтобы ощутить блаженство, надо сидеть, опершись локтями в колени, подперев ладонями подбородок. Такая поза у огня свойственна нам от века. Возле огня полагается сидеть и предаваться отдыху, но, не засыпая, а погружаясь в мечтательность объективно особого рода»².

Все, что здесь было сказано об огне в очаге, камине и т.п. можно в значительной степени отнести к светящемуся экрану телевизора. Последний стал таким же «символом жизни», центром притяжения внимания семейного круга и «генератором транс», каким был в далекие времена домашний очаг. Но на этом аналогия, пожалуй, и заканчивается. Коренное отличие состоит в том, что созерцание огня стимулирует собственные, глубоко личные грезы «огнепоклонника», тогда как «пылающий» телеэкран внедряет в голову телезрителя специально фабрикуемые, стандартные иллюзии, зачастую лишенные добрых намерений.

Кроме того, телеэкран не только сохранил за собой, но и существенно интенсифицировал гипногенную функцию, приблизив ее вплотную к наркотической сути. В этом плане стоит прислушаться к словам признанного авторитета в области нар-

¹ Pfeiffer J. E. The Creative Explosion: An Inquiry into the Origins of Art and Religions. Itaca. — N. Y., 1982. — P. 213.

² Башляр Г. Психоанализ огня. — М., 1993. — С. 14, 29–30.

копсихологии *Теренса Маккенны*. Вот как он характеризует силу телевизионного пристрастия: «Самой близкой аналогией силы пристрастия к телевидению и той трансформации ценностей, которая происходит в жизни тяжело пристрастившегося потребителя, будет, вероятно, героин... Иллюзия знания и контроля, какую дает героин, аналогична неосознанному допущению телевизионного потребителя, будто то, что он видит, где-то в мире является “реальным”. По сути, видимое является косметическим улучшенным видом продуктов. Телевидение, хотя и не является химическим вторжением, тем не менее, в такой же мере способствует пристрастию и точно также вредно физиологически, как и любой другой наркотик»¹.

Чисто психологическая сторона телевизионного пристрастия анализируется в работе американского теоретика информационных систем *Марии Винн*. «Совсем не отличаясь от наркотиков или алкоголя, — отмечает автор, — телепереживание позволяет своему участнику вычеркнуть мир реальный и войти в приятное и пассивное состояние. Тревоги и заботы с помощью поглощенности телепрограммой куда-то вдруг исчезают, так же как и при выходе в “путешествие”, вызванное наркотиками или алкоголем. И точно так же, как алкоголики лишь смутно сознают свое пристрастие, чувствуя, будто контролируют свое состояние больше, чем на самом деле... Телезритель подобным же образом переоценивает свой контроль, свое владение ситуацией во время просмотра телепередачи. В конечном счете, именно это вредное влияние телевидения на жизнь огромного числа людей определяет его как фактор серьезного пристрастия. Привычка к телевизору нарушает чувство времени. Она делает другие восприятия смутными и странно нереальными, принимая какую-то более “значительную реальность” за реальность. Эта привычка ослабляет отношения, сокращая, а иногда и устраняя нормальные возможности поговорить, пообщаться»².

Повседневная психотерапевтическая практика показывает, что немалую часть населения уже сегодня составляют своеобразные видеоманы. В эту группу входят, в основном, две возрастных категории: дети до 16 лет и пожилые люди — пенсионеры. У последних проблема «свободного времени» в связи с этим, нередко, стоит так остро, что им бывает некогда сходить за хлебом в соседний магазин.

На собрании Американской психологической ассоциации в Торонто недавно говорилось о явлении «видеомании», напоминающем наркоманию. Доктор *Кимберли Юнг* из Питсбургского университета детально проанализировала особенности видеоманского (в том числе интернетоманского) поведения. Некоторые видеоманы предпочитают созерцать «мерцающий экран» по ночам, чтобы избежать упреков со стороны родных; иные норовят сказать себя больными, чтобы, оставшись дома, наедине вдоволь наслаждаться вожделенным занятием³.

Характеризуя гипногенное свойство телепередач, американский психолог искусства *Рудольф Арнхейм* писал: «Совершенно неважно, что показывается. Это может быть программа на иностранном языке или еще что-нибудь, не представля-

¹ Маккенна Т. Пища богов. — М., 1995. — С. 278.

² Winn M. The Plug — In Drug. — N. Y. Penguin, 1977. — P. 24–25.

³ Kabay M. E. Jet Info, 1997. — № 9–10. — P. 20

ющее никакого интереса. И раздражитель, на который вы практически не реагируете, усыпляет вас. Это напоминает убаюкивание... не раздражает вас, не вынуждает реагировать, а просто освобождает от необходимости проявлять хоть какую-нибудь умственную активность. Ваш мозг работает в ни к чему не обязывающем направлении. Ваши чувства, которые в противном случае заставляли бы вас предпринимать какие-либо активные действия, полностью отвлечены»¹.

Высокую гипногенную действенность работающего телеэкрана один из создателей метода нейролингвистического программирования *Джон Гриндер* рекомендует использовать для гипнотизирования детей в целях коррекции их поведения. Для того чтобы внушить определенную психологическую установку, рекомендуется подстеречь момент, когда ребенок смотрит телевизор, сесть рядом с ним и подключиться к его вниманию словами: «И у тебя сложилось такое непреодолимое стремление сделать...» Если при этом коснуться пальцем правой руки его переносицы, он закроет глаза и погрузится в более глубокий сон.

В нескольких случаях, не прибегая к настоящим гипнотическим сеансам, именно таким образом удавалось избавлять детей от ночного недержания мочи, причем в одном из них внушение на фоне телевизионного транса проводила сама мать, обученная психотерапевтом.

К сожалению, телевизионный гипноз в исключительных случаях может формировать и крайне отрицательные поведенческие программы. Так, в апреле 1959 г. в США некий *Норман Смит* выстрелом в открытое окно убил смотревшую телевизор женщину, которую он не знал. По его объяснениям, он сделал это под влиянием сильного импульса, полученного от телефильма «Снайпер». Для того чтобы такого рода гипнотический импульс мог подвигнуть субъекта на преступление, он должен был совпасть с определенной психической предрасположенностью индивидуума в данный период времени. Следовательно, во многих случаях внушенные телеэкраном установки не реализуются лишь потому, что сам телезритель еще не созрел до этого уровня поведения.

Формируемый телепередачей транс может служить предпосылкой и для фиксации неблагоприятных навязчивых реакций. Примером может быть следующий случай.

Во время просмотра телепередачи женщина находилась в легком трансе. В это время ее сын уронил на пол чашку, которая со звоном разбилась. Женщина вздрогнула и «пришла в себя». Однако после этого остались навязчивые подергивания плечом. Известны случаи привычного засыпания у экрана телевизора, когда такого рода псевдозритель теряет способность воспринимать видеоинформацию.

Таким образом, телевидение выступает в качестве новейшего и эффективнейшего средства формирования гипнотической пассивности зрителя, которая способствует прочному закреплению создаваемых психологических установок. Именно поэтому телевизионная реклама считается наиболее действенным способом программирования покупателей и потребителей услуг. Информационное «семья» ни уличной, ни печатной рекламной продукции не попадает на такую благодатную

¹ *Arnheim R. Television as a Medium // Performance, 1972. — № 3. — P. 16.*

психологическую почву, какую собой представляет погруженное в поверхностный гипноз сознание телезрителя. В этом случае программирование субъекта осуществляется по типу известного специалистам постгипнотического внушения, то есть когда данная установка осуществляется спустя некоторое время в назначенный срок после выхода из транса.

Нет ничего удивительного в том, что в последние полтора десятка лет английские и американские психологи столкнулись с неизвестным ранее психическим заболеванием — манией покупок. Согласно оценкам специалистов, полтора-два процента американцев имеют признаки этой болезни. Свойственна она в основном людям, страдающим от одиночества, комплексов неполноценности, низкой самооценки, не видящих смысла своего существования. Болезнь проявляется в том, что, попав в супермаркет, такой человек начинает покупать буквально все подряд, пытаясь избавиться от некоего внутреннего беспокойства. Явившись с приобретениями домой, и сам покупатель, и его близкие оказываются в шоке, будучи поражены величиной денежных расходов и явной ненужностью покупок. Особенно часто страдают этой болезнью женщины, будучи более внушаемыми. Установлено, что 63 % людей, неспособны удержаться от покупок, даже если понимают, что этот предмет им не нужен, страдают депрессией.

Действенность целенаправленных суггестий многократно повышается использованием новых технологий информационной обработки телезрителей: *подпороговых сигналов, приемов нейролингвистического программирования* (НЛП). Психолог из Великобритании *Ники Хайес*, автор книги «Психология в перспективе», называет методы НЛП нейропсихологическим подходом и считает что психотехнолог, «обладающий такого рода психологическим оружием, может быть не менее страшен, чем тот, кто обладает оружием обычным»¹.

Один из наиболее простых способов подачи неосознаваемых команд, указаний, установок и т. п. — *прием Эриксона*, — разработан в системе НЛП. Заключается он в том, что в передаваемый текст — звучащий или печатный — вводится так называемая «вставленная речь» («скрытое сообщение»). Она образуется как бы внутри основного текста тем, что интонацией или графически в нем выделяются отдельные слова, в совокупности составляющие скрытую команду.

В данном случае срабатывает механизм межполушарных взаимоотношений в восприятии информации. Поскольку за оценку контекста сообщений ответственно правое полушарие мозга (за словесное содержание — левое), то полученная таким образом информация не осознается, но сохраняет свою действенность.

В системе НЛП разработано множество психотехник, позволяющих средствами телевидения достаточно эффективно привлекать внимание зрителя к заранее намеченным качествам демонстрируемого объекта и формировать соответствующие установки. Среди таких психотехник: «*трансформация смысла*», «*присоединение к будущему*», «*якорение*» и мн. др. Возможности НЛП позволяют не только легко формировать положительное эмоциональное отношение к предмету или явлению. Не менее просто НЛП создает заданные отрицательные установки и устраняет из памяти актуальные образы или эпизоды. Достоинство этих техник в том,

¹ *Hayes N. Psychology in perspective. — London: Macmillan Press, 1995. — P. 37.*

что, представляя собой манипуляции со зрительными образами, они легко переводятся на язык современного телевидения. Вот, например, один из приемов устранения навязчивого образа или тягостного впечатления, получивший название «разрушение».

Субъект должен вообразить зрительный образ, от которого он желает избавиться, в виде большого цветного витража. Далее он с силой «ударяет» по нему молотком и наблюдает, как он разбивается на тысячи мелких осколков и распадается. Другой высоконадежный прием разрушения тревожных видений заключается в том, чтобы мысленно смотреть фильм, когда он останавливается и проекционная лампа прожигает дырку в каждом кадре. Можно просто сжечь до тла картину с неприятным сюжетом.

В этом плане совсем нетрудно представить себе серию передач, в которых очень большой, но «хрупкий» портрет какого-либо из кандидатов в президенты на глазах миллионной аудитории зрителей почему-то часто трескается и превращается в мелкие осколки. Но можно и проще — показать то же изображение в полной сохранности, но преднамеренно подчеркнуть в нем какую-то эмоционально-отталкивающую деталь (потное лицо, бородавку на лбу, неприятную гримасу и т. п.).

Как видно, реклама, и телереклама в особенности, по своей сути и возможностям — гениальная форма психологической агрессии, которой нечего противопоставить рядовому законопослушному гражданину. Первоосновой ее общественной силы явилось то обстоятельство, что она «явочным порядком» взяла на себя роль проводника и радетеля основы демократической свободы — свободы гарантированного индивидуального выбора как особой личностной ценности. Современные манипуляторы сознанием от телерекламы используют этот миф в своих интересах, заявляя, что они лучшим образом обеспечивают свободу индивидуального выбора в мире вещей и услуг.

Исследование состояния этого вида информационной деятельности требует специальных работ. В общем виде совсем недавно ее хорошо охарактеризовал *Олег Стефанович Медведев*. «В рекламе на российских телеэкранах, — отметил он, — свирепствует бездоказательность и вседозволенность, переходящие даже самые свободные нравственные границы. А у доверчивого российского народа нет, как у людей на Западе, соответствующего иммунитета»¹.

Таким образом, аналогия «телеящика» с животворным образом горящего каминна, которая сложилась в подсознании человека, играет с ним весьма злую шутку. Ассоциации с живым, поистине целебным натуральным огнем мешают осознать нам прямо противоположное свойство мертвого «электронного огня», оказывающем в большинстве случаев неблагоприятный эффект на психические функции человека и его энергетику.

Одна из причин гипнотизирующего действия телепередач кроется в том, что восприятие их содержания приводит к большому расходу энергии. Именно поэтому некоторые авторы именуют телевизор энергетическим вампиром. Человеку кажется, что он сидит и физически отдыхает, однако, быстро сменяющиеся на экране зрительные картины непрерывно активируют в долговременной памяти множе-

¹ Новая газета, 17–23 августа 1998.

ство образов, составляющих опыт его индивидуальной жизни. Сам по себе зрительный ряд телеэкрана требует непрерывного осознания визуального материала, порождаемые им ассоциативные образы требуют определенных интеллектуальных и эмоциональных усилий по их оценке и переработке. Нервная система (особенно детская), будучи не в силах выдержать такой интенсивный процесс осознания, уже спустя 15–20 мин. формирует защитную тормозную реакцию в виде гипноидного состояния, которое резко ограничивает восприятие и переработку информации, но усиливает процессы ее запечатления и программирования поведения.

Кроме того, телевидение легко создает сильные психологические установки, неосознаваемое стремление к повторению однажды пережитых состояний. З. Фрейд такого рода влечения называл «вынужденными повторениями» и побуждающую их силу ставил выше принципа удовольствия. Когда что-то делается легко и приятно, у многих формируется потребность повторять это действие. Указанная закономерность лежит в основе популярности телевизионных сериалов, прижившихся в последние годы в нашей стране. Даже одиночное переживание определенной цепочки информационно-эстетического воздействия (сюжета) формирует предрасположенность к повторному переживанию идентичного состояния. Так, у зрителя, сидящего за телевизором и испытывающего чувство удовлетворенной справедливости за трудную победу героя, подсознательно возникает потребность к повторению испытанных эмоций. Он с радостью воспримет вторую серию показанной истории, а затем все с большим возбуждением — все остальные. Его, как говорят, затянет телевизионное пристрастие, отличающееся от наркотического лишь меньшей интенсивностью получаемого «кайфа». Со временем такого рода привыкание становится очень устойчивым и сопровождается выраженным гипнотическим трансом.

Интересно, что не так давно в Эдинбургском зоопарке ученые провели двухмесячный эксперимент над 12 шимпанзе, проверяя их восприимчивость к телепередачам. Каждое утро в строго определенное время им показывали 15-минутные видеофильмы, представляющие собой монтаж отрывков из картин Дэвида Атенборо, самого известного кинодокументалиста животного мира.

Уже в течение первой недели четыре самки начали предвкушать кино и заранее усаживались перед телевизором, несколько позже многие начали копировать действия обезьян и животных, которых они видели на экране. Психологов удивила лишь разница в поведении самок и самцов: первые становились «теленаркоманами», тогда как вторые мало уделяли внимания телевизору. Здесь, несомненно, проявилось то обстоятельство, что особи женского пола в животном мире (как и в человеческом) самой природой предназначены к прельщению, очарованию и потому, кстати, легче и более фундаментально поддаются различного рода наркотикам. Как видно, магия феномена «вынужденных повторений», отмеченного З. Фрейдом у человека, проявляется и у животных.

Таким образом, мы рассмотрели целый ряд неблагоприятных психологических факторов, присущих современному телевидению. Однако познание этих отрицательных моментов, конечно же, не требует отмены телевидения, также, например, как наличие смога в городах не ведет к упразднению автомобилестроения. Но о со-

ответствующих «фильтрах» думать надо и в первом, и во втором случаях. Это только в Афганистане — стране, истерзанной десятилетиями междоусобной войны, осознание возможных деструктивных действий телевидения на психику людей, привело к его запрету.

В данной работе мы сознательно опускаем такие важные вопросы телевидения, как содержательность, эстетический уровень его материалов, наличие в них определенной гражданской позиции, соблюдения требований принципов гуманизма и психологии. Эти весьма важные вопросы достаточно регулярно и подробно освещаются в периодической и специальной печати и получают достойную оценку.

Являясь одним из главных средств массовой коммуникации и оказывая огромное влияние на всю социальную систему, телевидение в настоящее время фактически контролирует всю нашу действительность, пропуская ее через свои фильтры и поляризуя определенным образом все поле культуры. То, что не попадает на каналы телевидения, в наше время почти не оказывает влияния на состояние общества.

К большому сожалению, с «дружественных человеку» телеэкранов никогда не говорилось о специфике психологического действия телепередач как таковых. Честная и мужественная позиция людей, телевизионную власть предрежащих, должна была предусмотреть просвещение своей многомиллионной зрительской аудитории в весьма важных вопросах психологической защиты от тех неблагоприятных моментов, которые были обсуждены в настоящем разделе.

Программирование рекламой

...Язык их есть обман в устах их.
Мих. 6:12

Прикладной психологии, если она хочет идти в ногу со временем, никак нельзя не заниматься серьезным исследованием феномена рекламы и всех аспектов его проявления в обществе. Сегодня в условиях утверждающихся рыночных отношений этот вид информации перестает быть сугубо экономическим атрибутом и становится своеобразным элементом массовой культуры.

Фундаментальными свойствами рекламы справедливо считаются амбициозная самоманифестация и стремление подчинять себе все новые сферы потребления. Росту же ее социокультурного престижа способствует, прежде всего, то обстоятельство, что реклама непосредственно обслуживает важнейшее из человеческих побуждений — стремление к обладанию. В этой связи исследование психологических механизмов воздействия рекламы, условий повышения ее эффективности, а также требований психогигиены и психопрофилактики по отношению к этому далеко не безобидному виду информационного обеспечения представляет безусловный интерес.

Среди множества поведенческих стереотипов человека, вытесненных в сферу бессознательного психического, имеется два кардинальных образования, определяющих жизненную устойчивость индивида.

К первому из них относится постоянно действующее желание жить, осознающееся как первоначальная воля к бытию. Понятно, что в мире, где превосходство

добра над злом далеко не очевидно, эта установка должна быть сверхсильной, и потому она носит характер амнезированной гипнотической внушения, погруженного в подсознание¹.

Второй поведенческий стереотип проявляется желанием иметь нечто необходимое для бытия и представляет собой сильнейшее побуждение к обладанию. Реклама стала необходимым аксессуаром, предваряющим обладание.

Э. Фромм, подробно исследовавший эту функцию, представил ее как основной способ существования человека². Первичные, достаточно очерченные формы этой потребности имеются у всех животных, однако лишь у человека обладание превратилось в многогранную и зачастую гипертрофированную функцию. Крайние формы последней выглядят так, будто сущность самого бытия заключается в обладании и что человек — ничто, если он ничего не имеет. Именно таким образом проявляется навязчивость в обладании, приводящая к различным видам стяжательства. Высшая степень стяжательства называется одержимостью. Как пишет американский исследователь Т. Маккенна, «когда привычки истребляют нас и приверженность к ним выходит за культурно означенные нормы, мы наклеиваем на них ярлык одержимости. В подобных ситуациях мы чувствуем, что сугубо человеческое измерение свободной воли как бы подвергается насилию. Мы можем стать одержимыми чем угодно: каким-то стереотипом поведения (например, чтением утренней газеты), материальными объектами (коллекционированием), землей и собственностью (строительством небоскребов), либо влиянием на других (политикой)³.

Специфические сигнальные знаки как простейшие аналоги рекламы имеются уже на уровне биологических систем у растений и, тем более, в мире животных и человека. Общеизвестны привлекающие функции цветов, пестрого оперения у птиц (хвост павлина) и т. п. Такого рода информационные воздействия служат, как правило, согласованной реализации функций обладания для продолжения рода или же стимуляции рефлекса самосохранения.

Очень важно, что сам процесс обладания, какой бы характер он ни носил, сопровождается положительным подкреплением, то есть удовольствием. Последнее закрепилось в филогенетическом плане как поощрение за достижение. Именно поэтому превосходящее удовольствие служит мощным двигателем на пути к любому виду обладания и достижения.

В зависимости от содержания актуализируемых потребностей необходимо различать различные виды обладаний, получающих неодинаковое отражение в современной рекламе.

1. *Обладание бытием*, частично преломляющимся в нашем сознании как переживание здоровья, жизненного тонуса. Благополучную группу таких рекламопользователей стремятся увлечь видами обладания, требующими физической крепости (путешествиями, спортом, сексом, спиртными напитками). Их же антиподов — всех

¹ Грмак Л. П. Бодрствование как активная фаза гипноза // Прикладная психология. — 1998. — № 5. — С. 83.

² Фромм Э. Иметь или быть? — М., 1990. — С. 330.

³ Маккенна Т. Пища богов. — М., 1995. — С. 17.

тех, которые вожделяют заполучить здоровье, привлекают широким ассортиментом лекарств и иных средств «творящих чудо». Обе эти группы — достаточно обширный и устойчивый контингент потребителей, мало зависящий от причуд моды.

2. *Обладание пищей* — важнейшая потребность человека, как и любого иного живого существа. Данный вид обладания — наиболее древний — проявляется в виде инкорпорирования — поглощения съедобного продукта. Своеобразную генерализацию этой функции можно наблюдать на определенной стадии развития ребенка, когда он стремится засунуть в рот любую вещь, которую ему хочется иметь. Это чисто детская форма обладания, характерная для периода, когда физическое развитие малыша еще не позволяет ему осуществлять другие формы контроля над собственностью.

Э. Фромм считает, что существует много других форм инкорпорирования, прямо не связанных с физиологическими потребностями. «Суть установки, присущей потребителю, — говорит автор, — состоит в стремлении поглотить весь мир. Потребность — это вечный младенец, требующий соски»¹. Это с очевидностью подтверждают такие широко распространенные явления как алкоголизм, табакокурение, наркомания.

«Пищей богов» назвал эти «инкорпорлируемые» вещества *Теренс Маккенна*, отмечая их важное место в развитии истории и культуры человечества. В частности, он отмечает, что «алкоголизм был редок до открытия дистилляции и не представлял собой социальной проблемы». Следовательно, с появлением крепких спиртных напитков, реклама священного искусства пивовара и винодела дополнилась неким осуждаемым придатком экономической машины, генерирующей утрату человеческих надежд. Тем не менее законы многих стран проявляют известную терпимость к «мягкой» рекламе алкоголя, поскольку это позволяет сохранять репрессивный стиль управления, оставляя всем людям роль инфантильных и безответственных участников.

Известно, что пристрастие людей к табачному дыму приносит достаточно весомые доходы многим государствам. В то же время, реклама табака играет существенную роль в широком распространении заболеваний, вызываемых курением.

Кажется, реклама никогда не пропагандировала наркотики. Однако надо полагать, что действенность антирекламы, еще плохо изученной специалистами, в этом плане всегда была на высоте.

3. *Обладание объектом сексуального удовлетворения*, его суррогатом или символическим заместителем, в том числе изображениями женского (реже мужского) тела в самых экзотических положениях и ракурсах — самый распространенный вид удовлетворения вожделений. В рекламе, да и во всех средствах массовой информации в этом плане имеет место явный «перебор жанра», сравнимый разве лишь с интересом к этой теме у плохо воспитанного подростка. Изображения женского тела в современной рекламе эксплуатируются чрезмерно, независимо от того, что восхваляется: автомобильные покрышки или канцелярские кнопки. Только когда смотришь современную рекламу, начинаешь понимать, как прав писатель *Алексей Болдырев* в характеристике нашей современности: «В понимании демократическо-

¹ Фромм Э. *Иметь или быть?* — М., 1990. — С. 33.

го большинства апофеоз жизни, он же катарсис, он же и смысл — это чтоб пошкарней обставить половой акт во всех его социально-эстетических, физиологических и прочих подробностях. А более ничего. Отнимите у человека секс, и вся эта конструкция, впрочем, и без того построенная на песке, рухнет и завалит его по самую макушку всякой дрянью»¹.

4. *Обладание определенным материальным состоянием* (имуществом, деньгами, недвижимостью). Именно эту группу составляет подавляющее число потребителей рекламных услуг, для которых обладание является смыслом жизни, а сама реклама — главным приводом их потребления.

5. *Обладание мастерством*. Этот вид обладания характерен для современного человека. Понятно, что он сформировался лишь на определенном, достаточно высоком уровне развития психики, когда появилось умение изготавливать кремниевые молотки и зубила, вырубать фигуру подруги из камня или изображать ее на стенах пещеры. Надо сказать, что положительное эмоциональное подкрепление распространялось и на процесс обладания мастерством любого вида, на достижения чисто ремесленного умения, а в современном цивилизованном мире оно сопровождает успехи в художественном и научном творчестве. Удовлетворение мастера с этой точки зрения представляется как проявление более общего закона функционирования информационных систем, согласно которому последние при порождении новой информации положительно самоподкрепляются.

В этом плане даже сотворение мира не обошлось без проявлений удовлетворения Создателем своей работой. Как повествует «Бытие», когда «был вечер и было утро дня шестого», «И увидел Бог все, что Он создал, и вот хорошо весьма» (Бт. 1:31). Тем не менее, как потом выяснилось через тысячелетия, далеко не все в этом мире с точки зрения его обитателей достойно похвалы. Даже апостолы в связи с этим вынуждены были с горечью отметить: «Мы знаем, что мы от Бога и что весь мир лежит во зле» (1 Ин. 5:19).

6. *Обладание духовными достижениями*. В эпоху высокого развития технической культуры обладание материальными богатствами считается чуть ли не единственным достойным содержанием жизни. Но у человечества были и другие периоды истории, когда появлялись великие Учителя жизни, провозглашающие иную цель обладания — стяжание духовных ценностей.

Так, *Будда* учил, что достижение наивысшей ступени человеческого развития возможно лишь с отказом от стремления обладать имуществом. *Иисус* часто напоминал ученикам «как трудно имеющим богатство войти в Царство Божие» (Мр. 10:23).

Судя по содержанию рекламы, сегодня ее совершенно не заботят духовные достижения своих потребителей. Более того, она старается культивировать внутреннюю бессодержательность людей, поскольку именно духовность является главным противником вещизма, обеспечивающего сверхдоходы рекламодателям.

7. *Обладание информацией*. По своей жизненной значимости данный вид обладания должен был бы стоять в этом списке под номером три. Однако с учетом его особого отношения к обсуждаемому вопросу, он вынесен в заключение списка, так как логично обобщает все, сказанное выше.

¹ *Болдырев А.* Ритмика Абсолюта // Волшебная гора. — М., 1991. — С. 24.

Известно, что информационные процессы являются основой всех биологических, психологических и социальных явлений. В частности, деятельность мозга в решающей степени зависит от информационного (сенсорного) притока из внешней среды, причем не только в период его роста, на важнейших этапах функционального развития, но и на протяжении всей жизни. «В отсутствие сенсорного притока из внешнего мира нормальные психические функции нарушаются, — утверждает американский нейропсихолог *Х. Дельгадо*. — Зрелый мозг со всем богатством его прошлого опыта и приобретенных навыков не способен даже бодрствовать и реагировать, если он лишен своего “воздуха” — сенсорной информации»¹.

Характерно, что сам факт осознания информационного притока вызывает такое же положительное подкрепление — удовольствие, — как и любой иной вид обладания. Именно поэтому у детей особой любовью пользуются сказки, у женщин — возможность посудачить, у мужчин — охотничьи и «рыцарские» байки, анекдоты.

Нарушение нормальной информационной связи со средой вызывает различные функциональные отклонения вплоть до психических заболеваний. В настоящее время подавляющее количество социальной информации поступает по каналам СМИ. Именно они создают для человека своего рода «вторую реальность», «субъективную реальность», влияние которой не менее значимо, чем действие объективной реальности.

В настоящее время осуществляется постепенный переход человечества к информационному обществу (информационной цивилизации), увеличиваются масштабы, усложняется структура и содержание информационных потоков и всей информационной среды, многократно усиливается ее влияние на психику человека и темпы этого влияния стремительно возрастают.

Сведения о товарах и видах услуг представляют собой один из множества необходимых видов информационного обеспечения жизненных потребностей, и в этом смысле, если бы рекламы не было, ее надо было бы придумать. Именно поэтому сама по себе рекламная информация воспринимается субъектом положительно, так как интуитивно связывается с облегчением доступа к объекту обладания. Вместе с тем, у большинства населения восприятие рекламных средств очень часто вызывает подспудное чувство раздражения. Причина здесь кроется в том, что нынешняя реклама сплошь и рядом подменяется неприкрытой коммерческой агрессией.

В исследованиях российского психолога *А. Н. Лебедева* было прослежено отношение потребителей к рекламе за несколько последних лет. Выяснилось, что отрицательное мнение о рекламе, сложившееся ранее, с течением времени практически не меняется. Большинство опрошенных считает: реклама предлагает потребителю в целом то, что ему «не очень нужно» или «совсем не нужно»; она не перестает раздражать, даже вызывать отвращение, и оценивается как примитивная, навязчивая, редко — осторожная².

К этому следует добавить, что наиболее вызывающим пороком сегодняшней рекламы является полное игнорирование чувства достоинства потребителя, когда

¹ *Дельгадо Х.* Мозг и сознание. — М., 1971. — С. 65.

² *Лебедев А. Н.* Динамика отношений российских потребителей к рекламе // Психологический журнал. — 1996. — Т. 17. — № 6. — С. 111.

наиболее зрелищные тематические передачи перебиваются обильными рекламными вставками, явно мешающими целостному восприятию основной передачи. Завышенная частота подачи рекламных видеопакетов создает впечатление потери чувства меры, а сами материалы нередко отличают цинизм, антиэстетизм, попытки именовать черное белым.

Уяснив для себя однажды «истины», навязываемые рекламой, потребитель резко снижает уровень своей «коммерческой бдительности», и этот стиль жизни может стать стереотипом. Таким образом, реклама освобождает субъекта от необходимости самому мыслить, взвешивать соответствующие обстоятельства.

У человека, часто пользующегося услугами рекламы, вырабатывается определенный тип психического состояния, для которого характерна низкая интеллектуальная активность, а любое умственное усилие вызывает дискомфорт. Со временем теряется способность правильно оценивать сигнальное значение воздействий окружающей среды и приобретает склонность охотно пользоваться различного рода директивной, регламентирующей информацией. Образуется порочный круг: деформированная психика не может поддерживать адекватные связи со средой, а это обстоятельство делает психику еще менее активной.

На приеме у невропатолога такие лица выглядят неуверенными, «недоумевающими», астенизированными, нетерпеливо лоящими каждую фразу врача и непроизвольно повторяющими его отдельные слова. Типичный диагноз, который ставится в таких случаях, — психастения. Чаще всего именно вышеописанным образом формируется идеальный тип рекламопользователя-психастеника.

Рекламодатели в повседневной практике негласно используют приемы и методы информационного воздействия не только противоречащие требованиям психогигиены, но нередко и наносящие прямой вред здоровью потребителей. В настоящее время использование в рекламе прямых гипногенных воздействий считается обычным явлением, свидетельством профессионализма. Э. Фромм в связи с этим писал: «Обрушивающаяся на население реклама с ее чисто суггестивными методами, характерными, прежде всего для телевизионных коммерческих фильмов, является одурманивающей. Такое наступление на разум и чувство реальности преследует человека повсюду, не давая ему передышки ни на миг: и во время многочасового сидения у телевизора, и за рулем автомобиля, и в ходе предвыборной кампании с присущей ей пропагандистской шумихой вокруг кандидатов и т. п. Специфический результат воздействия этих суггестивных методов состоит в том, что они создают атмосферу полузабытья, когда человек одновременно верит и не верит происходящему, теряя ощущение реальности»¹.

Безответственность и безнаказанность тяготят к беспределу. Самые захватывающие и зрелищные телепередачи бесконечно прерываются демонстрацией женских прокладок и средств против перхоти. Жизненно важные для слушателей радиопередачи урезаются до перечисления нескольких фактов для того, чтобы все оставшееся время восхвалять египетские курорты, «где многие говорят по-русски», подмосковные дачи «престижной постройки» и компьютеры Packard Beel — «настоящая Америка».

¹ Фромм Э. Иметь или быть? — М., 1990. — С. 195.

Некогда целомудренно чистые интерьеры вагонов и станций метро сейчас густо покрыты «псориазом» пестролаковых наклеек с обещанием удовлетворения всех наших мелких надобностей. Густо усеивающие городские пространства монументальные рекламные щиты обещают с необыкновенной простотой устроить разнообразные человеческие причуды в области обладания.

Проблема внушаемости и гипнабельности весьма существенно актуализируется в связи с тем, что на наш практически не изменившийся со времени появления *Homo sapiens* мозг обрушился совершенно не мыслимый по своей мощности поток информационной, в том числе рекламной, стимуляции. Современные средства массовой информации всех видов образовали глобальную информационную систему фантастического энергетического уровня. Это значит, что человеческое сознание уже попало в искусственно созданную им же самим ловушку и сегодня представляет все быстрее раскручивающуюся «белку в колесе». К тому же, прогрессирующее развитие информационной психотехнологии ведет к тому, что эта «ловушка» с каждым днем «обустраивается» все более изощренными методами воздействия, на которые наш «стародавний» мозг не был рассчитан и потому оказался совершенно беззащитным по отношению к ним.

Между тем использование информационных воздействий с элементами гипнотического внушения — это уже почти вчерашний день рекламного бизнеса. Сегодняшние психотехники нейролингвистического программирования позволяют уничтожать имеющиеся психические установки и создавать новые. Более того, они позволяют целенаправленно формировать даже заданные навязчивости. «С помощью активных сильнодействующих техник мы, — утверждают мастера НЛП, — можем заставить даже эскимосов некоторое время покупать холодильники»¹.

Еще больше проблем в психологическую безопасность личности вносят техники «внедрения в подсознание», получившие в 60-х гг. прошлого века широкое практическое применение в рекламе, и прежде всего, в телевизионной. Высокая эффективность такой рекламы, как утверждает американский исследователь этого вопроса *У. Ки*, требует больших затрат на ее организацию. Так, в 1971 г. одним только актерам, занятым в телевизионной рекламе, было выплачено 63 млн. долл. Средние издержки на производство одноминутного коммерческого ролика превышают 50 тыс. долл., а иногда достигают 200 тыс. долл., что в несколько раз больше соответствующих затрат на самые дорогостоящие голливудские фильмы. Тщательная работа над рекламным материалом с использованием методов «подсознательного внушения» приводит к тому, что его «убеждающий потенциал достигает высшей отметки»².

К сожалению, с тех пор техника изготовления видеоматериалов, предусматривающих «внедрение в подсознание», далеко шагнула вперед и сегодня изготовители даже самых обычных коммерческих видеороликов могут позволить себе ее использование.

Количество способов информационного вмешательства в сферу сознания и особенно в область бессознательного растет с каждым днем: к богатейшим возможно-

¹ *Андреас К., Андреас С.* Измените свое мышление — и воспользуйтесь результатами. — СПб., 1994. — С. 147.

² *Key W.* Subliminal seduction: Ad media's manipulation of a not innocent America. — N. Y.: Prentice-Hall, 1973. — P. 199.

стям пресловутого «25-го кадра» и НЛП добавились изощренные приемы компактной «свертки» информационных массивов в целях внедрения их в психику человека и механизмов их «разворачивания». В ряду этих и других крайне агрессивных методов повышения действенности рекламы осваивается использование новых нетрадиционных носителей информации (новых частот и сред), что значительно расширяет сферу информационного воздействия и делает рекламное пространство более насыщенным, плотным и агрессивным.

Как в отечественной, так и в зарубежной литературе последовательность воздействия рекламы на психику потребителя обозначается некогда очень популярной формулой *AIDA* или *AIMDA*: *Attention* — внимание; *Interest* — интерес; *Motive* — мотив; *Desire* — желание; *Activiti* — активность¹. При этом под рекламированием подразумевается проведение некоего суггестивного мероприятия, в результате которого должен свершиться внушенный потребителю акт обладания. Психотехнологи, непосредственно готовящие рекламу, отлично знают, что ее эффективность значительно возрастает, если она воспринимается потребителем в состоянии сниженного бодрствования (а еще лучше бы в просоночном состоянии). Поэтому и подбор воздействующих факторов рекламы проводится с учетом этой особенности.

Гипноз рекламы начинается с того, что она норовит занять главенствующее место в поле зрения: отлично, если это крыша высотного здания, неплохо — на стеклах в метро, на двери жилого дома, в ходе острейших сюжетов футбольного матча и т. п. Хороша она и в тех местах, где ее не ждут.

Этапы привлечения внимания и возбуждения интереса могут реализоваться посредством необычности фабулы зрительного ряда рекламы, и тогда потребитель впадает в состояние «мягкого шока» или «острого недоумения». Неплохо работает и прием «очарования» красивой пестротой, берущий начало от непревзойденного павлиньего хвоста. Совсем редко реклама берет нас умной многозначительностью или милой непосредственностью.

Текст рекламы выполняет весьма важную мотивационную роль и побуждает субъекта реализовать свое желание в соответствующих действиях. Он бывает тем лучше, чем короче. Важно так же, чтобы сформированное рекламой состояние, настроение, побуждение смогло сохраниться до момента проявления соответствующей активности.

В плане обсуждения гипнотической природы рекламы особого внимания заслуживают ее телевизионные варианты. Наложение обычного транса рекламы на еще более действенный телевизионный гипноз создает своего рода «гремучую смесь», исключительную эффективность которой хорошо знают и должным образом оценивают (финансируют) рекламные предприниматели. Именно в этой связи телевизионная реклама считается наиболее «жестким» способом программирования потенциальных покупателей и потребителей услуг.

Хорошо понимая положение потребителя, рекламодаделец, мягко говоря, злоупотребляет этим чуть ли не врожденным доверием людей к рекламе, сделав последнюю многогранным выразителем своих собственных коммерческих интересов. При этом из производственной сферы им были в значительной степени исключены

¹ Картер Г. Эффективная реклама. — М., 1991. — С. 240.

требования гуманности, морали и справедливости. Под внешне приветливой маской рекламы современные психотехнологии спрятали массу коварных и опасных способов программирования покупателя угодным рекламодателю образом. Именно это обстоятельство делает рекламу идеальной формой психической агрессии.

Накопив в этом качестве колоссальный опыт работы и еще более колоссальные доходы, современные манипуляторы сознанием могут позволить себе относиться свысока не только к родственным средствам массовой информации, но и к самим рекламопользователям, диктуя им свои условия и правила игры.

И все-таки, как показывают специальные исследования, будущее — за гуманной, интеллектуальной и добропорядочной рекламой. История свидетельствует, что материально-техническому прогрессу сопутствует определенный рост моральных и гуманистических критериев.

Гипноз не создал гения

Но способность наша от Бога.
2 Кор. 3:5

Известный американский психолог и педагог *Гарольд Рагг*, обобщив мировые работы по исследованию творчества, пришел к явно парадоксальному выводу о существовании тесной связи между гипнотизмом и творчеством. Казалось бы, эти два процесса коренным образом отличаются по своему уровню психической активности: в гипнозе человек крайне пассивен, в творческом состоянии — активизирован поиском решения проблемы, тем не менее оказалось, что в наиболее общем плане оба эти процесса находят выход в особое «психологическое пространство», наилучшим образом приспособленное для решения эвристических задач. Со временем это обстоятельство было подтверждено не только соответствующими экспериментальными работами, но и данными ретроспективных исторических исследований.

Начиная обсуждение общих психофизиологических механизмов, проявляющихся в состояниях гипноза и творчества, целесообразно напомнить наиболее существенные признаки последнего.

Творчество — деятельность, результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей. Будучи по своей сущности культурно-историческим явлением, творчество имеет и психологические аспекты: личностный и процессуальный.

Личностный план творчества заключается в том, что оно предполагает наличие у творческого субъекта определенных способностей, мотивов, знаний и умений, благодаря которым и создается новый оригинальный продукт. Изучение этих свойств личности выявило здесь важную роль воображения, интуиции, неосознанных компонентов умственной активности, потребности в самоактуализации, раскрытии и расширении своих созидательных возможностей.

В *процессуальном* плане ход творчества обычно подразделяют на четыре стадии: подготовку, созревание, озарение и проверку. Центральным, специфически творческим моментом здесь считается озарение — интуитивное схватывание искомого результата.

Возвращаясь к результатам исследований Рагга, следует отметить, что в наибольшей степени личностные и процессуальные аспекты творчества переплетаются с явлениями гипноза и суггестии в сформулированных им положениях («теоремах») «о двух путях познания явлений» и «о спокойной концентрации внесознательного ума».

Два пути познания явлений, согласно Раггу, представляют собой:

- внутреннюю идентификацию познающего субъекта с предметом изучения;
- внешнее объективное изучение объекта.

Первый путь — это путь восточных (китайских, индийских и японских) мудрецов. Некоторые европейские авторы (*С. Кьеркегор*, *А. Шопенгауэр* и др.) также считали этот путь продуктивным и важным. В основе рассуждений этих мыслителей лежат действительно наблюдаемые факты, являющиеся следствием сознательного или неосознанного применения гипноза, внушения и абсолютного игнорирования внешних воздействий. Именно потому, что этот путь познания использует комплекс важнейших психических явлений и способностей, мы считаем, что Г. Рагг справедливо выдвинул его на первый план.

Второй путь познания, упоминаемый в «теореме», — это в основном путь традиционного европейского подхода в науке: строгий эксперимент, использование адекватного математического аппарата, логический анализ результатов.

Положение — «о спокойной концентрации внесознательного ума» — более детально объясняет действие механизма «озарения» в творческом процессе. В нем отмечается, что основным условием «единения с предметом изучения» как в древних восточных философских школах (Дао — в Китае, Дзен — в Японии, Йога — в Индии), так и в некоторых европейских традициях является поддержание психики в бесконтрольном состоянии при спокойной, ослабленной деятельности внимания. Однако в процессе творчества центром сосредоточения мысли чаще всего является не внешний предмет, а некоторый воображаемый объект, внутренняя точка психического мира.

«Подобное сосредоточение, — пишет Г. Рагг, — приводит к глубокому инсайту и к появлению множества взаимосвязанных, коррелирующих друг с другом идей. Эта стадия, на которой психика глубоко настроенная на цель до такой степени положительно продуктивна, что может быть названа сугубо продуктивной стадией. Она формирует условия, способствующие творческому акту: концентрацию внимания, интервал перерыва и далее внезапное просветление, которое восточные мудрецы называют “творческой кульминацией”¹. Надо сказать, что этапы творчества и сопровождающие их личностные реакции по своей психофизиологической сути не зависят от того, идет ли речь о создании художественного шедевра или открытии нового научного факта большой значимости.

Вместе с тем, приоритет выявления определенных феноменологических связей между гипнозом и творчеством, а в более широком плане — с искусством и обучением — лично Раггу не принадлежит. Он лишь ввел в обиход серьезной академической науки понятия и термины, которые до него являлись скорее достоянием мистики и обыденной психологии. Начало же использования измененных состояний психики в целях активизации, различных видов деятельности (в том числе

¹ *Rugg H. Imagination. — New-York-London, 1963. — P. 299.*

и боевой), функций памяти, а также сенсорной чувствительности теряется в глубинах истории человеческой цивилизации.

Одним из первых обратил серьезное внимание на прикладные аспекты гипноза и внушения английский хирург *Дж. Брэд*. С явлениями внушения он познакомился на сеансе магнетизера *Лафонтена* в 1841 г. Продолжив подобные опыты самостоятельно, он приходит к мысли, что имеет дело со сноподобным состоянием, которому и дал впервые в истории человечества название «гипноз» (от греч. *hypnos* — сон). Как мы уже говорили выше, этому названию было суждено навсегда утвердиться в науке и жизни, вытеснив месмеровское выражение «магнетизм».

Свое понимание гипнотического состояния, его физиологические и психологические аспекты он изложил в книге «Нейрогипнология, или трактат о нервном сне, рассматриваемом в его отношении к животному магнетизму и сопровождаемом многочисленными случаями его приложения для целей облегчения и исцеления болезней». Книга вышла в свет в Лондоне и Эдинбурге в 1843 г. Небезынтересно, что уже в то время Брэд усматривал продуктивную роль внушенного сна не только в различных областях медицины, но и в более широком плане личностного совершенствования.

В частности, автор отмечал особое влияние музыки на загипнотизированных. «Музыка делает их способными к особо грациозным движениям и танцам, — считал исследователь, — при этом они без всякого напряжения могут сохранять любое положение тела». Простые люди без специального воспитания и обучения в гипнозе могли производить движения с такой же грацией, как самые ловкие балетные исполнители. Брэд также полагал, что своим совершенством в скульптуре древние греки были обязаны именно гипнотизму.

Аналогичная тема привлекала и немецкого гипнолога *Альберта Молля*, который провел немало исторических и психологических исследований о возможностях внушения артистических умений в гипнозе. В частности, он отмечал, что в Германии несколько лет тому назад большой шум в прессе был вызван танцовщицей *Маделейн*, исполняющей свои номера во внушенном состоянии. В гипнозе она с необычайным совершенством импровизировала на сцене как танцовщица на любую звучащую музыку. Автор утверждает, что «это искусство давалось ей только в специально вызванном транс». Интересно, что вскоре появились и подражательницы таким эстрадным номерам¹.

Мысль об использовании гипноза в педагогических и психологических целях в разное время обсуждалась и в ортодоксальных научных кругах. Более 100 лет тому назад французский гипнолог *Дюран де Кросс* писал, что «гипнотизм дает основание для интеллектуальной и нравственной коррекции, которая, конечно, будет со временем введена в школах». Такой же позиции придерживался и наш отечественный суггестолог *А. А. Токарский* в статье «Гипнотизм в педагогии» (1890).

Исследованию безвредности применения гипноза для здорового человека были посвящены работы *А. Н. Мацкевич* (1930) и *М. Н. Ксенократова* (1935). Некоторые более поздние исследования показали, что применение гипноза для здорового человека может быть даже полезно (*Н. З. Богозов, В. А. Вотинов* и др., 1965; *М. П. Невский*, 1958; *С. Криптнер*, 1968 и др.).

¹ Молль А. Гипнотизм. — СПб., 1909. — С. 135.

В частности, как пишет психотерапевт *А. Л. Гройсман*, использование гипносуггестивного воздействия на деятелей искусства в целях коррекции их «рабочей формы» и творческих возможностей глубоко оправдано тем, что «многие из них гипнабельны и легко реализуют словесные внушения как авторитарно-императивно-го, так и седативно-успокаивающего характера»¹. Однако резкое преобладание художественного типа нервной деятельности, высокая эмоциональная отзывчивость в сочетании с тревожностью и ранимостью, может в состоянии аутосуггестии вызывать существенные нарушения самочувствия и работоспособности. Именно такого рода пациенты являются идеальным объектом для гипнотерапии, и, отметив ее положительное действие на свою творческую работоспособность, эти профессионалы могут потом длительное время регулярно прибегать к такого рода коррекции собственного состояния.

Таким образом, продуктивное влияние гипноза на творческую деятельность имеет два взаимно переплетающихся аспекта. П е р в ы й аспект — это помощь творческому деятелю, у которого профессиональная работоспособность нарушается в связи с ухудшением здоровья. В этом случае психотерапевт выступает в привычной для себя роли «корректора здоровья», но с некоторой поправкой на специфику профессии. Показательным примером такого рода гипнотерапии в свое время являлась деятельность сочинского гипнолога *И. А. Жукова*, о чем свидетельствуют материалы, собранные им за многие годы.

На театральной афише фотография певицы *Анны Шалфеевой* с крупной дарственной надписью: «Музыка, песня — это моя жизнь, мое призвание. Но случилось так, что однажды я все это потеряла. Игорь Алексеевич вернул мне радость творчества. Я опять могу петь и радоваться жизни». По словам *В. В. Барсовой*, голос Шалфеевой стал звучать значительно лучше, чем до болезни.

Другая афиша с подобной надписью артистки *Изабеллы Гаспарян*: «Я певица... Но когда я выходила на сцену петь, у меня появлялось какое-то необъяснимое навязчивое озлобление к публике... До лечения я совершенно не могла петь... После трех сеансов внушения в гипнозе это неприятное чувство исчезло»².

В т о р о й аспект суггестивного вмешательства в субъективный мир здоровой личности — это непосредственная стимуляция ее творческих и рабочих возможностей. Такого рода воздействия относятся уже к области суггестопедагогики и представляют собой самостоятельный раздел гипнологии. Похоже, что более чем столетней давности прогноз *Дюран де Кросса* о том, что школьный учебный процесс когда-нибудь будет включать и элементы коррекционно-воспитательного гипноза начинает осуществляться.

В современной педагогике сформировалось достаточно положительное отношение к возможности более интенсивного внедрения элементов гипносуггестии в учебный процесс. Начав с использования традиционных аутогенных тренировок в целях более эффективного усвоения учебного материала (*З. А. Черепанова*, 1973; *А. С. Садовская*, 1974; *Н. В. Пыстина*, 1975), отдельные методисты и педагоги-исследователи принялись разрабатывать оригинальные подходы к использованию

¹ *Гройсман А. Л.* Психогигиена творческого труда актера. — Ташкент, 1985. — С. 127.

² *Инишаков П. К.* Слов исцеляющая сила. — Краснодар, 1975. — С. 8–9.

педагогического внушения и гипноза. Наиболее продуктивными следует считать приемы групповой психической саморегуляции, при которых глаза у обучающихся остаются открытыми (*И. Е. Шварц, 1978; Г. Н. Соборнов, 1978* и др.) и выполнение которых предполагает параллельное воздействие гетеросуггестии, вплоть до традиционных элементов гипноза. В настоящее время уже достаточно определено выявлены дидактические свойства этих методов как в плане активизации резервов человеческой памяти, так и коррекции поведения учащихся и повышения уровня их творческих возможностей¹.

Более 20 лет тому назад прикладные возможности гипноза для стимуляции творческих способностей личности детально выяснялись в педагогических экспериментах известного гипнолога *В. Л. Райкова*. Как уже говорилось, его метод состоял в том, что, при погружении испытуемого в гипноз ему внушался образ известной творческой личности в соответствующем виде деятельности (например, вы — «Репин», «Рафаэль», «Чайковский» и др.). В этом состоянии испытуемые получали возможность более продуктивно решать творческие задачи изобразительного, музыкального или эвристического характера. Полученное состояние существенно отличалось от классического гипноза, поскольку здесь не наблюдалось заметного торможения системы речи; напротив, иногда она становилась более активной, чем в состоянии бодрствования. В пределах заданного образа испытуемые могли беседовать с любым человеком и даже завязывать беседу по собственной инициативе. Электроэнцефалограмма при этом соответствовала состоянию бодрствования. Однако при возвращении в обычное состояние весь период переживания внушенного образа другой личности самопроизвольно вычеркивался из памяти. Это дало автору основание утверждать, что внушенное в гипнозе воплощение в другую личность — представляет собой совершенно новое состояние, отличающееся от традиционного классического гипноза.

С помощью этой методики исследовались возможности активизации творческих процессов в изобразительной и музыкальной деятельности, а также при решении словесно-логических задач.

Стимуляция в гипнозе изобразительной деятельности испытуемых (рисунок человека с натуры) проводилась в течение 10–20 сеансов. «Протоколами» качества работы служили рисунки испытуемых. Контрольную группу составляли малогипнабельные учащиеся. Результаты занятий показали, что таким образом действительно формируются определенные побуждающие к творчеству эффекты. В основной группе высокогипнабельных испытуемых наблюдалось повышение качества изобразительной деятельности, действие которого распространилось и на повседневное бодрствующее состояние. В контрольной группе такого эффекта не наблюдалось. Значительные успехи экспериментальной группы рисования в гипнозе позволили в ноябре 1972 г. организовать выставку их работ в Центральном выставочном зале в Москве, имевшую значительный успех у зрителей.

Возможности гипностимуляции словесно-логического вида творчества исследовались во второй серии опытов, в которых участвовали семь высокогипнабельных испытуемых 20–27 лет. Контрольная группа состояла из 10 человек. Испыта-

¹ Экспериментальное изучение педагогического внушения // Уч. записки ПГПИ. — Пермь, 1973. — С. 78.

ния включали задания на различное применение предметов, а также сравнение конкретно-предметных понятий в обычном состоянии и в гипнозе. Инструкция была такова: «Придумайте, как можно было бы использовать данный предмет. Вы должны дать как можно больше ответов. Не смущайтесь необычностью этого задания и говорите все, что вам приходит в голову». Время выполнения задания не ограничивалось, опыт проводился до тех пор, пока испытуемый совершенно не отказывался дальше работать с предложенным предметом.

После того как испытуемый отмечал, что ничего больше придумать не может, экспериментатор просил его сыграть роль, представив себя «великим человеком», и придумать что-нибудь еще. Ни один испытуемый не мог ничего добавить к своим предыдущим ответам.

В задачах на возможное применение обиходных вещей использовались следующие предметы: ключ, одежная щетка, весы. Тест исследования понятий включал те же методические приемы. Испытуемых просили найти как можно больше общих признаков у следующих двух предметов: лыжи и зайца, козы и клещей, паровоза и самолета.

После выполнения заданий в обычном состоянии испытуемых вводили в глубокий гипноз и им внушался образ «великого ученого или изобретателя» и предлагалось выполнить те же задачи.

Оценка результатов выполнения задач на применение предметов проводилась по общему числу ответов и количеству различий новых свойств предметов. Качество выполнения заданий по сравнению понятий оценивалось по общему числу ответов испытуемых и количеству использованных признаков.

Анализ экспериментальных результатов показал, что среднее значение показателей, выделенных для оценки выполнения заданий, во всех случаях в гипнотической серии несколько больше, чем в негипнотической. К тому же более тщательное рассмотрение полученных данных выявило наличие принципиальных различий между этими двумя состояниями. В гипнозе испытуемые находили совершенно новые аспекты возможного применения предметов, которые они не могли выявить в обычном состоянии. Причем новых ответов, которых не было в негипнотической серии, появляется очень много.

Если в негипнотической серии испытуемые принимали тестовые задания с некоторой опаской, то внушение им образа «великого человека» коренным образом меняло их поведение. Они чувствовали себя уверенно, смотрели на экспериментатора «свысока», говорили размеренно, степенно, с чувством собственного достоинства и нередко давали не отдельные ответы, а целое стройное рассуждение «философического характера». Их ответы при этом отличались большой необычностью, неожиданностью, становились очень интересными по своему построению. Испытуемые почти не повторяли ответов, данных в негипнотической серии, и это говорит о том, что ряд незатейливых умозаключений во внушенном образе становился для них неприемлемым. Часто испытуемый называет ответ, с точки зрения экспериментатора, совершенно абсурдный, но когда его просят обосновать свое мнение, то оно оказывается возможным и даже логичным.

В гипнозе испытуемые называли актуализированных свойств предметов в 2,5 раза больше, чем в обычном бодрствующем состоянии. То же наблюдается и в опытах

по сравнению понятий. В серии, использующей гипноз, общее число актуализированных признаков предметов в 1,7 раза выше, чем в обычном состоянии.

Как отмечает отечественный психолог *О. К. Тихомиров*, испытуемый в образе «великого человека» не просто «совершенствует» свою старую точку зрения, но находит новые признаки и на их основе строит новые ответы; это позволяет выдвинуть гипотезу, что происходит «новое видение» старых объектов, а актуализация старого стереотипа заменяется «новым мышлением»¹.

Таким образом, при внушении значительного образа в гипнозе может достигаться высокая активизация творческих процессов, в том числе вербального характера. При этом изменяется сам стиль мышления, появляется «новое видение» старых объектов, изменение личности ведет к актуализации иной стратегии мышления, другому набору приемлемых и неприемлемых ответов, испытуемый дает уже не отдельные ответы, а строит целую систему рассуждений.

Общая картина поведения испытуемых, находящихся во внушенной роли «великого человека» оставляла впечатление, что процесс решения тестовых задач воспринимался и осуществлялся ими как подлинный акт настоящей творческой мысли. Это поведение само по себе выглядело красиво и ярко, что воспринималось в виде самостоятельной творческой задачи, даже независимо от результатов решения теста. И именно такая установка позволяла испытуемым при решении довольно банальных по содержанию тестовых заданий делать необычно яркие, порой философские, логически стройные и законченные обобщения.

Вторая особенность опытов является более важной. Она заключается в постгипнотической реакции субъектов в связи с выполнением заданий творческого характера. У всех испытуемых после гипноза следовая инерция носила выраженный характер и заключалась в общем подъеме психической активности после сеансов, связанной с внушенными образами в гипнозе. Например, один из испытуемых написал дома поэму на тему теста общности между паровозом и пароходом. Другой — после «творческих» гипнотических сеансов — сообщил, что он совершенно переродился, стал более ярко и полнокровно воспринимать мир. Никогда ранее не занимавшийся литературой, он за три дня написал сочинение, которое с удовольствием читал друзьям и родным. Испытуемая — научный сотрудник одного из исследовательских учреждений — после участия в гипнотических опытах также общала о хорошем самочувствии, приливе энергии и улучшении работоспособности. Такого рода последствий — закономерный результат влияния внушаемых в гипнозе образов.

Результатом этих исследований стал вывод о *принципиальной возможности обучения людей в измененных состояниях психики*. При этом постгипнотический подъем творческих возможностей может количественно накапливаться и давать существенный качественный прирост творческого потенциала данного индивидуума. Иными словами, накопление полностью «бессознательного» творческого опыта через некоторое время становится стойким достоянием сознания.

Вместе с тем *В. Л. Райков* отмечал, что испытуемый в таких экспериментах не становится сразу же талантливым человеком, а действует лишь в меру своих собствен-

¹ Тихомиров *О. К.* Психология мышления. М., 1984. — С. 162.

ных, «Богом данных», способностей, и их уровень в начальной стадии гипноза всегда является для него пределом его мыслительных, технических и эстетических возможностей. Но эти возможности приумножаются от сеанса к сеансу. Проведенные исследования, в общем, показали, что гипноз может быть моделью творческого процесса. «И модель эта будет тем ближе при определенных внушениях приближаться к творческому процессу, чем глубже испытуемый впадает в гипнотическое состояние и чем больше с ним проведено сеансов»¹. Следовательно, в гипнотическом состоянии происходит существенное изменение самосознания человека и связанной с этим позиции личности за счет как бы «включения» в его личность некоторых положительных элементов знания об окружающих людях и «выключения» отрицательных знаний о самом себе. Позиция «я не умел, не умею и не смогу» заменяется позицией «ясно, что я это умею делать на очень высоком уровне».

Отмечается, что состояние этих испытуемых в отдельных случаях было прослежено катamnестически до 8 лет. Ни в одном случае не было отмечено каких-либо отрицательных последствий. И приходится лишь сожалеть, что позже не было проведено хотя бы общего анализа влияния этих экспериментов на профессиональную деятельность испытуемых в отдаленном периоде.

Использование гипноза для исследования и стимуляции творческих процессов было продолжено харьковскими учеными А. П. Ильинским и Л. С. Ильинской. Они также пошли по пути формирования активных форм гипнотического сомнамбулизма, в которых сохранялись и предельно активизировались речевые и эвристические функции психики. Эту форму гипноза они назвали *особым суггестивным состоянием психики (ОССП)*.

Экспериментально были установлены уникальные возможности данного метода при изучении сущности творческих процессов. Так, в ОССП по кодовому слову «речь» испытуемый может рассказывать, о чем он думает в процессе решения задачи, не осознавая своего рассказа. Самоотчет протекает автоматически, не влияя на само размышление. Поскольку ход мысли опережает его словесное выражение, испытуемый может определенным образом маркировать на бумаге узловые точки развертывания творческого процесса с тем, чтобы подробно воспроизвести и охарактеризовать его после эксперимента.

По методике так называемого «*двухканального вывода*» в соответствии со сделанным внушением в ОССП испытуемый подробно может выговаривать вслух содержание своего бессознательного и одновременно зарисовками или надписями отражать содержание сознания. Эти действия испытуемым не осознаются и не мешают естественному ходу мыслей.

В ОССП хорошо проявляется известный в психологии феномен «вспышки пережитого». При этом восстановление прошлых мгновенных состояний психики происходит по строго заданным ассоциативным адресам. Маркерными отправными точками здесь также могут быть любые сигналы, с которыми испытуемый сталкивался ранее. Методика «*повторного проигрывания*» позволяет многократно повторять течение потока мышления с его сознательными и бессознательными ком-

¹ Райков В. Л. Об одном подходе к исследованию мышления как деятельности личности // Психологические исследования творческой деятельности. — М., 1975. — С. 191.

понентами для более детального выяснения всех моментов решения творческой задачи. Аналогичным образом в этом состоянии можно сужать и расширять объем сознания испытуемого. Интересно, что режим с полностью исчезнувшим осознанием субъективно переживается как абсолютное ничто, полное отсутствие восприятия времени и познания мира.

Обучение в ОССП происходит более быстро и эффективно не только за счет более прочного запоминания, но и за счет легкого образования мыслительных и двигательных навыков. Это становится возможным в результате оптимального ограничения зоны сознательного восприятия и мышления только тем, что непосредственно нужно для занятий. На этом фоне у испытуемых расширяется объем памяти, которая начинает функционировать по принципу необычно стойкого запечатления с последующим легким воспроизведением. В результате оказывается возможным генерировать идеи, либо непосредственно используя погружение в ОССП, либо задав себе в этом состоянии отсроченное внушение, реализация которого происходила бы во время естественного ночного сна.

Кроме интенсификации индивидуального творчества этот метод может оказаться полезным в плане повышения эффективности группового творчества, так называемого «гибридного интеллекта». Под этим термином понимается функционирование коллективной многоплановой модели некоторой сложной реальности, которая способна управлять интеллектуальным взаимодействием между специалистами, решающими сложные эвристические проблемы.

Вместе с тем надо признать, что все вышеописанные смелые и многообещающие эксперименты по гипнотизации творчества так и остались достоянием единичных уникальных лабораторий, в качестве их «эвристического продукта».

Возможно, скромные успехи сегодняшней науки в активизации творческих способностей связаны и с тем, что исследователи стремятся выявить какой-то один основополагающий фактор, определяющий творческую способность личности, и тем самым оставляют вне сферы внимания другие не менее важные слагаемые созидания и таланта. Между тем крупнейший исследователь личности американский психолог *А. Г. Маслоу* рассматривает творческие способности весьма широко, считая, что «креативная» (созидающая — Л. Г.) личность — это особая, даже особенная разновидность человека, а не просто человек, приобретший некое новое умение, вроде умения кататься на коньках, и не человек, делающий какие-то вещи, на которые он «способен», но которые не являются его сущностью, не заложены в его «природе»¹.

С этой точки зрения гипноз как некий аналог естественных «творческих состояний», безусловно, представляет собой весьма перспективный способ формирования нетривиальных подходов в решении логических и эстетических задач. Однако это всего лишь инструмент, использование которого позволяет полнее и эффективнее активизировать созидательные способности, которыми природа наделяет личность. История современной цивилизации знает гениальных гипнотизеров, но ей неизвестны случаи, когда бы с помощью гипноза был создан гениальный художник или математик.

¹ *Маслоу А. Г.* Дальние пределы человеческой психики. — СПб., 1997. — С. 85.

Зримое будущее гипноза

Осознание, а значит, и разумное использование гипноза сделало только первые шаги. Впереди еще большой и, несомненно, славный путь.

В. Е. Рожнов

Ушедший век вполне обоснованно можно назвать веком психологии. Достижения этой науки в XX столетии впечатляют. Список великих психологов этого времени открывается именем *Зигмунда Фрейда*, работы которого вызвали значительный резонанс не только в психологии, но и во многих областях гуманитарных наук. Продолжить этот перечень можно именами: *К. Г. Юнга*, *Ж. Пиаже*, *В. Франкла*, *Р. Сперри*, *П. Фрессе*, *И. П. Павлова*, *А. А. Ухтомского*, *П. К. Анохина*, *Л. С. Выготского*, *А. Н. Леонтьева*, *А. Р. Лурии* и мн. др. Развитие психологических исследований в XX в. осуществлялось в русле изучения нейрофизиологических предпосылок психики, но во многом определялось шириной ее системной взаимосвязи с многообразием человеческой деятельности.

В связи с этим появились концепции доминирования психологической науки на определенном этапе развития общества. Считается, что именно психология в наибольшей степени конкретизирует и объединяет комплекс наук, изучающих человека, в частности, в аспекте его природно-биологического существования, а также в высших проявлениях его творческой деятельности. Высказывались даже предположения, что такого рода интегративная психология, учитывающая всю многогранную сложность человека, исследующая, в частности, «человека природы» и «человека культуры» в их взаимосвязи и взаимодействии, в конечном счете трансформируется в новый вид антропологии, включающей в себя и философский контекст проблемы, ее ценностные аспекты, а также соединяющей теоретические и экспериментальные исследования с практической сферой деятельности¹.

Надо сказать, что развивающиеся уже сегодня комплексные исследования психики человека дают определенные основания для подобных прогнозов. Для нас же существенно важно, что в вышеназванном ряду выдающихся психологов мира имеются исследователи, способствовавшие существенному развитию таких разделов психологической науки, как суггестология и гипноз. Более того, есть основания говорить о том, что одной из характерных черт XX в. стало формирование и совершенствование гипнологии как науки, составляющей основу информационных взаимоотношений в общественных процессах. Список авторов, работавших в этом направлении, также достаточно представительен: *В. М. Бехтерев*, *К. И. Платонов*, *И. З. Вельвовский*, *В. Е. Рожнов*, *Л. Шерток*, *К. Левин*, *К. Рудестам*, *М. Эриксон*, *Р. Бендлер* и мн. др.

¹ *Фресс П.* О психологии будущего // Психологический журнал. — 1981. — № 3. — Т. 2. — С. 21.

Продуктивное осмысление возможностей суггестии и психокоррекции с точки зрения теории информации и закономерностей протекания коммуникационных процессов, дополненное весьма широкими возможностями современных электронных мас-медиа, позволило внутри традиционной гипнологии сформировать новые направления высокодейственных психотехнологий. К последним следует отнести методы «подсознательной стимуляции», нейролингвистическое программирование, специальные программы «кибернетического гипноза». Все перечисленные психотехнологии являются естественным порождением своего времени, и проблема состоит лишь в том, как человечество распорядится этими высоко действенными разработками. Уже в ближайшем будущем, которое вызовет последующий рост средств массовых коммуникаций, безусловно, потребуется принятие специальных мер по сохранению экологии информационного пространства человека. Материалы данной главы раскрывают основные проблемы тех направлений нашей социальной жизни, которые требуют такого рода контроля.

На данном этапе развития науки в целом и гипнологии в частности уже нельзя не обратить внимания читателя на осуществление процесса синтеза западных и восточных методов психотерапии. Запад в этих случаях нередко заимствует выработанные многовековой практикой психотехники, а Восток находит рациональное объяснение своим методам с точки зрения достижений европейской науки. Примером тому может служить приложение знаний о функциональной асимметрии мозга, открытой *Роджером Сперри* к области практической психологии Востока. Изучение больных с «расщепленным» мозгом позволило установить, что существует левополушарное и правополушарное мышление. Первое оперирует знаками, второе — образами и символами. Было установлено, что левополушарное мышление жестко связано с линейно-последовательным синтезом воздействий в пространственно-временных координатах. Мыслительные же процессы правого полушария не основываются на точных локально-временных привязках и потому являются неосознаваемыми.

Интересные в этом аспекте психологические факты приводит *Л. Р. Зенков*. В японском языке существует два способа письма: алфавитное и иероглифическое, причем в обоих способах используются одни и те же графические знаки. Оказывается, что при поражении правого полушария больной теряет способность иероглифического (образного) прочтения текста, знак не воспринимается как пиктограмма, однако при этом сохраняется способность чтения тех же знаков в алфавитной (левополушарной) системе. При поражении левого полушария возникают обратные расстройства чтения.

Проблеме прикладного использования этих знаний много внимания уделил известный ученый-буддист Японии *Икегутти Экан*. В своих книгах, пользующихся огромным спросом, он исследовал резервы правого полушария мозга с точки зрения возможностей его религиозно-психотерапевтической активизации. Анализировал он и негативные последствия одностороннего развития левополушарной психики, когда утрачивается равновесие между умом и чувством, необходимое для поиска истины.

В той части книги, которая обращена к проблеме развития гипнологии в новом веке, нельзя было пройти мимо накопившихся в этой области нерешенных вопросов. Стремление глубже разобраться в сложной природе гипнотических

явлений послужило основанием для пересмотра традиционно сложившихся взглядов на сущность гипноза и границы его проявлений. Дискуссии об «аффективном обмене» между гипнотизером и гипнотизируемым продолжаются и конца им пока не видно. Вот, к примеру, как характеризует гипнотическое взаимодействие *Л. Шертток*: «В какой-то момент по причинам плохо нам известным, происходит как бы “щелчок”, вслед за которым возникает особое отношение с другим человеком и одновременно с этим происходит изменение психофизиологической реактивности. Исходя из этих соображений, мы предполагаем, что в основе наших обменов с окружающей средой лежит врожденная автоматическая функция установления отношений, выражающаяся путем приведения в действие некоторого “кванта аффекта”... Мы, — разъясняет свою мысль автор, — обозначаем этим только тот факт, что активация этой потенциальной способности к установлению отношений вызывает ряд процессов, биологических по своей природе, о которых нам ничего не известно, кроме того, что они играют фундаментальную роль в равновесии организма»¹.

В данной главе использован своеобразный прием изменения привычного ракурса изучаемого объекта и рассмотрения его под углом иного мировоззренческого аспекта, с применением нового теоретического аппарата. Такого рода аналитический прием позволяет увидеть предмет исследования с неожиданной стороны и нередко служит хорошим поводом для дальнейших размышлений.

Внушение в подсознании

Где бы мы ни находились в окружающем нас обществе, мы подвергаемся уже действию психических микробов и, следовательно, находимся в опасности быть психически зараженными.

В. М. Бехтерев

Впервые общественная проблема «неосознаваемого психического заражения» возникла в США в конце 50-х г., когда государственные организации встали перед необходимостью выработки официального отношения к открывающимся в массовой среде возможностям манипуляции сознанием больших групп людей посредством техники подсознательного внушения. Заявила эта проблема о себе разрывыванием беспрецедентной в истории научных открытий дискуссией, затронувшей не только научные круги, хотя была вызвана безобидным на первый взгляд сообщением о возможности коммерческого использования методов подсознательной стимуляции. Журнал «*American psychologist*» писал по этому поводу: «Редко какое явление в психологии вызывало такую немедленную и широкую сенсацию, как последнее утверждение о том, что восприятие определенных стимулов ниже порога сознания может в значительной степени влиять на поведение людей. Полемику породило сообщение одной из торговых фирм о том, что подпороговое предъявление словесных инструкций: “Ешьте жареную кукурузу” и “Пейте кока-колу” — вызвало резкое увеличение продажи этих товаров среди людей, на которых проводился

¹ Шертток Л. Непознанное в психике человека. — М., 1982. — С. 168.

опыт. Несмотря на то, что подробное описание опыта опубликовано не было, сам метод получил название “нового подхода” в использовании достижений психологии для целей рекламы... Практическое использование такого воздействия вызвало ряд обвинений и контробвинений, обсуждавшихся в конгрессе США и Федеральной комиссии по коммуникациям»¹.

Непосредственным толчком для использования в коммерческих целях методов «внедрения в подсознание» послужило изобретение в 1962 г. специального прибора — тахистоскопа, устройства, посылающего на экран во время киносеанса рекламные кадры-импульсы, повторяющиеся каждые пять секунд с экспозицией $1/3000$ сек. Сознание человека, его разум не в состоянии воспринимать информацию рекламных импульсов с такой скоростью, и они остаются незамеченными даже для человека, пытающегося их обнаружить. Упомянутая дискуссия и была вызвана сообщением о результатах практического использования этого прибора. Некоторые американские печатные органы поместили в этой связи протесты, а в сенате США появились законопроекты, запрещающие психические манипуляции с подсознанием человека. Однако проверка соответствующих кодексов через несколько лет показала, что ни один из этих законопроектов так и не стал законом.

В разгар этой полемики и в связи со скандалом, разразившимся вокруг практического использования феноменов подсознательного восприятия, вышла в свет книга У. Ки «Совращение в подсознании», в которой автор попытался проанализировать методы «внедрения в подсознание», получившие широкое использование в печатной, кино- и телевизионной рекламе США.

Средства массовых коммуникаций, пишет У. Ки, применяя специальную технику воздействия на подсознание, «насилуют наши чувства ежедневно в течение многих часов. Это насилие со стороны мас-медиа обладает специфическими свойствами управлять, манипулировать человеческим поведением и контролировать его в интересах многомиллионной национальной экономики»².

Техника «внедрения в подсознание», по свидетельству У. Ки, нашла широкое практическое применение в рекламе. Огромными возможностями для целенаправленного стимулирования сферы подсознательного располагает телевизионная реклама.

Одним из способов борьбы с коммерческими манипуляциями подсознанием людей может стать предание гласности многообразной практики подсознательных воздействий на человеческую психику в целях ее модификации. Для успешных поисков способа защиты от такого рода агрессивных влияний необходимо знакомство с механизмами массовых внушений на неосознаваемом уровне. «Исследования в этом направлении, — писал У. Ки, — уже давно ведутся в лабораториях частных корпораций и в стенах некоторых правительственных учреждений... Вашингтон тщательно охраняет подсознательную технику средств массовой коммуникации, с тем, чтобы она не попала в ненадежные руки»³.

¹ *Mc Connell Y. V., Cutler R. L., Mc Neil E. B.* Subliminal stimulation: An overview // *American psychologist*. — N. Y., 1958. — Vol. 13. — P. 229.

² *Key W. B.* Subliminal seduction: Ad medias manipulation of a not innocent America. — Englewood Cliffs (N. Y.), 1973. — P. 13.

³ *Ibid.* P. 199.

В настоящее время отмечается нарастание новой волны интереса ученых к проблеме подпорогового восприятия. Дополнительными факторами, стимулирующими внимание исследователей к этой проблеме, явились: новые научные открытия в области нейрофизиологии, применение теории распознавания сигналов в психофизиологии и, наконец, изменение ситуации в научных кругах, ставших менее ортодоксальными.

Характеристика психофизиологических механизмов воздействия подпороговых стимулов на психику человека и их программирующие возможности будет более последовательной, если соответствующие работы рассматривать в историческом аспекте.

Сама проблема подсознательных воздействий непосредственно связана с вопросом о порогах восприятия органов чувств. Как известно, для того чтобы тот или иной сигнал был воспринят сознанием, его сила должна достигать определенной (пороговой) величины. Сигналы, не воспринимаемые сознанием, оказываются, таким образом, подпороговыми, сигналы воспринимаемые — надпороговыми. Вполне естественно, что все искусственные источники информации предусматривают выдачу сигналов оптимального надпорогового уровня (определенная сила звука в радиопередачах, необходимый уровень яркости и контрастности в кино и телепередачах, в печатной продукции). Эти требования сложились под влиянием практики, находясь в полном соответствии со «здравым смыслом», и нашли свое исчерпывающее научное объяснение.

Кажущаяся очевидность совпадения порогов восприятия сигналов и осознаваемых реакций на эти сигналы, естественно, не стимулировала работ по изучению психофизиологических эффектов подпороговых стимулов. Считалось, что если воздействие не осознается, значит, оно не имеет сигнального значения и, следовательно, не оказывает влияния на организм.

Вместе с тем существование феномена подсознательного восприятия признавалось уже античными мыслителями. Идея о том, что на людей влияют неосознаваемые раздражители, впервые встречается у *Демокрита*, который утверждал, что многое из того, что воспринимается человеком, не осознается. Мысль о возможности подсознательного восприятия содержится и в «Тимее» *Платона*, и в трудах *Аристотеля*. В частности, Аристотелем была впервые высказана мысль о том, что подсознательные раздражения оказывают влияние на содержание сновидений.

Монтень считал, что при наличии формально равнозначных ситуаций почти всегда имеет место явление предпочтительного выбора, формирующееся бессознательно.

Теория так называемых скрытых форм сознания была разработана *Лейбницем*, который более точно выразил суть подсознательного восприятия и высказал мысль о существовании подсознательно протекающих процессов творчества. Согласно Лейбницу, человек подвергается большому количеству воздействий, почти неощутимых и недостаточно осознаваемых, чтобы их заметить. Однако при определенных условиях эти воздействия могут проявляться в самой неожиданной форме. Вера в то, что душа не воспринимает ничего, кроме того, что ею осознается, есть источник больших заблуждений, считал он. Бесконечно мудрый творец устроил для нашего блага так, что часто мы оказываемся во власти неявных ощущений, для того чтобы действовать

быстрее, повинуюсь инстинкту, и для того чтобы слишком сильные ощущения не отвлекали нас от воспринятого ранее бесконечного множества других предметов.

В середине XIX в. отдельные чисто теоретические разработки проблемы подсознательного восприятия начали дополняться специальными лабораторными исследованиями. Интерес к этому направлению психологической науки к началу XX в. настолько возрос, что в 1910 г. в Бостоне состоялось международное совещание по проблеме бессознательного. Материалы представленных на нем докладов свидетельствуют, что уже в то время фактор бессознательного выделялся при обсуждении различных аспектов жизнедеятельности человека, начиная с этиологии происхождения заболеваний до проявления эмоций, формирования поведенческих реакций и культурных течений. Однако высказывавшиеся представления о природе бессознательного являли собой эклектическое смешение различных точек зрения, не поддающихся обобщению.

К этому времени наиболее законченный вид имела теория бессознательного, разрабатывавшаяся *З. Фрейдом*, которая постулировала наличие выраженных антагонистических взаимоотношений между сознанием и бессознательным. Бостонское же совещание, наоборот, полностью игнорировало функциональный конфликт между этими двумя уровнями психики, что, в свою очередь, обедняло теоретическую силу соответствующих концепций. Таким образом, теория Фрейда недооценивала синергетические аспекты взаимоотношений подсознания с сознанием, тогда как участники Бостонского совещания полностью исключали из этих взаимоотношений аспект конфликта. Односторонний характер обеих этих теоретических посылок, в конечном счете, резко снижал их плодотворность. Активный период исследования проблемы подсознательного восприятия завершился в конце 50-х гг. прошлого столетия разработкой «теории нового взгляда», пересмотревшей механизмы восприятия и связавшей их с такими функциями внимания, как избирательность и программирование. Тем самым наполнился конкретным содержанием появившийся ранее термин «установка».

Именно в этот период и были получены важнейшие факты, подтверждающие наличие подсознательного восприятия. В частности, было установлено следующее:

- наши речевые реакции находятся под воздействием так называемой интуиции, которая в свою очередь формируется под воздействием неосознаваемых слуховых и зрительных стимулов;
- на процессы осознанного восприятия оказывают влияние добавочные неосознанные раздражители;
- воспринимаемые на неосознаваемом уровне зрительные образы могут проявиться в последующих сновидениях;
- неосознаваемые раздражители могут менять порог осознанного восприятия чаще всего в сторону его значительного повышения, тем самым как бы защищая нервную систему индивидуума от неблагоприятной сигнализации¹.

Многосторонняя практическая ценность выявленных научных фактов оказалась настолько впечатляющей, что дальнейшие разработки в этом направлении

¹ Dixon N. F. Subliminal perception. The nature of a controversy. — L., 1971. — P. 8.

стали осуществляться в закрытом порядке. С конца 50-х гг. количество публикаций по проблеме подсознательного восприятия резко уменьшилось и до сих пор остается весьма незначительным.

Следует отметить, что идеи о существовании неосознанной психической деятельности и соответствующие экспериментальные работы имели место и в России. Еще *И. М. Сеченов* признавал, что, помимо явного (осознанного) ощущения, могут существовать явления, которые он охарактеризовал как «ощущения в скрытой форме»¹. Тогда же его сотрудницей *Н. И. Суловой* было установлено, что неосознаваемое восприятие может обладать определенным физиологическим действием.

Однако позже внимание исследователей было вольно или невольно привлечено к претенциозным концепциям психоанализа, провозгласившего решение проблемы бессознательного реализуемым фактом. И надо сказать, что скепсис в отношении психоаналитического истолкования проявлений бессознательного вызвал со временем понижение интереса к самой проблеме бессознательного, долгие годы не находившей должного отражения в работах отечественных ученых.

Одна из первых работ по этой тематике появилась только в 1945 г. В ней *Л. А. Чистович* показала возможность сигнального действия неощущаемых раздражителей и элементарной ответной реакции как неосознаваемой формы нервной деятельности человека. В последующих работах (*Г. В. Гершуни*, 1955; *В. Г. Самсонова*, 1953 и др.) было установлено, что пороги ощущения не являются абсолютным пределом реагирования органов чувств на внешние стимулы. На неощущаемые звуковые и световые раздражители может вырабатываться условная реакция, хотя она оказывается непрочной и легко угасает при отсутствии последующего подкрепления.

Несмотря на наличие этих и других работ по проблеме бессознательного, в 1958 г. на конференции, посвященной отношению к психоанализу, академическая наука нашей страны в лице *П. К. Анохина* должна была констатировать: «Мы уделяли до сих пор, безусловно, недостаточно внимания процессам того, что Фрейд называет “подсознательным”. Тщательно изучая реакции мозга, мы забываем, что за пределами фокуса сознания остается огромный багаж, который можно назвать памятью мозга; этот багаж накапливается в течение всей жизни и оказывается, как показывают некоторые гипнотические опыты, поразительно стойким. А разве физиологи достаточно глубоко изучают, как живут эти следы и в каком отношении они находятся к сознанию? Надо признать, что эти вопросы у нас слабо изучены»².

Новый подъем интереса к исследованию вопросов подсознательного восприятия в нашей стране относится к шестидесятым годам. Широкое использование в практике психологических опытов электроэнцефалографии и метода вызванных потенциалов способствовало повышению их методологической точности.

В работах *В. А. Капустина*, *Н. М. Захаровой*, *Н. М. Кеца*, *Л. М. Сухаревского*, *А. М. Свядоша* и др. исследуются различные аспекты подсознательной стимуляции.

¹ Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга. — М., 1961. — С. 62.

² Философские вопросы физиологии высшей нервной деятельности и психики. — М., 1963. — С. 453.

Начиная с 1968 г. систематически публикует материалы по этой проблеме Э. А. Костандов¹. Полученные им экспериментальные данные убедительно свидетельствуют о том, что эмоциональное состояние существенно влияет на пороги обнаружения зрительных стимулов. Пороги распознавания эмоционально значимых слов значительно превышают пороги нейтральных словесных раздражителей. Специфический эффект подпороговых эмоционально значимых слов состоит в том, что биоэлектрические и вегетативные реакции на них формируются при более низкой интенсивности воздействия раздражителя, чем его опознание. Электрофизиологические данные показывают, что различение эмоциональной значимости словесных раздражителей в отдельных случаях может осуществляться уже на уровне связей между старой и новой корой, т. е. без отражения в сознании.

Активация коры головного мозга при неосознаваемом восприятии словесных эмоционально значимых стимулов оказывается более диффузной, чем в том случае, когда сигналы осознаются. Это значит, что подпороговая стимуляция вовлекает в действие более обширные участки мозга, чем надпороговые раздражители, т. е. она способна менять направление деятельности обширных участков мозга без осознания причины этого явления. Эти и другие данные показывают возможность подпороговой условно-рефлекторной активации процесса принятия решений.

Исследования влияния подпороговых воздействий на психофизиологические реакции человека отечественными учеными развивались медленно. Несмотря на то, что теоретические предпосылки, определяющие пути изучения данной проблемы, содержались в трудах А. А. Ухтомского, Л. А. Орбели и А. Г. Иванова-Смоленского, экспериментальные работы, которые бы вскрывали роль бессознательного в поведении человека, в течение длительного времени осуществлялись в тяжелых условиях и подвергались суровой критике.

Большинство исследований в этом направлении было связано с клиническими сторонами проявлений эффектов неосознаваемой стимуляции. Несомненный интерес, к примеру, имел факт действенности подпороговых раздражителей в зависимости от наличного эмоционального состояния человека, т. е. от характера и интенсивности влияний, исходящих из глубоких структур его мозга и определяющих тонус коры. В связи с этим Ж. М. Трауготт допускает, что у больных людей реакции на неосознаваемые воздействия в некоторых случаях протекают по типу патологических рефлексов. Именно такого рода реакции играют роль в возникновении внешне будто бы немотивированных колебаний настроения. Так, по наблюдениям П. Б. Ганнушкина, тоскливое настроение психопата часто бывает связано с влиянием на него массы совершенно не учитываемых мелочей. С этой точки зрения интуиция, т. е. неосознанное знание, зависит от широты восприятия субсенсорного диапазона. В этом случае становится понятной выраженная интуиция у детей и эмоционально возбудимых людей.

Наконец, клиническими и экспериментальными исследованиями 60–70-х гг. было установлено, что во взаимоотношениях сознательного и бессознательного находит отражение функциональная асимметрия полушарий мозга. Постепенно

¹ Костандов Э. А. О возможностях физиологического анализа «бессознательного» в психике человека // Журнал высшей нервной деятельности. — М., 1976. — Вып. 5. — С. 954–961.

выяснилось, что, хотя не вся информация, поступающая в правое полушарие вербализуется и осознается, она способна оказывать влияние на поведение.

Как известно, несколько ранее за рубежом вызванный прессой ажиотаж вокруг сообщений о том, что подсознательное восприятие усиленно «эксплуатируется» рекламными организациями в коммерческих целях, послужил причиной отхода некоторых исследователей от этой тематики (*К. Эриксен, И. Голдаймонд* и др.).

Добытые к этому времени экспериментальные факты, бесспорно свидетельствующие о наличии подсознательного восприятия, сгруппировались, в основном, вокруг нескольких психофизиологических явлений. Первое из них касалось открытия процессов так называемого защитного восприятия, функция которого состоит в «досознательном» распознавании сигналов, для того чтобы препятствовать избыточному притоку возбуждения (беспокойства, тревоги) в сферу сознания. Конкретное проявление этого феномена состоит в том, что пороги времени распознавания эмоционально значимых слов и образов отличаются от порогов распознавания нейтральных раздражителей. При этом средние значения эмоционального стимула повышают пороги распознавания, более высокие — снижают их. Подпороговые стимулы вызывают вегетативные реакции и могут формировать определенные психологические установки. Функциональная роль этого механизма состоит в определении значимости стимула уже на ранних стадиях восприятия, в момент «предвосприятия».

Н. Диксон в упомянутой ранее работе, склонен считать, что подпороговые стимулы в известных обстоятельствах могут выполнять командную функцию, воздействуя непосредственно на аппарат принятия решений. Он ссылается на эксперименты, в которых словесные команды подавались на подпороговом уровне и соответствующим образом влияли на выполняемые действия, хотя и не осознавались. Выявленная закономерность позволяет предполагать наличие специальных психофизиологических механизмов регуляции поведения, чувствительных к подпороговым стимулам. Очень важно, что при этом субъект не осознает не только действия стимула, но и того обстоятельства, что его поведение определяется внешними факторами, а не собственным выбором. Установлено, что эффекты подпороговой стимуляции проявляются полнее в тех случаях, когда имеет место пассивная восприимчивость при низких уровнях бодрствования (отдых, состояние релаксации и т. п.).

Как показано в ряде работ (*D. P. Spence, B. Ehrenberg, J. Gordon*), слуховые и зрительные раздражители, подаваемые ниже уровня осознания, при определенных условиях могут способствовать формированию направленной («навязанной») семантической реакции программированию мыслительных действий. При этом важно, чтобы неосознаваемый воздействующий сигнал непосредственно не перекрещивался с другим, надпороговым, осознаваемым.

Специфическим действием подпороговых стимулов можно считать активизацию ассоциативных систем мозга. Это обстоятельство определяет в т о р у ю группу психофизиологических явлений, присущих сфере бессознательного. Наиболее типичной формой реагирования на неосознаваемые стимулы является связанное с ними возникновение образов-символов, проявляющихся также и в сновидениях. В символе, как известно, игнорируются его несущественные смысловые стороны и акцентируется, гиперболизируется основная эмоционально значимая идея, ко-

тору он отражает. Именно эта сторона действия подсознательных стимулов может использоваться для неосознаваемого формирования установок и предпочтений у больших групп людей. Реализация подобных задач облегчается тем, что символический процесс, стимулированный подпороговыми воздействиями в бодрствующем состоянии или во сне, представляет собой важный этап предварительной обработки информации и потому лишен тех тормозных механизмов, которые присущи сознательному мышлению.

Н. Диксон описывает эксперименты *Р. Бирна*, которые могут считаться своеобразной лабораторной проверкой «коммерческих» возможностей подпороговой стимуляции. Во время демонстрации обычного кинофильма испытуемым через каждые 7 сек. на $\frac{1}{200}$ сек. экспонировали на экран слово «мясо». Контрольная группа кинозрителей смотрела этот же фильм без подпороговой стимуляции. После просмотра фильма испытуемых каждой группы попросили оценить чувство голода в баллах (от 1 до 5), а затем предложили выбрать один из нескольких бутербродов. Результаты опытов показали, что подсознательный словесный стимул значительно повысил интенсивность чувства голода, но не повлиял на выбор бутерброда: мясу не было оказано заметного предпочтения. Очевидно, что в данном случае имело место общее повышение аппетита (что, в общем, и характерно для подпороговых воздействий) без формирования склонности к определенному виду продукта.

Вторая серия экспериментов подобного рода касалась проверки предположения, что подсознательные внушения могут влиять на поведенческие реакции. С этой целью испытуемым было предложено написать рассказ по карточкам (картинкам) тематического апперцепционного теста, выявляющего направленность образного мышления. Испытуемые были разделены на две группы: одна из них получила карточки с надписями на подпороговом уровне «Пиши больше» или «Не пиши», другая — карточки с теми же надписями, но хорошо видимыми. Результаты эксперимента показали высокую действенность подсознательной стимуляции и фактическое отсутствие эффективности стимуляции надпороговой.

Таким образом, имеются основания говорить о том, что при определенных условиях подпороговая стимуляция может оказывать влияние на поведенческие реакции человека в обход сознательного контроля и что в этом случае, по-видимому, нет возможности ей противостоять. Механизмы действия данного психического феномена, очевидно, подобны тем, которые лежат в основе постгипнотических внушений или истерических реакций, когда сознание не в силах справиться с проявлениями подсознания. Общим моментом для всех этих групп психических явлений является то, что субъект связывает совершаемые действия со своими внутренними побуждениями и ни в коей мере не относит их к числу «навязанных» ему, вынужденных. Следовательно, поведение человека может обуславливаться подсознательной стимуляцией, однако ее эффективное действие может иметь место лишь в тех случаях, когда она не противостоит сформированной привычке или же актуализированной психологической установке. При определенных условиях, как показывают эксперименты, подпороговые стимулы могут быть эффективнее надпороговых, так как легче обходят «цензуру», сдерживающую действие сознания.

Наряду с выяснением особенностей влияния подпороговой стимуляции на психику человека, не менее важно было установить период времени, в течение кото-

рого она сохраняет свое действие. Факты, свидетельствующие о том, что проявления подпороговых стимулов могут сказываться через различные промежутки времени, были получены уже в ранних психофизиологических исследованиях. Так, еще *Гельмгольц* отмечал, что зрительные раздражители, не воспринимаемые сознательно в момент их действия, сказываются на формировании последующих визуальных образов. Позже американский невропатолог *О. Петцл*, проводя детальный анализ сновидений у своих больных, впервые установил, что подпороговый стимул, воспринятый в состоянии бодрствования, может проявиться в последующих сновидениях¹. В последующих целенаправленных экспериментах им было установлено, что подпороговые стимулы, находящиеся вне фокуса внимания и воспринимаемые периферическим зрением, действуют точно так же. Надо сказать, что данная психологическая закономерность стала вскоре известна дизайнерам видеопродукции в США и без промедления была внедрена в рекламный бизнес. Многократная проверка ранее полученных данных продолжалась как за счет разнообразия используемых методик, так и за счет повышения надежности самих экспериментов.

При интерпретации явлений, лежащих в основе феномена Петцла, большинство авторов (*К. Фишер*, 1960; *Л. Сильверман*, 1966 и др.) были склонны считать, что сознательно воспринимаемые стимулы активируют вторичное (логическое) мышление, тогда как подпороговые, не отражающиеся в сознании, воздействуют на первичное (образное) мышление. Такая точка зрения сформировалась в связи с тем, что не воспринимаемые сознанием стороны стимула и те образные ситуации, в которых они воспроизводятся, всегда включены в структуру эмоционально-символических отношений первичного мышления и никогда не ассоциируются с понятиями, логически опосредованными формами мышления.

Специфика действия подсознательных стимулов на психику человека имеет много общего с эффектами постгипнотического внушения. В обоих случаях наблюдается влияние определенного воздействия на поведение человека без осознания им этого факта. Феномен Петцла, так же как и гипноз, оказывается весьма чувствительным к таким факторам, как релаксация испытуемого, положительная установка в системе взаимоотношений «испытуемый — экспериментатор», наличие устойчивых программ, противоречащих воздействию, и т. п.

Здесь же важно указать на взаимосвязь процессов подсознательного восприятия и внимания. Известно, что «целью» избирательного внимания является сужение сферы сознания в соответствии с требованиями текущего момента. Однако при этом организм в известной мере лишается информации, имеющей отношение к текущему моменту, и тем самым наносится ущерб полноте восприятия. Недостатки избирательного внимания в определенной степени компенсируются подсознательным восприятием, так как именно оно во многих случаях подготавливает условия для сознательного выбора. В то же время состояния организма, обеспечивающие избирательность внимания, противоположны тем, которые благоприятствуют подсознательному восприятию. Ведь активизация внимания сопровождается ограничением мыслительной и ассоциативной деятельности, тогда как подсозна-

¹ *Poetzl O.* The relationship between experimentally induced dream images and indirect vision // *Psychol. issues.* — N. Y., 1960. — Vol. 2. — P. 41–120.

тельное восприятие протекает эффективно в условиях предельного рассредоточения внимания.

Как видим, анализ особенностей внушения в подсознании показывает, что, несмотря на огромный фактологический и экспериментальный материал и весьма изящные теоретические построения, состояние этого вопроса находится еще не на той стадии, когда его надлежит освещать в учебниках психологии. Для современной науки проблема бессознательного — одна из самых мало изученных в системе наших знаний о функционировании психики. В какой-то степени это естественно. Ведь трудности решения проблемы бессознательного — это трудности в исследовании природы и механизмов сознания.

Вместе с тем, многосложность проблемы бессознательного не останавливает отдельных высококомпетентных авторов в стремлении не только использовать наиболее выигрышные ее аспекты для решения прикладных задач, но и более глубоко раскрыть ее структуру.

Приемы подпороговой стимуляции получили непосредственный практический выход в разработке систем, обеспечивающих высокую интенсивность обучения. Первые попытки создания такого метода принадлежат болгарскому ученому *Г. Лозанову*, назвавшему его суггестопедическим методом обучения. Наряду с широким использованием в обучении осознаваемых форм суггестии *Г. Лозанов* для расширения возможностей восприятия и запоминания информации успешно применил воздействия, адресуемые механизмам неосознаваемой или недостаточно осознаваемой психической активности¹.

Сочетание суггестопедии с возможностями технических средств и ЭВМ вызвало к жизни новое направление, разработанное *В. В. Петрусинским* и названное им суггестокрибернетическим методом интенсификации обучения². В целях активизации запоминания и регуляции работоспособности учащихся в данной методике используются различные виды субсенсорной подачи не только специальных блоков учебной информации, но и психорегулирующих воздействий, как в измененных состояниях сознания, так и в периоды бодрствования. Технические средства рассчитаны здесь на подачу внушающих воздействий, управление состоянием и возможностями запоминания в многоплановом режиме, частично по осознаваемым, частично по неосознаваемым каналам. Метод суггестокрибернетического обучения, показавший высокую рабочую эффективность, защищен патентами во многих странах и внедрен в практику ряда наших учебных центров.

Современные авторы *И. В. Смирнов*, *Е. В. Безносюк* и *А. Н. Журавлев* весьма основательно разработали экспериментальные подходы к познанию природы бессознательного. Начав с компьютерного анализа психосемантических полей индивидуума, авторы создали метод лечебно-коррекционного воздействия на неосознаваемом уровне. Было установлено, что в формулировании словесных посылок для внушения на неосознаваемом уровне чрезвычайно действенными оказываются простые и короткие, состоящие из двух-трех слов «формулы», проявляющие и приводящие в действие множественные архетипические смысловые связи. Более того,

¹ Лозанов Г. К. Суггестология. — София, 1971.

² Петрусинский В. В. Автоматизированные системы интенсивного обучения. — М., 1987.

высокую действенность в коррекции нарушений сна, снятия тревоги оказались тексты и музыка старинных колыбельных песен, трансформированных на неосознаваемый уровень восприятия.

Проведенная большая экспериментальная работа этого плана наряду с другими практически важными результатами позволила создать три группы психосемантических методов объединенных внутренней логической связью. Методы реализованы на компьютерной технике и позволяют осуществлять следующие коррекционные действия:

- однократную модификацию психики путем ввода на неосознаваемом уровне корректирующей программы на фоне действия иных лечебных процедур и медикаментов;
- аудиовизуальную психокоррекцию путем неосознаваемого внушения во время любой (игровой или профессиональной) деятельности человека на компьютере (по принципу субсенсорного «25-го кадра»), используемую для лечения, интенсивного обучения и оптимизации функционального состояния здорового человека;
- акустическую психокоррекцию путем внушения на субсенсорном уровне при прослушивании любой нормально звучащей акустической системы¹.

Вместе с тем недостаточная изученность данной проблемы не останавливает безудержной коммерческой эксплуатации эффектов подпороговой стимуляции.

В 1967 г. вышел у нас перевод примечательной книги французского ученого, директора Института социальной психологии Страсбургского университета, *Абрама Моля* «Социодинамика культуры». Уже в этой книге как о весьма заурядном факте упоминается об использовании в системах коммуникации (радио, телевидении) так называемых «подпороговых культурных явлений», к которым относятся «явления, расположенные ниже порога восприятия или осознания индивидуумом-получателем»². Где-то очень близок по своей изощренности к этому приему принцип коммуникационной «догматической доктрины», заключающийся в том, чтобы подвергать элементы, которые предстоит распространять, специфической фильтрации. Эти элементы независимо от того, носят они событийный или культурный характер, все будут поданы в сообщениях, однако они подвергаются поляризации в желательном направлении, что осуществляется посредством различной, порой очень тонкой, акцентировки — смысл последней в том, чтобы элемент определенным образом соотносился с актуализируемой «догмой», подтверждал или отрицал ее.

В настоящее время использование эффектов субсенсорного восприятия стало, что называется, достоянием рыночных товаров. Аудиокассеты Илоны Давыдовой, предназначенные для обучения иностранному языку, содержат эффекты подсознательного воздействия. На книжных развалах уже примелькались альбомы из серии «Волшебный глаз» («Третий глаз», «3D — collection» и т. д.). Немного потренировавшись, на каждой из его страниц на общем пестром фоне можно увидеть

¹ Смирнов И. В., Безносюк Е. В., Жураалев А. Н. Психотехнологии. — М., 1996. — С. 313.

² Моль А. Социодинамика культуры. — М., 1973. — С. 308.

различные закодированные картины. Аннотация к альбому гласит, что регулярное разглядывание этих картин улучшает зрение и здоровье.

Чрезвычайно благодарным материалом для использования подпороговых «привлекалочек», в том числе и сексуального характера, являются музыкальные видеоклипы и рекламные ролики. Неисчерпаемые возможности для неосознаваемой модификации психики предоставляют буквально все компьютерные программы. Даже в обычные системные звуковые сигналы можно спрятать команды, используя элементарный прием компрессии звукового сигнала. Если же вредоносные команды представляются в виде «фоносемантического драйвера» (по типу заговоров, заклинаний, мантр), то даже совсем маленький сигнал (а он сопровождает почти каждую компьютерную передачу) сможет нести в себе большое разрушительное действие для здоровья¹.

Бурное развитие коммуникационных технологий мас-медиа привело к тому, что сегодня проблема экологии информационной сферы выглядит еще более зловеще, чем экология биологической среды обитания. Частичным решением этой проблемы некоторые исследователи считают осуществление сертификации компьютерных, телевизионных и обучающих программ с привлечением специалистов различных профессий (медиков, психологов, инженеров-программистов, юристов). Однако нерешенной остается тревожная обстановка с компьютерными вирусами и агрессивными программами, распространяемыми через Интернет. «Кто-то должен постоянно отслеживать передачи в средствах массовой информации на наличие неосознаваемых внушений и иметь право остановить любую передачу и применить санкции, но не попахивает ли это новой Святой Инквизицией?» — высказывается сомнение в одной из публикаций. «В зарубежном опыте пока также нет достойных решений, но там, по крайней мере, признают наличие проблемы и все средства массовой информации активно ведут обработку общественного мнения»².

Судя по всему, дьявольский механизм подсознательной модификации психики людей в наши дни лишь исподволь набирает обороты с тем, чтобы в недалеком будущем полностью поставить под контроль процесс формирования вполне конформного и «беспроблемного» массового сознания.

Нейролингвистическое программирование

Магия изменения берет начало в том, что стоит за словами.

Р. Дилтс

Сегодняшнюю психотерапию и практически ориентированную психологию уже нельзя представить без комплекса экзотических психотехник и методических принципов, объединяемых непривычным названием «нейролингвистическое программирование» (НЛП). Несмотря на то, что изначально разработанный набор способов

¹ Черепанова И. Ю. Текст как фактор изменения установки личности (лингвистические аспекты суггестии) // Дис. канд. филол. наук. — Пермь, 1992. — С. 225.

² Патрушев А. В., Потапов Е. А. Реальная виртуальность // Уральское медицинское обозрение. — 1997. — № 3. — С. 80.

психокоррекции состояний и навязчивых действий предназначался для применения подготовленными специалистами, его широкая практическая апробация показала, что многие приемы НЛП могут успешно использоваться и в системе саморегуляции.

НЛП является своеобразной ветвью так называемого «эриксоновского гипноза», в котором большое значение придается работе с образами и воображением, и это естественно, так как регулирующая сила образов (зрительных, слуховых и пр.) намного мощнее и действеннее словесных, речевых внушений, на основе которых строится традиционный гипноз. Эта особенность сложилась в процессе филогенетического развития человека, получившего в наследство от животного мира высокоорганизованную первую сигнальную систему, т. е. систему конкретных чувственно-непосредственных раздражителей и их образов, фиксируемых мозгом. Вторая сигнальная система (речь — «сигнал сигналов») явилась значительно более поздним приобретением психики, и потому ее регулирующая функция проявляется заметно слабее. Именно это дало основание разработчикам НЛП заключить, что «слова суть лишь неадекватные ярлыки для обозначения опыта». Впрочем, это не помешало созданию в системе НЛП терапевтического направления, в котором речевым воздействиям в виде специального набора метафор отводится главенствующая роль¹.

НЛП возникло в начале 1970-х годов и стало плодом сотрудничества *Джона Гриндера*, в то время ассистента кафедры лингвистики в Калифорнийском университете, и *Ричарда Бэндлера* — студента психологии того же университета. Заинтересовавшись вопросами практической психологии, они решили исследовать методологическую сторону работы трех выдающихся психотерапевтов современности: *Фрица Перлза*, основоположника так называемой гештальт-терапии, *Вирджинии Сатир*, исключительно талантливого семейного психотерапевта, и, наконец, *Милтона Эриксона*, всемирно известного гипнолога, о методе которого мы подробно говорили выше.

Гриндер и Бэндлер вовсе не собирались создавать новую школу психотерапии. Они ставили перед собой задачу определить наиболее общие паттерны (модели) лечебно-психологических воздействий, которые использовали выдающиеся терапевты в своей практике. Гриндера и Бэндлера не интересовали теоретические концепции каждого из этих специалистов, они выявляли их сугубо практические методы терапии, использованию которых может научиться каждый.

В результате проведенного анализа оказалось, что, несмотря на имеющиеся различия теоретических основ исследуемых школ, их психотехнические подходы в терапии содержат поразительно похожие методические модели. Гриндер и Бэндлер обобщили эти психотехнические паттерны, переосмыслили их с точки зрения теории информации и создали свою оригинальную систему методических приемов для практической психологии.

Свои первые разработки они опубликовали в четырех книгах, вышедших в 1975–1977 гг., однако громоздкое название «нейролингвистического программирования» новое направление практической психологии получило только в 1976 г.

¹ Гордон Д. Терапевтические метафоры. — СПб., 1995.

Как заметил шутя Бэндлер, он, будучи специалистом по информатике и компьютерному программированию, изобрел это название с той целью, чтобы избежать необходимости специализироваться в области психологии или медицины; ведь НЛП, по его словам, есть лишь «техника рационального пользования мозгом».

В 1977 г. разработчики НЛП весьма успешно провели серию публичных семинаров по всей Америке. Этот метод распространялся очень быстро: в США к настоящему времени более 100 тыс. человек в той или иной форме прошли тренинги НЛП, многие психологи и психотерапевты в России также овладели этим методом и успешно применяют его в лечебной практике.

Особенность НЛП как разновидности психологического воздействия состоит в следующем: разработанная в его рамках психотехнология позволяет производить в сфере сознания и подсознания строго конкретные («локальные») и целенаправленные операции, предусматривающие устранение какой-то нездоровой привычки, установки, представления, оценки события и т. п. Самое важное в технике НЛП — то, что она очень легко и органично ложится на изобразительный язык телевидения и кино, а значит, позволяет формировать определенные психологические эффекты в массовом порядке¹.

Чтобы понять «технологии» психических воздействий, производимых НЛП, необходимо рассмотреть систему тех психофизиологических механизмов, которые при этом задействуются.

Как уже отмечалось, в основе НЛП, в отличие от традиционного гипноза, лежит *целенаправленная манипуляция образами*, причем программирующие действия проводятся преимущественно со зрительными образами. Это объясняется тем, что зрительное восприятие, будучи основным источником информации об окружающей среде, выступает и в качестве главного «поставщика» первичного образного материала для чувственной сферы. Ассоциативные зоны зрительного анализатора коры головного мозга по своей площади значительно превосходят ассоциативные зоны других органов чувств (слуха, обоняния и др.). Это свидетельствует о ведущей роли зрения в психорегуляторных процессах жизнедеятельности.

Способность визуализировать свои представления у разных людей колеблется в очень широких пределах. Отдельные индивиды могут в течение длительного времени сохранять в памяти и чрезвычайно живо и детально воспроизводить образы воспринятых ранее предметов и явлений. Такого рода способность, получившая название *эйдети́зма* (от греч. *eidōs* — вид, образ), встречается у некоторых выдающихся художников, музыкантов, артистов. Большая же часть людей не обладает достаточно живым зрительным воображением, что существенно снижает их индивидуальные психорегулирующие возможности.

Воспринятые образы, запечатленные в долговременной памяти, являются не только основой познания окружающего мира. В зависимости от своего значения они, так или иначе, воздействуют на состояние личности и нередко формируют различные патологические нарушения в организме. Сохранение этих образов в долговременной памяти предполагает их индивидуальную классификацию или группировку. При этом образуется нечто вроде «индивидуальной картотеки чув-

¹ Гримак Л. П. Гипноз и преступность. — М., 1997. — С. 145.

ственных образов». В работах известного психолога *А. Н. Леонтьева* в свое время была выдвинута гипотеза об образах мира как многомерных психологических образованиях. К числу пяти «квазиизмерений» (мнимых измерений) он отнес координаты пространства — времени.

Р. Бэндлер, исследуя особенности эриксоновского гипноза, в значительной степени самостоятельно открыл особую индивидуальную градацию характеристик чувственных образов (то, что *А. Н. Леонтьев* называл «квазиизмерениями»), посредством которой субъект «сортирует» свои образы по их значимости и временным характеристикам. Исходя из того, что в психологии виды чувственных восприятий (зрительные, слуховые, обонятельные и пр.) принято называть модальностями, частные характеристики каждой из модальностей *Бэндлер* назвал субмодальностями. Применительно к психотерапии открытие категории «субмодальностей» образов означало создание многообещающего и почти самостоятельного направления. Полезность модели субмодальностей для понимания любой внутренней работы человека убедительно доказана практикой.

Субмодальности — это способы, которыми наш мозг сортирует и кодирует приобретаемый опыт. Понимание их роли в психическом «маркировании» образов внешнего мира открывает возможность переконструирования долговременных состояний человека, в том числе и патологических.

Целенаправленному вмешательству в субъективный мир человека посредством НЛП предшествует подробное исследование специфики проявления субмодальностей у данного индивида. Без этого невозможно провести действенную операцию перепрограммирования, так как «маркировка» образов всегда индивидуальна, хотя в ней можно выделить и некоторые общие признаки.

Что касается зрительных образов, то обычно пометкой их значимости являются такие субмодальности, как яркость «картинки», ее цветность. Яркость часто бывает знаком актуальности образа (чем ярче — тем важнее). Цветность может выражать степень спокойствия визуализируемого образа, так как воспоминания о стрессовых ситуациях всплывают перед мысленным взором в черно-белом варианте. Размер визуализируемой картины чаще всего соответствует переживаемой эмоциональной реакции: больший — интенсифицирует переживание, меньший — снижает его. Соответствующее действие производят такие ее качества, как контрастность, расстояние до «картинки», ее движение, пропорции, обрамление, четкость и т. п.

Бэндлер различает 39 модальностей зрительных образов, 19 слуховых (громкость, высота звука, его дискретность, длительность и пр.), 11 кинестетических (температура, интенсивность, расположение, протяженность и т. д.).

Одним из важных критериев значимости образов является их отношение к так называемой «временной линии», т. е. к временному параметру действительности. Установлено, что у людей существуют различные способы субъективного моделирования временных периодов (будущего, настоящего, прошлого) во внутреннем пространстве психической сферы. При этом способы, которыми индивиды представляют временные периоды, обуславливают особенности их способностей и возможных ограничений. Многие психические проблемы связаны именно с тем способом, каким человек представляет себе время.

Р. Бэндлер установил, что, как правило, люди «сортируют» время с помощью комбинации субмодальностей и местоположения «картинки». — образа на временной линии. Расположение этой линии также носит индивидуальный характер. У большинства людей прошлое находится слева от них, а будущее — справа, у меньшей части — наоборот. В некоторых случаях будущее находится далеко впереди или вверху, настоящее — на расстоянии вытянутой руки, прошлое — за спиной или глубоко внизу. Эти представления характеризуются определенной жесткостью и постоянством, и многие психологические проблемы бывают вызваны тем, что какой-то зрительный образ своевременно не уходит в пространство прошлого, «застревает» в поле настоящего и тем самым вызывает навязчивые воспоминания или страхи.

Диагностика особенностей субмодальностей индивида позволяет производить определенные целенаправленные психические действия по коррекции неадекватных установок, состояний и реакций. В этом смысле НЛП часто характеризуется как психотехника, позволяющая быстро диагностировать причины неблагоприятных состояний и устранять их.

Бэндлером была открыта не только система кодирования параметров значимости образов (субмодальностей), но и некоторые фундаментальные закономерности функционирования психических программ человека, имеющие важное значение для практики психотерапии.

Первая из таких закономерностей — положение о том, что «мозг обучается путем быстрого прокручивания паттернов», или, как уточняет в другом месте сам автор, «мозг обучается быстро; медленно он не обучается»¹. Это значит, что психические явления, осуществляющиеся посредством однократной мгновенной реакции запечатления, представляют собой гораздо чаще используемый компонент высшей нервной деятельности, чем это считалось ранее.

Эффект запечатления как стойкое удерживание в памяти определенного образа без повторного раздражения открыт И. С. Бериташвили (1947) и назван им «психонервным комплексом представления». Несколько позже (1964) было установлено, что этот комплекс обладает чертами устойчивой образной памяти и играет ведущую роль в индивидуальном поведении высших организмов.

Бэндлер показал, что «быстрое обучение» мозга является одним из режимов психической деятельности, хотя мы далеко не всегда отдаем себе в этом отчет. «Большинство из нас, — утверждает он, — позволяют своему мозгу беспорядочно формировать перед внутренним взором случайные образы, и нам ничего не остается, как в ответ на это хорошо или плохо себя чувствовать». Но от навязчивого воспоминания, по его мнению, легко избавиться. Поставьте мысленно перед собой беспокоящую вас картину и делайте ее все более и более тусклой. Если вы достаточно сильно убавите яркость, она больше вам не будет досаждать.

Второй важной особенностью методического подхода к коррекции патологических установок и реакций является обнаруженное Бэндлером диаметрально противоположное действие так называемых *ассоциированных* и *диссоциированных образов*.

Ассоциированный образ характеризуется тем, что он мысленно вновь видится собственными глазами, и опыт восприятия его заново переживается.

¹ Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменений. — СПб., 1994. — С. 51, 118.

Главное условие *диссоциированного образа* — способность с любой точки зрения видеть себя, воспринимающего данный образ («мысленно смотреть фильм о себе, воспринимающем соответствующий образ»).

Важное свойство этих представлений состоит в том, что, воспроизводя образы ассоциированно, человек вновь ощущает и переживает первоначальную чувственную реакцию, тогда как диссоциированные «картинки» полностью свободны от своего эмоционального компонента. Именно поэтому диссоциация используется в тех случаях, когда необходимо контролировать боль или вспомнить детали стрессовой ситуации, не переживая заново их чувственной составляющей. НЛП, к примеру, рекомендует: всякий раз, садясь в зубо врачебное кресло, старайтесь мысленно наблюдать за поведением своей особы со стороны — и боли вы не почувствуете. Как отмечает Бэндлер, «диссоциация особенно полезна для интенсивно неприятных воспоминаний».

Третьей важной закономерностью, плодотворно используемой в психотехнике НЛП, является малоизвестная *способность психики к мгновенному перекодированию образов под воздействием различных приемов*. Именно посредством таких воздействий НЛП можно быстро разрушать навязчивые и неприятные воспоминания, устранять ореол важности в облике некоторых лиц и организаций, ликвидировать вредные привычки, установки, убеждения. В этих целях используется множество надежных и практически отработанных психотехник. Сюда относятся методики «кратчайшей терапии» (мысленное наложение гротескной музыки на картины тяжелых воспоминаний), с тем чтобы уничтожить их раздражающее действие; условный «просмотр фильма» о неприятном воспоминании в обратном порядке, задом наперед; представление действия, разрушающего беспокоящую картинку и превращающую ее в развалины и т. п.

Четвертой особенностью психики, выделяемой Р. Бэндлером, служит *способность мозга лучше усваивать направления своего развития* (больше — меньше, быстрее — медленнее и т. п.), чем конкретное содержание формируемой программы. Бэндлер так формулирует свою мысль: мозг не обучается получать результаты; он обучается придерживаться направлений.

Исследователем разработан целый ряд эффективных методик психического воздействия («техника взмаха», «якорение», «взрыв навязчивости» и др.), простейшие варианты которых могут с успехом применяться в целях саморегуляции состояний. Некоторые из них уже упоминались в предыдущем содержании. Ниже рассматриваются конкретные психотехники НЛП, хорошо зарекомендовавшие себя в практике психокоррекции.

Извлечение. Данный метод НЛП представляет собой простейший способ перевода человека в заданное состояние. Под термином «извлечение» подразумевается *общезвестное свойство людей повторно переживать ту эмоцию, которая в памяти оказалась прочно связанной с прошлым событием или обстоятельством*. В повседневном общении мы практически постоянно провоцируем такого рода явления у себя или собеседника и нередко откровенно удивляемся возникшей ситуации, вопрошая: «Что с ним случилось? Ведь я только сказал...»

Верный способ «извлечь» какое-нибудь эмоциональное состояние — попросить человека вспомнить то время, когда он реально его переживал. При этом очень важ-

но, чтобы субъект вспоминал соответствующую ситуацию ассоциировано, то есть изнутри, чувствуя себя вновь ее участником. Действенность воспоминания можно значительно усилить, представив воспроизводимую картину прошлого в большом формате, очень красочную, яркую, контрастную. Неприятное содержание припоминаемой ситуации в черно-белом зрительном варианте вызовет еще больший стресс, а приятная картина станет более впечатляющей, если ее мысленно поместить в широкую золотистую раму.

Якорение. Вышеизложенный прием «извлечения» при некотором его усложнении превращается в психотехнику, получившую название «якорения». *Якорями в НЛП* принято называть *внешние физические (физиологические, психические) раздражители, с которыми связывается определенная конкретная эмоция*: запах духов любимого человека вызывает одни чувства, школьный звонок — другие, рекламный знак торговой фирмы — третьи. Приемы якорения эмоций вошли в обиход нашей жизни настолько широко, что мы перестали их замечать, однако это совсем не значит, что они не действуют на нас ежедневно и ежечасно.

Якоря обычно формируются двумя способами. П е р в ы й из них основан на повторном сочетании определенного психического состояния с внешним раздражителем (условный рефлекс по И. П. Павлову). В т о р о й путь образования «якорного сцепления» — проявление феномена запечатления, когда сильное эмоциональное вовлечение прочно сопрягается с определенным раздражителем при его одноразовом действии. В повседневной жизни такого рода психические явления получили название «*ассоциаций*». Последние, к сожалению, бывают причиной возникновения не только приятных, продуктивных состояний, но и очень сильных психофизиологических реакций отрицательного характера (фобий, депрессий, навязчивых установок). Якорение позволяет очень результативно устранять такого рода отрицательные реакции. Сама техника выполнения данного психофизиологического приема включает три этапа.

1. *Установление положительного якоря.* Пациента просят вспомнить и обрисовать в словах свое наиболее значимое позитивное состояние, которое было у него в жизни, и которое он считает вершиной своих проявленных возможностей. При этом обращается внимание на форму словесного описания этого состояния, на то, какие системы восприятия задействует субъект и какие субмодальности при этом использует. Воспроизведенное в памяти состояние, вызванное ранее пережитым событием, обязательно проявляется в выражении лица и специфике внешних реакций. Интенсивность последних свидетельствует о силе положительной эмоции, с которой они связаны. Репродуцированное положительное состояние «якорится», как правило, надавливанием пальца на правую кисть субъекта. Эта процедура повторяется несколько раз с тем, чтобы установилась прочная ассоциативная связь между «извлекаемым» положительным состоянием и надавливанием на правую кисть.

2. *Установление отрицательного якоря.* Аналогичным образом субъекту предлагается охарактеризовать беспокоящее его болезненное проявление: фобию, депрессию, навязчивость. Отрицательное самочувствие, вызванное этим рассказом, «якорится» надавливанием на левую кисть пациента, и прочность якорения проверяется повторением таких действий.

3. *Нейтрализация проблемного состояния.* После того как повторной проверкой установлена прочность «сцепления» якорей с соответствующими состояниями, выполняется центральное действие метода — одновременное надавливание указательными пальцами на обе кисти пациента в течение 2–4 мин. Как правило, его глаза при этом самопроизвольно закрываются и он впадает в состояние легкого транса. Прекращается надавливание вначале на левую кисть, а через 1–2 мин — и на правую. Чаще всего проблемное состояние таким образом ликвидируется уже с первой попытки, и редко когда требуются повторные воздействия.

Нейтрализация проблемного состояния по указанной схеме может с успехом проводиться и в виде аутогенной процедуры. При этом все вышеуказанные операции выполняются в лежачем положении, а соответствующие «якоря» формируются хорошо ощутимым сдавливанием пальцами (или шипком) кожи собственных бедер: левого, затем — правого, а в заключительной части — одновременным нажатием соответствующих участков кожи.

Работа с временными пространствами. Каждый человек сортирует свой опыт по критерию времени и временные пространства — главный способ отслеживать изменяющуюся реальность. Наиболее общее разделение времени на настоящее, будущее и прошлое кодируется во внутреннем психологическом пространстве местоположением «жизненной картинки», отражающей образ (содержательную наполненность) соответствующего периода времени и ее характерными субмодальностями.

Выявить способ построения временного личностного пространства у данного индивидуума не представляет особого труда. Для этого надо попросить его представить, как он совершает определенное действие много времени тому назад, в недалеком прошлом, в настоящем, в ближайшем, а затем в отдаленном будущем. Единственным различием в этих «картинках» должен быть фактор «когда». Местоположение «картинки» — ключевая субмодальность, а вспомогательные — их размер, яркость, цветность, четкость и т. д.

Как уже отмечалось, у большинства людей прошлое — слева, будущее — справа. Прошлое проецируется туда, где осуществляются мысленные действия с блоками зрительной памяти, будущее — где происходит зрительное конструирование предстоящего. В своей книге «Основы личности» Т. Джеймс тип восприятия времени, в котором прошлое с одной стороны, а будущее — с другой находятся в поле зрения человека прямо перед ним, назвал «англо-европейским типом» восприятия времени.

Существует и второй вариант построения временного пространства, когда будущее у человека находится далеко впереди, настоящее — прямо перед ним на расстоянии вытянутой руки, а прошлое далеко за спиной или внизу. Такой тип восприятия времени, когда субъект оказывается проходящим «сквозь время» так, что прошлое оказывается позади невидимым, Т. Джеймс назвал «арабским типом» восприятия времени. Люди, «двигающиеся сквозь время», постоянно находятся в настоящем моменте, так что отдаленные сроки будущего и прошлого их беспокоят очень мало. В частности, будущее у таких людей выглядит как бесконечный ряд «сейчас», что способствует тому, что они теряют потребность действовать безотлагательно и потому бывают неудобными деловыми партнерами для европейцев.

Знание «конструкции» своего временного пространства и приемов, позволяющих производить в нем определенные психологические манипуляции, помогает человеку лучше регулировать свое самочувствие и отношение к событиям. В практике психокоррекции встречаются варианты, когда прошлое или будущее неизменно находится прямо перед человеком, и тогда у него появляются проблемы с адекватным планированием жизни или «застреванием» на переживании прошлых (как правило, неприятных) событий. В этом случае прошлое необходимо «поместить» как можно дальше влево или, если получается, — назад, за спину, и тогда оно вспоминается значительно реже, хотя совсем и не забывается.

Если посредством некоторого психического усилия прошлые или будущие события «отодвинуть» от себя подальше или, наоборот, «приблизить», жизнь в личностном психологическом пространстве соответственно «разгружается» или же «сгущается». Бывают случаи, когда человек плохо различает свое будущее или четко определяет предел своего временного пространства. В этом случае бывает необходимо принять меры для устранения этого опасного субъективного обстоятельства. Аналогичным образом встречаются субъекты, которые чрезмерно сильно ориентированы на будущее, и это мешает им получать удовольствие от настоящего.

И, наконец, чрезмерная погруженность в настоящее может служить определенной помехой не только в бизнесе, но и быть причиной злоупотребления такими «сиюминутными» удовольствиями, как чревоугодничество, пристрастия к вину, курению и т. п. Отсутствие привычки у таких людей продуктивно использовать опыт прошлого (в том числе и отрицательный), а также наличие определенных психологических затруднений в проявлении реальной заботы о своем будущем (оно проецируется слишком далеко и неясно) делает их «жрецами текущей минуты».

«Взрыв навязчивости». У некоторых людей в общую массу их повседневных целенаправленных и разумных действий бывают вплетены действия-фантомы, не несущие смысловой нагрузки. Они, как правило, являются следствием привычки, случайно приобретенной в прошлом, но вовремя не устраненной. Эти действия-пустышки сродни словам-паразитам, засоряющим, а иногда и существенно обезображивающим человеческую речь.

Навязчивость психических реакций в качестве болезненного явления распространена довольно широко. Некоторые авторы (*А. Г. Иванов-Смоленский, В. Н. Мясищев, Е. А. Попов, Н. П. Татаренко* и др.) даже признавали невроз навязчивости самостоятельной формой заболевания. Однако большинство отечественных неврологов считают, что, являясь одним из частых проявлений слабости нервных процессов, навязчивые состояния встречаются не только при всех формах неврозов (неврастении, истерии и психастении), но и при некоторых психических заболеваниях. Очевидная общность психических механизмов формирования навязчивых явлений и синдромов патологического страха (фобий) заставила клиницистов объединить эти нарушения в одну общую группу.

Вынужденные действия в НЛП получили название навязчивостей. В некоторых случаях их предметное содержание заимствуется из полузабытых впечатлений детства, но чаще всего оно бывает приобретением более старшего возраста. Возникают такого рода нарушения вследствие того, что запечатленный в памяти образ-

ный стимул оказался выделенным в ряду других особым дополнительным признаком — «субмодальным компонентом».

Проявление навязчивостей бывает довольно разнообразным: это может быть произвольный счет лестничных ступенек, непомерно частое мытье рук, неестественное почесывание головы, неуместные жевательные движения и мн. др. Большинство вынужденных действий по существу безобидны, но есть группа навязчивостей, связанная с едой и питьем, которая может создавать для человека проблему излишнего веса тела.

В НЛП разработан метод, позволяющий в одном сеансе разрушать психологический механизм, который иногда длительное время поддерживает манифестацию навязчивости. Важно при этом, что устранение вынужденного действия совершенно не отражается на способности человека выполнять его в качестве произвольного. Например, у сладкоежки после «взрыва» чрезмерного пристрастия к шоколаду, в полной сохранности остается вкус к этому продукту, но он перестает быть его рабом.

В теории НЛП установлено, что роль пускового рычага в активизации любой навязчивости выполняет определенная субмодальность образа этого действия. Устранение навязчивости как раз и начинается с выявления субмодальности, которая ее вызывает. Для этого субъекту предлагается последовательно представить две «картинки», на одной из которых содержится изображение предмета, запускающее навязчивость (например, шоколадной конфеты), на другой — однородный с ним образ (к примеру, печенье), но не вызывающий особого влечения. При более или менее тщательном анализе обеих визуализаций в первой «картинке» всегда удастся найти особую субмодальность, которая делает представляемый предмет чрезмерно притягательным. Именно эта субмодальность всегда отсутствует во второй картинке. Это может быть особо крупный размер представляемого предмета, повышенная яркость его изображения, более интенсивная окраска, очень близкое «расположение в кадре» и пр.

Если такая доминантная модальность выявлена достаточно определенно, то провоцируемая ею навязчивость может быть устранена двумя способами. Первый из них — предложить субъекту «нормализовать» выраженность данной субмодальности. Тот же любитель шоколада должен мысленно привести гиперболизированные субмодальности представляемой конфеты к тем обычным параметрам, которыми характеризуется «картинка» с печеньем. Иногда такой психологической операции бывает достаточно, чтобы навязчивость исчезла навсегда.

В более стойких случаях субмодальность, провоцирующую навязчивость, в мысленно представляемой картине усиливают до крайней степени («до абсурда»), в результате ее мотивирующая роль прекращается (причинная связь «лопается»). Так, например, если навязчивость вызывает размер представляемого предмета, следует мысленно увеличивать его до тех пор, пока он не потеряет свою притягательную силу, так же поступаем с любым другим параметром: яркостью, цветом, состоянием и т. п. Такого рода образные манипуляции необходимо проводить быстро, потому что медленный их темп может вызвать прямо противоположный эффект.

Быстрое усиление ведущей субмодальности до своей крайней степени субъективно ощущается в виде некоего «взрыва связи», и после этого она становится уже навсегда неактивной, индифферентной и не подлежит восстановлению. Последнее

обстоятельство заставляет подходить к применению данного метода с осторожностью: прежде чем взрывать свои навязчивости, следует хорошо взвесить, а такие уж они нежелательные?

Говоря об эффективности НЛП в устранении навязчивостей, следует упомянуть и его диаметрально противоположные возможности: произвольным образом формировать навязчивые потребности и установки. Это свойство НЛП не прошло мимо тех средств массовой информации, которые используют «зрительный ряд» в качестве главного инструмента психологического воздействия. Особенно поднапорели в этом компании, специализирующиеся на изготовлении видеоклипов и различного рода рекламных материалов. Использование здесь приемов НЛП для формирования навязчивых установок и псевдоценностных ориентаций практикуется все более широко и безответственно.

Практика показывает, что задача преднамеренного программирования средствами НЛП реализуется у всех людей по-разному. У одних субъектов складывается более сложная система определения ценностей, и, соответственно, им очень трудно искусственно внушить какую-либо «ценность». В этом случае необходимо построить много значимых функциональных связей между актуализируемым (рекламируемым) объектом и другими ценностями жизни. Людям с более простой системой формирования ценностей значительно легче «сконструировать» программу псевдопотребностей. Низкий уровень общей культуры человека упрощает его систему общей ценностной ориентации. Делает его более предсказуемым и управляемым средствами массовой информации.

В данном разделе были рассмотрены основные регуляторные механизмы НЛП в его функционально-структурном отношении к целостной системе гипноза. В настоящее время методический арсенал НЛП продолжает совершенствоваться, существенно обогащая психокоррекционные возможности и практической психологии, и врачебного гипноза.

Супергипноз виртуальной реальности

Мы еще очень далеки от уяснения взаимодействия психического и биологического.

Л. Шертюк

На пути воспроизведения все более сложных свойств отдельных объектов материального мира современные технические средства получили возможность решать проблему комплексного моделирования взаимодействия человека с предметной средой окружающей действительности. Речь идет о компьютерных технологиях, получивших название технологий виртуальной реальности.

В аспекте рассматриваемой проблемы термин «*виртуальная реальность*» (ВР) предполагает наличие некоторого искусственного мира, в который погружается и с которым взаимодействует человек, причем создается этот мир технической системой, способной не только подавать комплексную стимуляцию на его органы чувств, но и адекватно реагировать на ответные речевые и двигательные действия субъекта. Необходимо отметить, что в явлениях ВР осуществляется известная за-

кономерность функционирования центральной нервной системы, хорошо сформулированная в свое время *Х. Дельгадо*: «Единственная возможность поддерживать контакт с внешней средой, — отмечал он, — состоит в превращении физических и химических явлений окружающего мира в химические и электрические процессы на уровне наших органов чувств. Мозг вступает в контакт не непосредственно с окружающей действительностью, а только с ее символическим кодом, который передается по нервным путям»¹.

В виртуальной реальности мозг действительно «вступает в контакт с символическим кодом», который продуцируется компьютерной системой по определенной программе и порождает ирреальный мир, существующий лишь в представлении индивидуума.

Функционирующие в настоящее время средства информации используют исключительно зрительные и слуховые модальности сигналов. Известно, что именно эти виды раздражителей оцениваются субъективно как дистантные по отношению к рецепторам, которые они возбуждают. Использование функций внешней (кожной) чувствительности и рецепторов, воспринимающих внутреннюю чувствительность мышечно-суставной системы субъекта через обратные связи, идущие от порождаемой компьютером виртуальной реальности, приводит к тому, что она теряет параметр дистантности и переживается как настоящая, «истинная» реальность. Человек погружается в новый, техногенно изготовленный мир, и его сознание формально отделяется от реального мира и переходит как бы в «параллельное» пространство, в иной мир, причем это не только мир иллюзий, но и мир реальных действий и переживаний.

Как нам представляется, коварная особенность ВР состоит в том, что в ней реально работают обратные связи от нереальных, мнимых объектов, существующих лишь в математическом пространстве компьютера. В результате, здоровое бодрствующее сознание, погружаясь в ситуацию, порождаемую ВР, вынужденно входит в состояние тотального галлюцинаторного процесса. Такого рода воздействия на психику человека, если они проводятся без квалифицированного врачебного контроля, нельзя считать в полной мере безвредными. Во всяком случае, до настоящего времени эти явления развивались в особых состояниях психики при заболеваниях или употреблении наркотических веществ.

Многовековой опыт эмпирической и научной гипнологии дает основание строить определенные суждения о некоторых психофизиологических аспектах использования технологий ВР.

Важнейшим обстоятельством этого плана, на наш взгляд, является использование ВР в психотерапии, которая тем самым превращается из преимущественно врачебного искусства в достаточно точную медицинскую науку. Уже в первых работах методического плана было обнаружено специфическое действие виртуальных реальностей — формировать особые состояния психики². Соглашаясь с тем,

¹ Дельгадо Х. Мозг и сознание. — М., 1971. — С. 156.

² Ермаков С. Э. Способы построения некомпьютерной виртуальной реальности и проблемы учета некоторых специфических аспектов окружающей среды при работе с ВР-технологиями. Технологии виртуальной реальности. Состояние и тенденции развития. — М., 1996. — С. 133.

что переживания, испытываемые в ВР, по силе и реалистичности вполне могут сравниться с психоделическими воздействиями, многие авторы (С. Э. Ермаков, 1996; В. М. Розин, 1995), тем не менее не касаются детального анализа влияния различных технологических аспектов ВР на формирование самого гипнотического состояния и эффективность суггестивных воздействий.

С этой точки зрения необходимо различать *две* стороны психофизиологического явления, объединяемого понятием «гипноз».

Первую из них представляет формирование самого измененного состояния психики, наличие которого подтверждается различной степенью выраженности необычных феноменов (амнезией, галлюцинациями, анестезией и пр.) и которое служит своеобразным «рабочим фоном» для осуществления лечебных внушений или коррекции иного плана.

Вторая сторона гипноза подразумевает реализацию специальных приемов внушения, технология которых сама по себе может быть достаточно сложной (как, например, способ «взмаха» при нейролингвистическом программировании) для достижения определенной функциональной коррекции.

Применительно к использованию технологий ВР для совершенствования методов гипнотизации, следует иметь в виду, что необычайное богатство этих методов тем не менее основывается на *трех* способах стимуляции: *воздействии на анализаторы, словесном раздражении и смешанных приемах, включающих два предыдущих*.

Если рассматривать методы гипнотической стимуляции каждого из анализаторов в порядке возрастания его функциональной сложности, первым, наиболее простым и филогенетически наиболее древним, является *тактильный анализатор*. Его гипногенная роль исключительно велика. В. Л. Райков полагает, что даже сам процесс развития Вселенной, так же как и процесс эволюции жизни, связан с непрерывным контактно-информационным обменом, откуда берет начало способ контактной помощи живому существу и само тактильное лечение¹. Как бы то ни было, так называемые пассы, то есть слабые однообразные повторные раздражения, представляют собой ранний классический способ гипнотизирования. Широко известна положительная реакция, близкая к просоночной, у всех животных при поглаживании и почесывании кожи. Поскольку кожный и двигательный анализаторы в коре головного мозга расположены рядом, при воздействии пассами на кожный анализатор положительно индуцируется и соседний — двигательный анализатор. Именно этот процесс лежит в основе гипнотического феномена каталепсии.

В технологиях виртуальных реальностей появляется возможность оперативно определять и устанавливать наиболее эффективные параметры тактильных воздействий (по силе, продолжительности, частоте и т. п.), а так же предпочтительные участки раздражения на теле гипнотизируемого. Во многих работах было установлено, что оптимальный ритм тактильных (в том числе температурных) воздействий, способствующих развитию релаксации и гипноидных состояний, задается индивидуальным характером дыхания субъекта. Что же касается местоположения раздражаемых участков, то предпочтение отдается таким местам, как область вок-

¹ Райков В. Л. Научно-практические аспекты народной медицины. — М., 1995. Ч. I. — С. 108.

руг глаз («тепловые очки»), полоска кожи вдоль позвоночника («бегущая тепловая дорожка»), поверхность предплечий.

Преимущество технологий ВР состоит в том, что они позволяют модулировать ритмичные, тактильные воздействия нужными пороговыми или подпороговыми сигналами и добиваться дополнительных функциональных эффектов, получить которые иными путями бывает практически невозможно.

Следующим более сложным видом гипногенной стимуляции являются воздействия на *слуховой анализатор*. Хорошо известно успокаивающее, усыпляющее действие таких раздражителей, как шум дождя или морского прибоя, стук колес поезда и мн. др. монотонных звуков. Компьютерная техника формирования и подачи звуковых стимулов гипногенной направленности обладает необычайно широкими возможностями этого плана и надо полагать, что они еще будут уточняться в последующих исследованиях.

Воздействия на *зрительный анализатор* представляют, пожалуй, наиболее распространенный прием гипнотизирования. И в этом случае функциональное утомление (перевозбуждение) данного анализатора также выступает в качестве мощного гипногенного фактора, простейшие филогенетические механизмы которого действуют уже в животном мире. Известно, например, что яркое освещение паутины повергает паука в своеобразную каталепсию. Таким же образом действует сильный свет автомобиля на зайца и т. п.

Несколько более сложный механизм гипнотизации как у животных, так и у человека, представляет действие взора. Некоторые хищные звери, змеи и рыбы обладают способностью взором обездвиживать свои жертвы, находящиеся на определенном расстоянии. Не так уж редко встречаются и люди, глаза которых производят сильное гипногенное действие. В литературе содержится много упоминаний о сковывающем взгляде Ивана Грозного, Григория Распутина и других исторических лиц.

Необходимо отметить, что гипногенное действие взгляда у животных объясняется генетически наследуемыми механизмами реагирования на сумму внешних признаков. У человека же, как считал К. Г. Юнг, аналогичные эффекты вызывает подсознательно проявляющийся архетипический образ, который он именовал мана-личностью: и представлял ее в виде доминанты коллективного бессознательного как архетип героя, вождя, колдуна, знахаря, святого, богочеловека и т. п.

Технология ВР обладает необычайно широкими и разнообразными возможностями гипногенной стимуляции зрительного анализатора не только элементарного характера (функционально утомляющей параметрами яркости, частоты, контрастности и т. п.), но и визуального порождения практически любого образа мана-личности, от имени которого производится гипнотизирование.

Словесное воздействие является специфически человеческим методом гипнотизирования. В свое время *И. П. Павлов* показал, что вторая сигнальная система (слово, речь во всех ее формах), отражая социальную и трудовую сущность человека, является основой сложной системы «межлюдской сигнализации».

Преимущество компьютерных технологий гипнотизации состоит в том, что в ходе сеанса они позволяют диагностировать реакцию гипнотизируемого на проводимую стимуляцию и корректировать последнюю, добиваясь наиболее резуль-

тативных ее параметров. Таким образом, в зависимости от индивидуальных свойств гипнотизируемого может меняться сила звука речевого воздействия, темп, тембр и некоторые другие его характеристики. В каждом конкретном случае рабочий диапазон программ будет определяться субъективным и объективным статусом гипнотизируемого, оцениваемым по системе обратных связей.

Рассмотрев приемы гипнотизирования, которые будут использоваться в технологиях ВР, необходимо более подробно обсудить и психофизиологические свойства того диапазона особых состояний психики, которые обычно используются в качестве «рабочего фона» для внедрения и закрепления необходимых суггестивных программ.

Многие специалисты-гипнологи давно заметили, что формированию собственно гипнотического состояния предшествует так называемое «нейтральное состояние», в котором теряется различие между главным и второстепенным: все внутренние побуждения становятся совершенно равнозначными, и сам субъект не может (и с удовольствием не хочет) делать какой-либо выбор. Такого рода кратковременные состояния имеют место при отсутствии у субъекта программы действия, когда психика оказывается не включенной в какой-либо алгоритм функционирования. Слабые проявления кратковременных состояний такого «рассредоточения» мыслей знакомы каждому. Возникают они, как правило, произвольно и оставляют после себя впечатление какого-то приятного внутреннего отдыха, «эмоциональной передышки», благотворного забвения. Именно «нейтральные состояния» психики, временно лишённые какого-либо алгоритма действия являются исходным нейрофизиологическим субстратом гипноза.

Д. Гриндер и *Р. Бэндлер* рекомендуют использовать эту психофизиологическую закономерность в повседневной практике гипнотизирования посредством неожиданного нарушения стереотипа, выполняемого субъектом действия¹.

Исследуя специфику сверхмедленных электрофизиологических ритмов мозга, отечественный нейрофизиолог *Р. А. Аладжалова* установила, что принцип временной разобщенности функциональных связей лежит в основе образования новых форм клеточных объединений при изменении психических состояний человека. Было показано, что в самом общем виде гипноз отличается от бодрствования спецификой работы мозга, осуществляемой при помощи других функциональных связей между нервными центрами. Однако, что важно в связи с вышесказанным, переключение на другие функциональные связи происходит через период относительной разобщенности в работе областей мозга, в бодрствующем состоянии работавших в режиме более жесткого детерминированного взаимодействия. Без такой разобщенности и разрыхления устойчивых связей бодрствования было бы невозможным формирование новых сочетаний функциональных связей, обеспечивающих устойчивое гипнотическое состояние².

Все сказанное выше приобретает значительный интерес в связи с тем, что технологии ВР позволяют легко вызывать функциональное разобщение согласован-

¹ *Гриндер Д., Бэндлер Р.* Формирование транса. — М., 1994. — С. 70.

² *Аладжалова Н. А.* Психофизиологические аспекты сверхмедленной ритмической активности головного мозга. — М., 1979. — С. 166–167.

но работающих областей мозга и, разрушая привычный алгоритм их деятельности, формировать «психическую растерянность», то есть то самое «нейтральное состояние», на основе которого осуществляется гипноз. Поскольку феномен ВР создается совокупностью стимулов различной модальности, то «нейтральное» состояние, как функциональное разобщение нервных центров, может быть легко сформировано посылкой на соответствующие анализаторные системы противоречивой нервной сигнализации. Технологии ВР позволяют это делать легко, так как пользователь практически бывает выключен из окружающей действительности и воспринимает сенсорную импульсацию, заданную специальной компьютерной программой.

Таким образом, если обычные традиционные приемы гипнотизации основываются на постепенной активизации в долговременной памяти гипнотизируемого энграмм, содержащих признаки ранее пережитых нейтральных, а затем и дремотных состояний, то технологии ВР позволяют продуцировать эти признаки посредством воздействия на органы чувств специально «приготовленной» нервной импульсации. Получается, что гипноз в пространстве ВР формируется не столько под влиянием речи, сколько под непосредственным воздействием первосигнальных раздражителей и в этом отношении больше напоминает формирование наркотического сна.

Именно это обстоятельство дало нам основание рассматривать технологию реализации суггестивных программ в пространствах виртуальной реальности как особый вид психофизиологического воздействия — *супергипноз*. Нет сомнения в том, что этот вид психического программирования станет качественно новой формой психотерапии с необыкновенно широким диапазоном лечебно-коррекционного действия. Особое значение имеет то обстоятельство, что в систему воздействующих факторов естественно и органично могут быть внедрены приемы нейролингвистического программирования и в этом случае эффективность каждого из методов многократно возрастает. Аналогичным образом, несомненно, будет повышаться эффективность и других психотерапевтических методов, обогащенных возможностями технологий ВР. Даже такой сложный и «трудный» вид терапии, как психоанализ, при сочетании технологий ВР с возможностями компьютерного психосемантического анализа переходит из разряда врачебного искусства в математически выверенный лечебный способ.

Суммируя все сказанное выше, можно перечислить ряд следующих несомненных преимуществ, которыми будет обладать супергипноз виртуальной реальности, реальные черты которого просматриваются уже сегодня.

1. Появление возможности введения в гипнотическое состояние любого человека, изъявившего согласие на проведение данной процедуры. Иными словами, супергипноз со своими специфическими психотехнологиями делает гипнабельным каждого человека. Надо сказать, что стопроцентная гипнабельность пациентов — это самая «радужная мечта» каждого гипнотизера всех времен.

Известно, что даже З. Фрейд в свое время отверг лечебный гипноз потому, что он оказался «непонятым» и не мог применяться в широких масштабах из-за малого процента гипнабельных пациентов. Французский психотерапевт Д. Лагаш считал, что именно последнее обстоятельство послужило для Фрейда причиной создания

психоанализа и полного отказа от гипноза, ибо, писал автор, «если бы все пациенты были гипнабельны, психоанализ вовсе не появился бы»¹. Стопроцентная гипнабельность пациентов при использовании технологий ВР становится возможной потому, что в данном случае, как уже говорилось, имеются все условия для формирования «нулевых состояний» психики, в «пространстве которых легко кристаллизуются любые модификации гипноза.

2. Использование психотерапевтических «прогулочных» фильмов ВР для имитации сновидческой деятельности и путешествий в виртуальные миры в целях снятия возникших у субъекта «неразрешимых» проблем, то есть для устранения застойных очагов возбуждения в центральной нервной системе.

В 70-е г. XX столетия американский психолог *П. Гарфилд* подробно исследовала влияние ночных сновидений целенаправленно программируемых в гипнозе на самочувствие и здоровье испытуемых. Было установлено, что таким образом можно не только улучшать эмоциональное состояние пациентов, но в известной степени разрешать и проблемы, накапливающиеся у них в течение дня. «Придем ли мы, в конце концов, к “виртуальной реальности” виртуальных снов?» — вопрошает автор и здесь же дает ответ на свой вопрос. «Возможно, следует подождать до XXI в., чтобы увидеть помогут ли новые технологии лучше понять наши сны. Во всяком случае, программы для управления сновидениями могут стать очень популярными»².

Исходя из опыта психотерапевтической практики автора, можно предположить, что особо положительное эмоциональное воздействие будут оказывать своеобразные «прогулки-полеты» в виртуальном пространстве, как это нередко бывает и в естественных сновидениях. К этой же группе следует отнести и ВР-фильмы с продуцированием различного рода музыкально и тактильно оформленных абстрактных визуализаций.

3. Технологии ВР позволяют в целях многократного усиления суггестивного воздействия вводить в коммуникативный процесс любую реальную или мифологическую личность, являющуюся носителем сакральных качеств. Суггестивная мощь такого архетипа весьма велика, так как он представляется провозвестником истины в последней инстанции. В недавних исследованиях установлено, что жесткое программирование членов некоторых псевдорелигиозных сект и проводится с использованием сакральных образов Бога, Матери Божьей, Святых Покровителей³. Такого рода кодирование чаще всего носит практически необратимый характер. Важной особенностью компьютерных техник суггестии является возможность не только воспринимать словесные внушения, исходящие от сакральной личности, но и общаться с нею в живом диалоге, ощущать этот контакт буквально физически.

4. Совершенно новый вид психотерапии компьютерная техника открывает в связи с обеспечением возможности автокоммуникации личности с собственным об-

¹ *Lagache D.* Le probleme du transfer. — *Revue francaise de psychoanalyse.* — 1952. — P. 7–16.

² *Гарфилд П.* Творческое сновидение. — СПб., 1996. — С. 28.

³ *Гримак Л. П.* Вариант скрытого гипнотического программирования в привлечении новых членов псевдорелигиозной секты. Проблемы использования нетрадиционных психофизиологических методов раскрытия преступлений // Сб. научных трудов ВНИИ МВД России. — М., 1995. — С. 115.

разом. Понятно, что такого рода общение предполагает проведение соответствующей предварительной работы по отбору документов и материалов для формирования собственного виртуального образа. Некоторые авторы считают, что общение с собственным образом позволит в сверхъяркой форме, используя максимально полное отражение внешнего вида, мимики, походки, осанки, голоса, особенностей психики, возможных изменений личности показать, как человек будет реально выглядеть, если будет вести тот или иной образ жизни (с точки зрения медицинских показаний, учета его привычек, социального статуса, получения образования и т. п.). Ведь одно дело, когда в качестве примера показывают кого-то, другое — когда самого человека, да еще в весьма красноречивой возможности общения с самим собой¹.

И действительно, данный принцип общения с собой в виртуальном пространстве можно считать одним из специфических средств в комплексном лечении алкогольной и наркотической зависимости. Надо полагать не многие пациенты смогут спокойно контактировать с собственным двойником все более безобразно пьянеющим под влиянием очередной дозы алкоголя. Нам представляется, что такого рода «виртуальное кино» должно быть обязательным начальным этапом в лечении всех токсикоманий.

В заключение следует рассмотреть и возможные осложнения, которые может провоцировать данный вид полимодального воздействия даже в том случае, когда оно проводится с лечебными целями.

В иностранной печати в связи с началом внедрения технических средств ВР в повседневную жизнь высказываются небезосновательные опасения в том, что человеческая психика сможет безболезненно приспособиться к повторным пребываниям в кибернетическом пространстве: такого рода «путешествия» не могут быть безвредными, реальный мир непременно будет отодвигаться на задний план под натиском красочного, иллюзорного. Несомненно, в виртуальном мире действуют свои специфические ограничения, которые во многом определяются индивидуальными особенностями психики человека и которые сегодня еще во многом не ясны. Не исключено, что при продолжительных и регулярных действиях в пространствах виртуальных реальностей у человека с истероидными чертами характера могут формироваться соответствующие мании, проявляющиеся предпочтением символического мира реальным событиям жизни. Не отрицая наличия некоторых достаточно мощных отрицательных потенциалов, имеющихся в психоиндустрии виртуальной реальности, мы тем не менее не склонны драматизировать складывающуюся ситуацию и вот почему.

Виртуальный мир всегда являлся определенной частью естественно воспринимаемой психической реальности. Обыденным и привычным для человека миром виртуальной реальности являются иллюзорные образы, возникающие в сновидениях, призванные продуцировать полезный психофизиологический эффект — настраивать функциональные системы организма спящего к активности, планируемой после пробуждения.

¹ Васильев Г. Н., Игнатьев М. Б. и др. Виртуальная летопись семьи. Технология виртуальной реальности. Состояние и тенденции развития. — М., 1996. — С. 146.

Самой первой искусственной знаково-культурной системой организации психики, которая начала взаимодействовать не с реальными предметами, а их символами, явилась первобытная охотничья магия, создавшая «вторую реальность». Включаясь в обслуживание различных задач, «вторая реальность» расширяла манипуляторные приемы и символические аксессуары человека. Достаточно стремительное расширение сферы виртуальных реальностей у человека произошло с появлением слова («сигнала сигналов» по И. П. Павлову), которое начало создавать в психическом пространстве великое множество иллюзорных, призрачных миров.

С тех пор исторический процесс сопровождается характерной тенденцией: взаимодействие человека с окружающей реальностью все больше опосредуется его активностью в сфере *символической деятельности*. Это происходит потому, что объекты природы в качестве носителей информации представляют собой весьма несовершенные и неудобные для пользования системы, и потому человеческий гений научился отделять и фиксировать актуальную информацию на искусственных носителях. И поскольку нервная система взаимодействует не с реальными предметами, а с их информационным кодом, в подавляющем большинстве случаев такой опосредованный способ взаимодействия с подлинной жизнью оказывается более совершенным. И в настоящее время не имеется никаких оснований для прекращения сложившейся тенденции.

Гипнотерапия — целебные действия в сфере виртуальной реальности

Виртуальная реальность — это та ресурсная среда, которая вскормила и воспитала человека, по существу создала *Homo sapiens*.

И. Г. Корсунцев

Весьма значительное оживление научного интереса к проблеме виртуальных реальностей сознания, несомненно было вызвано впечатляющими успехами модификации психических состояний человека посредством использования специальных компьютерных программ. Результаты этих работ заставили исследователей более предметно взглянуть на субъективный мир человеческой психики.

Оказалось, что так называемые виртуальные структуры психики проявляют себя подобно подлинным реальностям и могут быть намеренно созданы или разрушены, а определенная их реконструкция дает вполне предвидимые психологические эффекты, в том числе и психотерапевтического свойства.

В этом обстоятельстве некоторые приобщившиеся к виртуалистике психотерапевты усмотрели повод для декларирования нового вида психотерапии — *аретей*, — в которой психокоррекционная работа основывается на умозрительных манипуляциях с виртуальными структурами субъекта и, более того, имеет дело не с заболеваниями, а с «нарушениями системы управления психосоматическим состоянием человека»¹.

¹ Юрьев Г. П., Юрьева Н. А. Виртуальная медицина: теория и практика триалектической аретей. — М., 2001. — С. 8.

Главный «отличительный признак» аретей — *«работа с виртуальными структурами субъекта»* — не содержит в себе принципиальной методической новизны и оригинальности, поскольку в психотерапии (гипнотерапии в том числе) всегда учитывалось то обстоятельство, что субъект ее воздействия — человек — в значительной степени является продуктом *системы общественных условностей*, т. е. порождением мира виртуальных реальностей.

И поскольку немалая часть наших болезней оказалась вызванной не объективными, а именно виртуальными факторами социальной среды, со временем сложился вид терапии, предусматривающий непосредственное коррекционное вмешательство в субъективный (виртуальный) мир личности, с его самобытными системами образов, установок, мотиваций, пристрастий, одержимостей и т. п.

Не укрепляет позиции сторонников введения специального названия для терапии, оперирующей виртуальными структурами (аретей), и то обстоятельство, что в настоящее время уже насчитывается свыше 400 самостоятельных методов психотерапии, в связи с чем ориентироваться среди этого разнообразия становится все труднее.

Кроме того, общепризнанным является тот факт, что человеческая культура представляет собой весьма масштабный конгломерат систем виртуальных реальностей. «...Все бытие человека в социокультурном пространстве насыщено виртуально значимыми явлениями. Само вхождение в социальные и деятельностные роли и позиции предполагает виртуальные порождения»¹. Вместе с тем никто ведь не пытается выделить из общего континуума культуры ее «наиболее виртуальную» часть и закрепить за ней особое название, к примеру, — «виртура». Утверждение, в котором неявно содержится мысль о том, что методический арсенал психотерапии всегда органически включал в себя целенаправленные действия со структурами виртуальной реальности, сформированными наличным уровнем культуры субъекта.

Имеются свидетельства того, что исключительная действенность виртуальных стимулов в виде притягательных образов была хорошо известна уже нашим далеким предкам. Так, уже в текстах Ветхого Завета, в речении пророка Иоила формулируется простейшее правило верующему для преодоления трудностей: «Слабый пусть говорит: “Я силен”» (Иоил. 3:10).

На основе высокоэнергетического потенциала, содержащегося в такого рода внушениях, со временем в коммуникационной сфере человеческого общества сложился гипноз. При этом на первых этапах освоения гипноза суггестивному аспекту этого метода, формирующему жесткие психические предпочтения и способы действий индивидуума, придавалось первостепенное значение. Считалось, что именно организующее, директивное свойство гипнотических внушений является их главным лечебным фактором.

В истории гипнологии широкую известность в связи с этим получила одна из научных концепций, абсолютизовавшая такого рода одностороннюю оценку лечебного действия гипноза. В 80–90-е гг. XIX в. глава Нансийской школы гипно-

¹ Анисимов О. С. Виртуальные явления и игротехника // Виртуальная реальность. Философские и психологические проблемы. — М., 1997. — С. 155.

логов во Франции *Ипполит Бернгейм* утверждал, что «гипноза нет, есть только внушение».

Такого рода суждение, как нетрудно понять, абсолютизирует чисто директивные аспекты гипноза и совершенно не принимает во внимание его уникальное свойство — видоизменять, корректировать несовершенные чувственные (виртуальные) модели внешнего мира, которые по тем или иным причинам могут формироваться у субъекта, и тем самым снижать степень адекватности его приспособительных реакций в повседневной жизни.

Реконструкционные возможности гипноза в сфере виртуальных моделей психики очень хорошо прослеживаются на примере схемы реализации **фундаментальной ориентировочной реакции** субъекта, *осуществляющей различение трех главных составляющих бытия: жизненного пространства, представленных в нем объектов, а также самого «ориентирующегося» индивидуума.*

Отразившись в психике последнего, эти объективные реальности порождают комплекс энграмм, представляющих основные виртуальные структуры.

1. *Внутреннее психическое пространство личности* — базисное виртуальное образование — субъективное вместилище, в котором реализуются различные виды отражательных процессов.

2. *Собственно виртуальные реальности* (отдельные структуры, их системы и классы), которыми наполняется виртуальное пространство субъекта. Они представляют собой оперативный информационный материал, на основе которого непрерывно осуществляется оценка состояния окружающей действительности и своих собственных возможностей в складывающихся обстоятельствах.

3. Субъект жизнедеятельности — *виртуальная личность*, осознающая (переживающая, представляющая) себя как образ «Я». Важнейшим свойством этого «средоточия активности» является его рефлексивность — способность оценивать изменения как внешнего, так и внутреннего происхождения.

Функционирование виртуальных моделей, составляющих вышеперечисленные аспекты бытия, лежит в основе психической деятельности человека. При этом каждая из моделей характеризуется своими собственными структурными и функциональными особенностями, проявления которых действенным образом отражаются на самочувствии и адаптационных возможностях человека.

Применительно к задачам психотерапии следует говорить о том, что специфика дефектов каждой из указанных виртуальных моделей образует свою особую систему патогенных воздействий, формирующих соответствующую нозологию неврозов и психосоматических синдромов, деструкции так называемых личностных конструктов (*Дж. Келли*) и эмоционально-поведенческих стереотипов.

Патогенное действие неадекватных форм символического моделирования в таких случаях достаточно успешно устраняется методами гипноза, позволяющими осуществлять реконструкционные действия с виртуальными структурами психики индивидуума. Рассмотрим некоторые наметившиеся в настоящее время подходы к решению такого рода психотерапевтических задач.

Виртуальное пространство психики и здоровье.

Приступая к обсуждению особенностей субъективного пространства человеческой психики, следует отметить фундаментальное свойство этого виртуального об-

разования: *оно выполняет функцию зрительно воспринимаемого «аместилища» для непрерывно формируемых виртуальных репродукций объектов внешнего мира, попадающих в поле зрения индивидуума.*

Весьма важно, что наличие у человека сформированного образа субъективного пространства имплицитно санкционирует возможность индивидуума полноценно воссоздавать образы любых других объектов внешнего мира. В тех же случаях, когда субъективное семантическое пространство у человека отсутствует, у него отсутствует и объемно представляемый внутренний мир с размещаемыми в нем образами окружающих предметов.

Внутреннее пространство сознания личности как важнейшее виртуальное образование, обычно начинает формироваться у ребенка где-то около пяти лет. Именно в этом возрасте вырабатывается способность сознавать различия между воображаемыми событиями собственного субъективного мира и реальными явлениями окружающей действительности.

При задержке развития ребенка образование собственного психического пространства у него также запаздывает, и в этом случае он продолжает ощущать свою непосредственную слитность с внешним миром. Такого рода переживания часто вызывают страх перед закрыванием глаз: мир исчезнет, другого нет, а где в это время буду я?¹ Окружающее пространство в данном случае воспринимается субъектом как личное пространство и любой посторонний, появляющийся и действующий в нем, расценивается «владельцем этой территории» как угрожающее обстоятельство.

Таким образом, формирование личностной виртуальной модели пространства являет собой главную предпосылку для развития и функционирования системы приспособительно-ориентировочных реакций — важнейшей составляющей жизнеобеспечения организма. Именно поэтому возникновение индивидуальных деформаций виртуальных моделей пространства, как правило, сказывается более или менее выраженными невротическими нарушениями.

Как уже говорилось выше весьма своеобразное влияние на повседневное самочувствие человека оказывают такие характеристики внутреннего психологического пространства, как его величина, четкость осознаваемых границ. Бывают случаи, когда свое «внутреннее пространство» субъект воспринимает как слишком большое, непомерно просторное и это обстоятельство вызывает неосознаваемое чувство одиночества, потерянности в этом мире, когда любая, самая комфортная обстановка кажется ему в определенной мере отстраненной и отчужденной. Такого рода невротические сдвиги корректируются в гипнозе сравнительно легко.

Значительно больше эмоциональных проблем возникает у личности в тех случаях, когда ее внутреннее психологическое пространство оказывается недостаточно просторным, «тесным». Главным проявлением такого самоощущения бывает постоянное переживание несвободы, зависимости, необъяснимого гнета, когда кажется, что само небо постоянно давит на голову. Лица с таким «компактным», плохо сформированным субъективным пространством, как правило, становятся «несгибаемыми борцами за свободу», потому что ее отсутствие они ощущают буквально на каждом шагу.

¹ Носов Н. А. Виртуальная психология. — М., 2000. — С. 395.

Часто они развивают немислимую энергию не только в преодолении каких-либо внешних бытовых или социальных «проявлений несвободы», но даже и ее внутренних признаков, в том числе биологических, меняя свой пол на противоположный (дабы торжествовал принцип «свободного выбора»).

Вместе с тем, стоит такому субъекту в нескольких гипнотических сеансах «расширить» его личное психологическое пространство и он начинает себя проявлять вполне законченным конформистом.

Есть немало невротических проблем, связанных и с неудачной топологической «разметкой» внутреннего психологического пространства, несовершенством его функционального использования. К таким явлениям следует отнести, например, дефект виртуального моделирования так называемого пространственного континуума бытия («жизненной перспективной линии»), основанного на различении пространств прошлого, настоящего и будущего.

Топологической основой построения «психологического пространства личности» является фундаментальное представление о пространственно-временном движении жизни, имеющем лишь одно направление. Полноценная «конструкция» виртуальной модели жизненного пространства человека предполагает, что все три ее «отсека» (прошлое, настоящее и будущее) имеются в наличии, доступны для мысленного обозрения и не «закрывают» друг друга. Индивидуальные варианты «конструкций» психологического пространства бывают крайне разнообразны, а некоторые из них создают проблемы в поведении и потому требуют психотерапевтического вмешательства.

В повседневной жизни нередко можно услышать выражение: «Он живет только сегодняшним днем» или «Она вся в будущем (прошлом)». Таким образом, на бытовом уровне проявляется наша способность распознавать доминантность психологической пространственно-временной ориентации человека, накладывающей определенный отпечаток на стиль его жизни и поведения.

Способы, какими люди моделируют пространства «прошлого», «настоящего» и «будущего», представляют им определенные преимущества, нередко формируя их уникальные способности, или же, наоборот, накладывают существенные ограничения на их программы поведения. Поэтому некоторые психологические проблемы человека просто невозможно решить, не изменив параметров его виртуальных пространственно-временных моделей.

Как правило, проблемы субъективного дискомфорта при «планировании жизни» возникают в тех случаях, когда у субъекта бывает недостаточно четко сформировано «пространство будущего» или «пространство прошлого».

Важная роль «пространства будущего» состоит в том, что формирующиеся в нем образы часто оказывают мотивирующий эффект: побуждают к совершению определенных поступков или, наоборот, тормозят действия, готовые к выполнению в «пространстве настоящего» (вовремя осознанные, как преждевременные). С помощью образов, помещаемых в «пространство будущего», осуществляется синхронизация с предстоящим, создаются необходимые причинно-следственные представления, которые более или менее детально программируют поведение субъекта.

Способность строить свое индивидуальное «пространство будущего» — уникальное преимущество человека. Понятно, что его предметно-сюжетная наполнен-

ность по своей четкости и «законченности» ни в коей мере не может быть сравнима с «пространством прошлого», но то, как уверенно в нем обозначены границы предстоящей деятельности, ее предмет, действующие лица и образ себя в этой пока еще виртуальной действительности (и которую при необходимости можно подкрепить методами гипноза), в значительной мере определит реализацию намеченных планов.

Дефекты функционирования личностного «пространства прошлого» также бывают предметом гипнотерапевтического воздействия. Чаще всего они обусловлены своеобразным «недоразвитием» этой важной составляющей пространственной модели в связи с общим инфантилизмом личности. Следствием этого обстоятельства является неумение извлекать опыт из жизненной практики, учиться на собственных ошибках.

Причина такого рода личностных особенностей бывает обусловлена привычкой субъекта недостаточно четко визуализировать в памяти прожитые этапы жизни, и, как показала практика, хорошие результаты в этих случаях дает внушенная в гипнозе установка «чаще и более внимательно просматривать “пространство своего недалекого прошлого”».

Между тем простейшая психокоррекционная работа с «застопорившимся трудным прошлым» может быть с успехом проведена пациентом даже самостоятельно. Заключается она в том, чтобы визуально «вывести себя» из «среды прошлого», покинуть это уже не актуальное пространство и так же визуально поместить свой образ в обстановку настоящего. Такого рода психологическая операция позволяет четко представить и осознать беспокоящую проблему как полностью изжитую и оставленную в прошлом. Повторяется этот прием несколько раз в порядке своеобразных аутогенных воздействий.

Более сложными методическими подходами для выведения индивидуума из «нежелательного прошлого» располагает гипнотерапия, однако в данной работе мы не можем останавливаться на их характеристике.

Меньше всего психотерапевтических проблем бывает связано с дисфункцией «пространства настоящего», хотя и здесь не так уж редко находятся субъекты, которые затрудняются точно определить последовательность нескольких недавних событий.

Следует указать и еще на одно важнейшее свойство виртуального пространства психики. В нем непременно отражается и сам субъект его создающий. Именно поэтому внутреннее психическое пространство человека всегда является для него «содержательным полем» (Д. И. Дубровский, 2002), неким оперативным вместилищем для моделируемых объектов и текущих изменений в окружающем мире, а также для образа самого себя, как главного действующего лица в отражаемых сюжетах. Этот центральный вопрос психотерапии будет рассматриваться в заключительной части раздела после обсуждения особого свойства виртуальных реальностей формировать и устранять различного рода невротические нарушения.

Виртуальные реальности психики как патогенные и лечебные факторы.

В противоположность виртуальному пространству психики, характеризующемуся своей достаточно простой функциональной и семантической природой, виртуальные реальности, наполняющие вышеозначенное «вместилище», отли-

чаются крайним разнообразием своих сущностных и структурных особенностей. Это и не удивительно — они являются отражением великого многообразия проявлений объективного мира. Положение существенно осложняется еще и тем обстоятельством, что объектами виртуального отображения оказывается и сам человек, а также создаваемые им предметная среда и социально-культурные образы, идеи и смыслы.

Гипнотерапевтическая практика показала, что виртуальные реальности психики имеют свои особые структурные инварианты и характеристики, которые психотерапевт должен обязательно учитывать в повседневной работе. Рассмотрим наиболее важные.

1. *Внутренняя динамичность* проявляется в том, что составляющие конкретную виртуальную структуру компоненты и связи находятся в состоянии непрерывного изменения под действием различного рода «подстроечных» импульсов центральной нервной системы. Это значит, к примеру, что виртуальные структуры патогенного характера под действием благоприятных «реалий жизни» со временем могут снижать свою вредоносность. Однако, чаще всего, к сожалению, проявляется противоположная тенденция: патогенные виртуальные структуры захватывают в поле своего действия все новые стороны «здоровой жизни» субъекта и, расширяя сферу своих проявлений, формируют полисимптомное хроническое заболевание.

2. *Многомерность* виртуальной реальности воплощает в себе единство многих различных качеств. В данном случае в виртуальной реальности проявляется основное свойство перцептивного образа, которым он является по существу. «Образ в силу самой своей структуры многозначен... и представляет пучок смыслов, а не одно из его значений или одну из многочисленных плоскостей его приложения»¹. Именно поэтому считается невозможным передать образ посредством конкретной терминологии, сведя его к определенному понятию. Более того, очень часто сама структура образа с течением времени обуславливает его новое раскрытие, новое видение.

Семантическая многозначность и многомерность символических виртуальных структур очень часто становится причиной невротических нарушений, характеризующихся трудностью выбора в альтернативных ситуациях, появлением неуверенности в осуществлении собственных повседневных действий. Значительные возможности гипнотической коррекции такого рода невротических дисфункций обсуждаются ниже.

3. *Биполярность* виртуальных структур заключает в себе единство семантических противоположностей. Данная особенность виртуального моделирования, в соответствии с современными нейропсихологическими концепциями, определяется проявлениями функциональной асимметрии в отражательной деятельности мозга.

Ни одно из полушарий мозга не способно в одиночку воспринять все богатство действительности, ощущается ли она, мыслится или создается нашим воображением. Каждое полушарие обладает удивительной способностью формировать свои специфические модели реальных объектов для адаптивного поведения в большинстве обыденных ситуаций. Именно поэтому, как отмечает *Д. Леви*: «Разные полу-

¹ Элиаде М. Миф о вечном возвращении. — М., 2000. — С. 132.

шария воспринимают неодинаковые аспекты стимулов, а... создаваемые в них модели и отображения действительности обладают различными свойствами и различным эмоциональным воздействием»¹.

Материалы клинических наблюдений позволяют полагать, что при этом правое полушарие формирует модели воспринимаемой реальности, акцентируя негативные характеристики последней, тогда как левое полушарие конструирует аналогичные модели с выделением их позитивных аспектов. Межполушарная интеграция функций в данном случае проявляется в том, характеристики какой «полушарной модели» окажут доминирующее воздействие на актуальное состояние и деятельность личности.

Особо здесь следует отметить то обстоятельство, что именно виртуальные модели действительности, формируемые правым полушарием и потому являющиеся носителями эмоционально негативной импульсации, очень часто приобретают роль непосредственных патогенных факторов, вызывающих многообразные виды фобий и фиксированных негативных реакций.

Специфическая терапия такого рода состояний всегда входила в арсенал методов классического гипноза. Четверть века этот аспект психотерапевтических задач успешно решается приемами нейролингвистического программирования. Более того, упоминаемая выше аретя, пребывающая в стадии формирования, также располагает достаточно оригинальными подходами к деактивации патогенных правополушарных моделей действительности.

4. *Самоорганизация* виртуальных реальностей обеспечивает поддержание целостности указанных образований и сохранение меры автономности их локальных изменений и реконструкций без нарушения содержания. Этот же внутренний потенциал активности символических структур нередко оказывается в роли патогенного фактора, вызывающего дисфункции психофизиологических систем организма и поведенческих реакций индивидуума.

Очень важно, что формируемые психикой субъективные образы действительности являются виртуальными реальностями не только по своей физической природе, но, если можно так выразиться, и по своей «изобразительной» сути. Дело в том, что чувственная репродукция воспринимаемых объектов не является процессом лишь чисто зеркального копирования действительности. Восприятие окружающего предметного мира представляет собой своеобразную форму активности организма.

Классическое определение этого психофизиологического феномена принадлежит Г. Гельмгольцу, относившего процессы восприятия внешних объектов к представлениям, обуславливаемых результатом текущей психической деятельности. При этом ученый указывал, что сами «человеческие представления... являются такими образами, содержание которых существенно зависит от природы воспринимающего сознания и обусловлено его особенностями»².

¹ Леви Д. Церебральная асимметрия и эстетическое переживание / Красота и мозг. Биологические аспекты эстетики. — М., 1995. — С. 231.

² Гельмгольц Г. О восприятии вообще // Хрестоматия по ощущению и восприятию. — М.: Изд. МГУ, 1975. — С. 76–77.

Избирательный характер восприятия, проявляющийся в систематической тенденции к реакциям определенного рода, впоследствии получил в психофизиологии название «перцептивной гипотезы» (*J. Krechevsky, 1932; Дж. Брунер, 1997*). Такого рода состояния складываются под влиянием потребности, необходимости найти решение той или иной задачи или вообще в силу определенных внутренних или внешних требований, предъявляемых к организму.

В ситуациях выбора, кроме того, актуализируется действие так называемой оценочной рефлексии, ведающей распознаванием положительных и отрицательных для организма аспектов действительности. Оценки в рефлексии могут формировать дополнительные и самостоятельные виртуальные компоненты в актуальном «пространстве текущих событий». Тем самым создается своеобразная искусственная псевдосреда и новые виртуальные состояния, получившие в гипнологии название «самовнушений». «При самовнушении... — отмечал К. И. Платонов, — слово может вызывать определенные реакции и без произнесения или написания его, выступая в этом случае как “внутренняя речь”, представляющая процесс “специально человеческого высшего мышления” с его отвлечениями и обобщениями»¹.

Как известно, неврозы вследствие самовнушенных ошибок «оценочной рефлексии», образуют достаточно обширный круг заболеваний, с которыми приходится иметь дело гипнотерапевту в повседневной лечебной практике.

Путем самовнушения могут возникать самые разнообразные функциональные нарушения организма, начиная с телесных знаков стигматизации, которые, как известно, в прошлом нередко проявлялись у религиозных фанатиков, и кончая симптомами мнимой беременности, развивающимися у безнадежно влюбленных девиц. Особо же обширную группу невротических нарушений этого плана составляют различного рода психосоматические дисфункции, фобии и установочные отрицательные реакции.

Настораживающим моментом при этом является то обстоятельство, что неуклонно растущая информатизация жизненной среды человека, несомненно, способствует распространению в обществе невротических расстройств внушенного и самовнушенного характера. Постоянное пребывание в социальной обстановке, «перегруженной» структурами виртуальной реальности — многообразными формами информационных знаков, — нередко приводит человека к тому, что он теряет способность различать четкую границу между виртуальной и подлинной реальностью. И это относится не только к объективному предметному миру, но и к субъективным реальностям других людей в виде их утверждений, обязательств, оценок и т. п.

В этом отношении культура все дальше отходит от природы, изобретая все новые и новые варианты опосредований, ролевых, игровых, компенсаторных фантомов, изолируя способность самообмана как средства поддержания идентичности и деятельной способности. В результате человек испытывает невротизирующий дефицит «чувства подлинности» — и в межличностном общении, и как участник массовых коммуникаций.

Бурное, неконтролируемое разрастание мира виртуальных реальностей отдельные исследователи ставят в один ряд с экологическим кризисом и другими хоро-

¹ Платонов К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. — М., 1962. — С. 20.

шо известными глобальными проблемами. Так, в частности, известный отечественный философ *Д. И. Дубровский* в связи с этим пишет: «Воздействия виртуальной реальности становятся сверхсильными, темп вызываемых ими изменений превышает адаптивные и эволюционные возможности управляющих систем на различных уровнях социальной самоорганизации, возникают сбои и «поломки» в функционировании фундаментальных кодовых связей»¹.

Вышеотмеченное обстоятельство, несмотря на свою несомненную сложность, тем не менее представляется вполне преодолимым. Речь зашла о нем лишь в связи с тем, что в периодически возникающих в обществе экстремальных ситуациях существенно возрастает роль системы психологической помощи населению и представленного в ней гипноза как одного из главных методов психокоррекции.

Гипнокоррекция виртуальных структур личности.

С точки зрения виртуалистики личность человека как продукт цивилизации является виртуальной реальностью весьма высокого порядка, формирование которой осуществляется не столько соответствующими материальными условиями жизни, сколько символической средой бытия с ее языковыми средствами коммуникации и отображения действительности.

В связи с этим обстоятельством уместно вспомнить следующие слова видного отечественного психолога *А. Н. Леонтьева*. «Человек, — отмечал он, — не рождается наделенным историческими достижениями человечества. Достижения развития человеческих поколений воплощены не в нем, не в его природных задатках, а в окружающем его мире — в великих творениях человеческой культуры. Только в результате процесса присвоения человеком этих достижений, осуществляющегося в ходе его жизни, он приобретает подлинно человеческие свойства и способности; процесс этот как бы ставит его на плечи предшествующих поколений»².

Это значит, что личностные качества человека лишь в небольшой мере зависят от его биологических данных и в решающей степени определяются обстоятельствами, способствующими его приобщению к достижениям цивилизации и культуры.

Понятие личности является одним из центральных в современной психологии. Важность этого понятия в плане раскрытия общественной сущности человека во всем разнообразии привлекает пристальное внимание к этой проблеме представителей смежных с психологией областей знания, прежде всего медицины, педагогики, философии.

В настоящее время среди множества свойств (черт) личности, имеются группы свойств, сильно различающиеся между собой по мере обобщенности отражения тех или иных сторон сущности и индивидуально-психологических особенностей личности.

Именно поэтому до сих пор классификация неврозов остается в пределах дискуссии. Классификационные трудности возникают ввиду большого разнообразия невротических проявлений и их специфических особенностей, поскольку каждый обследуемый пациент демонстрирует иной набор симптомов. Сложившаяся ситуация способствовала тому, что во врачебной практике большую популярность по-

¹ *Дубровский Д. И.* Проблема идеального. Субъективная реальность. — М., 2002. — С. 361.

² *Леонтьев А. Н.* Проблемы развития психики. — М., 1981. — С. 434.

лучила классификация, опирающаяся на доминирующие (осевые) симптомы заболеваний (фобии, вегетативные неврозы, навязчивые состояния и пр.). Этих принципов мы будем придерживаться и в данной работе.

Аналогичное положение сложилось и в связи с обсуждением психологического содержания личности: общепринятого определения личности до сих пор не сформулировано. Тем не менее специфическим задачам данной работы вполне соответствует следующее суждение о характерных свойствах личности: «Личность — это человек как субъект общественно обусловленной деятельности, благодаря которой он занимает среди других людей определенную позицию. Психологические особенности личности проявляются в том, что к чему она стремится и чего избегает, а также в степени осознанности, организованности, интенсивности и итоговой результативности ее активности, направленной на решение соответствующих жизненных задач»¹.

В данной работе не ставится цель подробного анализа психологического строения целостной личности. Некоторые из этих характеристик будут затрагиваться здесь лишь в той степени, в которой они бывают причастны к формированию невротических нарушений, корректируемых методами гипноза.

Своеобразным интегрирующим и активизирующим средоточием личности выступает *виртуальное «Я»*. С психологической точки зрения «Я» *представляет собой результат выделения человеком самого себя из окружающей среды, который позволяет ему ощущать себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, переживать свою целостность и тождественность с самим собой — как в отношении своего прошлого, так настоящего и будущего.*

Эту особенность «Я» очень точно в свое время охарактеризовал французский психопатолог *Т. Рибо*. «Каждое из моих состояний сознания, — указывал автор, — имеет двойной характер: оно такое-то или такое-то и сверх того еще мое. Это не просто горе, а мое горе, это не просто созерцание дерева, а мое созерцание дерева. Каждое из этих состояний имеет свой признак, по которому оно мне кажется только мне принадлежащим и без которого представляется мне чужим»².

В приведенном выше высказывании Рибо неявно затрагивается одна из базисных структур виртуальной реальности — единство противоположных модальностей «Я» и «не-Я», особенности проявлений которого очень часто становятся причиной невротических нарушений.

Образуя некий динамический контур биполярной психологической оценки, модальности «Я» и «не-Я» постоянно совершают частичные взаимопереходы, всегда сохраняя статус противопоставленности. Существенно важно при этом, что осознание расширения «владений» модальности «Я», как правило, доставляет субъекту положительные эмоциональные переживания, тогда как те или иные утраты сложившихся компонентов «Я» всегда сопровождаются выраженными отрицательными переживаниями лишений — фрустрацией.

В частности, с точки зрения виртуалистики причина острой фрустрации личности при потере близких людей объясняется буквально так: «Все наши близкие

¹ Рейнвальд Н. И. Психология личности. — М., 1987. — С. 109.

² Рибо Т. Болезни личности. — Минск, 2002. — С. 107–108.

живут внутри нас, являются одним из наших “Я”, как бы неотрывными частями нас самих. И когда умирает близкий человек, то вместе с ним как бы умирает одна из частей нашего большого “Я”. Эта боль, почти физическая, может быть сравнима с какой-то травмой, например, с потерей руки без наркоза... В смерти какой-то части своего “Я” человек неосознанно соприкасается с собственной смертью и это страшно»¹.

Эволюции было угодно, чтобы экспансивная природа человеческого «Я» теснейшим образом переплелась с различными видами труда, а *способность к продуктивной работе* утвердилась в качестве одной из характеристик жизнеспособности личности. При этом каждая из двух сторон труда (средство для жизни и творческий акт) обрела собственную непреходящую личностную ценность, в связи с чем различного рода трудовые неурядицы часто оказываются источником фрустрации — действенным невротизирующим фактором.

В свою очередь, одной из причин нарушения эффективности деятельностного аспекта личности нередко является так называемый «*кризис принятия мотива*». В данном состоянии личность не может интегрировать свои мотивационно-смысловые образования в определенную функциональную систему, необходимую для выполнения целенаправленной деятельности. При этом деструкция мотива может происходить на этапе его осознания или реализации. Кризис мотива в данном случае перерастает в состояние психологического кризиса личности. Часто в таких трудных обстоятельствах формируется ситуация острого реагирования, в которой создаются условия для искаженного, одностороннего восприятия действительности, теряется значение и чувство меры воздействия на события.

Лечебная практика показала, что именно гипнотические воздействия способны перевести деструктивные реакции острого реагирования в состояния нормальной жизнедеятельности, обеспечивающие адекватность процессам принятия решений.

Весьма характерно, что лица, испытывающие затруднения в принятии решений, независимо от того, бывает ли это результатом ситуационного «кризиса мотивов» или характерологических свойств субъекта, чаще других страдают неврозами навязчивых состояний.

Вопрос принятия решений бывает весьма трудным для психастенических личностей с их вечной неуверенностью, а также для инфантильных субъектов, ответственность за которых всегда несли их близкие. В том и другом случае селекционный механизм психической регуляции оказывается ослабленным. Больной не чувствует себя хозяином положения, так как не может отказаться от навязчивой мысли выполнить бессмысленное движение или бывает не в состоянии освободиться от сомнения в правильности сделанного. Причиной такого рода невротических нарушений в ряде случаев бывает определенная психическая травма, однако при этом решающее значение приобретает не сила травмирующего воздействия сама по себе, а чрезвычайно стойкая фиксация реакции испуга.

Лечебная практика показывает, что подавляющее большинство больных с навязчивыми состояниями обращаются за врачебной помощью в связи с беспокоя-

¹ Юрьев Г. П., Юрьева Н. А. Виртуальная медицина: теория и практика триалектической аретей. — М., 2001. — С. 52.

щими их навязчивыми страхами. По своему содержанию эти страхи в основном проявляются в двух главных направлениях: утрированном опасении за жизнь и чрезвычайной боязни допустить ошибку в поведенческих действиях морально-этического плана.

Поскольку страх в эмоциональной жизни даже здорового человека занимает важное место, любые невротические нарушения, сигнализируя о нездоровье организма, интенсифицируют переживания страха, выдвигают их на первый план. При этом угроза, исходящая изнутри организма, как правило, вызывает состояние страха без осознания существа опасности, лишая тем самым субъекта возможности контролировать ситуацию.

Несмотря на то, что страхи, порождаемые причинами, исходящими из внешнего мира, чаще всего бывают осознанными, обретая навязчивый характер, они, также как и биологические страхи, превращаются в неподконтрольные сознанию болезненные проявления — фобии. По словам *И. П. Павлова*: «в основе... боязливости, трусости, а особенно болезненных фобий лежит простое преобладание физиологического процесса торможения как выражение слабости корковых клеток»¹. При этом страхи, как правило, ассоциируются с определенными, нередко абсурдными ситуациями, не соразмерными с тяжестью вызываемых реакций.

Именно поэтому в комплексе лечебных мероприятий, весьма эффективно купирующих этот вид невротических нарушений, достойное место занимает так называемая *патогенетическая психотерапия* (по *В. Н. Мясищеву*), активирующая систему отношений личности к травмирующему фактору. К гипнотическим приемам терапии больных, страдающих фобиями, относится метод *мотивированного внушения* *К. И. Платонова*, а также *метод репродуктивных переживаний* *Н. М. Асатиани*, основанный на воспроизведении в гипнозе ситуаций формирования и патологической фиксации фобий и активного угашения в процессе этого гипнотического состояния патологической фиксации первичной реакции испуга, лежащей в основе развившегося навязчивого страха.

Таким образом, состояния навязчивости, фобии и иные дисфункции личностных структур, будучи результатом патогенного действия особого вида виртуальных реальностей психики, могут быть устранены с помощью деструкции этих виртуальных образований в состоянии гипноза.

В проведенном анализе трех базовых виртуальных структур психики обращалось преимущественное внимание на те дефекты виртуального (чувственного) моделирования, которые нередко становятся причиной неврозов, а также на возможности гипноза осуществлять коррекцию такого рода «трудных» ситуаций. Именно такой подход позволяет более четко уяснить то обстоятельство, что психотерапевтический процесс всегда осуществлялся и осуществляется в сфере виртуальных реальностей, которые до появления этого термина именовались субъективными, воображаемыми, чувственными и т. п. образованиями.

Общепризнанная эффективность гипнотерапии невротических нарушений, несомненно объясняется тем, что сам гипноз представляет собой также виртуаль-

¹ *Павлов И. П.* Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. — М., 1951. — С. 291.

ную реальность высокого порядка и потому является адекватным средством для осуществления коррекционных действий в виртуальном мире функциональных расстройств. Средства виртуалистики позволяют создать высокодейственный психотерапевтический метод — супергипноз виртуальной реальности.

Энергоактивирующая гипнотерапия

Психическая энергия может быть пере-
мещена, сконцентрирована, сублимиро-
вана, рассеяна... Мы осуждены пользо-
ваться ею, в этом один из аспектов на-
шей ограниченности, нашей судьбы.

З. Фрейд

В современной медицине наряду с применением гипнотерапевтического метода достаточно активно происходит реставрация лечебного направления с весьма «беспокойным прошлым» — *биоэнергетической (биополевой) коррекции*.

Истории было угодно, чтобы эти лечебные приемы зародились фактически одновременно благодаря открытию *Месмера*. Он своим подвижническим исследовательским трудом привлек внимание науки к явлениям и биоэнергетики (флюидизма), и (усердием ученика и последователя Пюисегюра) к «магнетическому сомнамбулизму». Возможно поэтому на всем долгом пути становления и развития этих методов между ними всегда ощущалось наличие некоторой «симпатической связи», несмотря на их явную разноmodalность и различные точки приложения: в первом случае воздействие проводится на биологическом (энергоинформационном) уровне, во втором — чисто психологическими средствами (суггестия, нейролингвистическое программирование и т. п.).

Каждому из этих методов терапевтического воздействия за прошедшие 220 лет пришлось перенести немало превратностей, пока судьба вновь не свела их в единый лечебный комплекс под названием «*энергоактивирующая гипнотерапия*».

Более трудная участь постигла биоэнерготерапию (биополевую коррекцию), которая продолжала идею флюидного лечения некоей «жизненной силой», присущей всем биологическим существам, и количество которой, в конечном счете, определяет жизнеспособность системы.

Как уже упоминалось выше, французская медицинская академия в 1840 г. исследовала феномен флюидизма и не обнаружила соответствующего активного начала, в связи с чем постановила, что данного явления в природе не существует. Подавляющее большинство медицинских учреждений мира отнесли к данному вердикту с должным почтением и занесли указанную проблему на многие десятки лет в список недостойных внимания серьезной науки.

Это обстоятельство послужило причиной, по которой вопросы биоэнергетического взаимодействия живых систем продолжали разрабатываться отдельными энтузиастами исключительно в сфере лечебной практики и со временем составили существенный опыт такого рода терапевтической работы.

В 1994 г. автор критически обобщил эти материалы и, дополнив их данными собственной лечебной практики с использованием энергоинформационных мето-

дов, изложил их в отдельной монографии¹. Вскоре были изданы и другие работы, объясняющие факты дистанционного взаимодействия живых систем и обосновывающие возможность использования биологически активных сил в лечебных целях (В. И. Сафонов, 1995; Ю. М. Левинсон, М. Ю. Левинсон, 1996).

Проблема биоэнергетических связей живых организмов достаточно активно решалась и некоторыми зарубежными авторами (R. Jahn, 1982). Наиболее последовательные разработки этого плана принадлежат выдающемуся итальянскому клиницисту психотерапевту *Антонио Менегетти*. Своеобразные «эманации» живых существ он именуется *семантическими полями* и считает, что любой человек нормально воспринимает излучения других биологических реальностей, и таким образом невольно находится с ними в контакте. «Все живые существа, — продолжает свою мысль исследователь, — в той или иной мере обладают сверхчувствительным восприятием по всей поверхности тела. Что же касается человека, то кем бы он ни был, он *всегда* находится во взаимосвязи»².

Иными словами, *семантическое поле* — это ввод энергии, вызывающей психоэмоциональный эфирный эффект, в поле другого организма. Именно эта чувственная информация, по Менегетти, дает возможность осознавать органическую сущность воспринимаемой реальности, осуществлять своеобразное внутреннее видение всего, с чем вступаешь в контакт. Более того, он утверждает, что многие заболевания нейровегетативного характера, воспаление мозга, болезни желудка, других органов, внезапные и необъяснимые недомогания могут быть результатом воздействия чужого и враждебного семантического поля (хотя чаще всего это бывает поле человека, которого мы считаем самым близким).

Как это ни странно, вышеуказанные семантические (энергоинформационные) поля автор трактует и использует как клиницист лишь в диагностических целях, и нигде не упоминает о приемах их намеренной коррекции для лечения тех или иных заболеваний. Это непонятно и потому, что возможность непосредственного воздействия на эти полевые структуры признается хотя бы такой фразой: «Мысль — это способность распознавать эти поля и в то же время — она фактор их организации»³.

В противоположность этому, в отечественной терапевтической практике, использующей биополевые принципы воздействия, методы управления энергоинформационными структурами организма разработаны достаточно детально, и эффективность такого вмешательства подтверждается опытом повседневных лечебных действий.

Большую пользу в теоретическом постижении и методической организации рациональных подходов к формированию здоровых биоэнергетических структур организма оказывает приложение принципов восточной рефлексотерапии, в частности описанные Г. Лувсаном (1991), и особенностей функционирования биологически активных точек (БАТ) организма к тем не всегда стройным концепциям, которые сложились в настоящее время в работах, посвященных исследованиям энергоинформационных связей в природе.

¹ Грмак Л. П. Магия биополя. Энергоинформационное лечение. — М., 1994.

² Менегетти А. Пять уроков онтопсихологии. — М., 1997. — С. 20.

³ Менегетти А. Клиническая онтопсихология. — М., 1997. — С. 286, 290.

Известно, что народная медицина Востока и, в частности, система рефлексотерапии исходит из основополагающего принципа, постулирующего циркуляцию в организме жизненной энергии «Ци» — *интегрирующего начала для всей деятельности организма, его энергии, жизненного тонуса*. Каждый орган, каждая система органов — имеет свое «Ци» как выражение обмена и функции в каждый отдельный момент. Равнодействие всех этих «Ци» и составляет «Ци» организма.

Опыт практической работы в области энерготерапии ежедневно подтверждает идентичность принципов восточной медицины и теории энергоинформационных взаимосвязей, сформировавшейся в недрах европейских научных традиций. Тем не менее эта теория все еще остается формально не принятой официальной наукой и все еще продолжает находиться на пути к признанию.

Из двух видов лечебных воздействий, образующих научное наследие *Месмера*, в большей степени повезло психотерапевтической составляющей (которую он не открывал, но открытие которой ему приписывается). Признанный официальной наукой гипноз (1843) со временем стал основным методом психотерапии. Именно под влиянием этого метода получила развитие психотерапия в целом и, в первую очередь, рациональная психотерапия и психоанализ. Характерно, что в последние 25–30 лет произошел буквально некий «интеллектуальный взрыв» в области разработки психотехнических воздействий, в результате которого появилось множество новых методов и приемов психической коррекции, наметились даже принципиально новые научные подходы к оздоровлению центральной нервной системы.

Здесь же уместно отметить и то обстоятельство, что хорошая гипнабельность пациента является функцией его здорового энергетического статуса. Несомненно, что именно этим обстоятельством объясняется выявленная *Л. Шертоком* закономерность, согласно которой невротики меньше поддаются гипнозу, чем здоровые люди, и что гипнабельные субъекты проявляют большую социальную приспособленность, а будучи выведены конфликтом из равновесия, проявляют хорошие возможности адаптации¹.

Забегая несколько вперед, к этому следует добавить наблюдения из собственной лечебной практики: негипнабельный невротик, как правило, становится высокогипнабельным после полного восстановления его биоэнергетического статуса.

Именно это обстоятельство послужило толчком к созданию комплексного метода энергоактивирующей гипнотерапии. Его конкретным началом стало появление на психотерапевтическом приеме больного с выраженным гипостеническим синдромом. Общая вялость, пассивность и подавленность настолько заметно проявлялись во всем его облике, что помочь больному захотелось более действенным образом, и поэтому обычному гипнотерапевтическому сеансу была предпослана биоэнергетическая коррекция. Последняя оказалась уместной, поскольку диагностика энергетического статуса больного показала его весьма низкий уровень.

Восстановление энергетического состояния было начато с возбуждающего типа массажа важнейших БАТ свода черепа и закончено энергоподпиткой по общепринятой технике шести энергетических центров (чакр) организма². На четвертой-пятой минуте энергокоррекции больной самопроизвольно вошел в гипнотический транс, и ле-

¹ Шерток Л. Гипноз. — М., 1972. — С. 65.

² Гримак Л. П. Магия биополя. Энергоинформационное лечение. — М., 1994. — С. 256.

чебный сеанс был закончен суггестотерапевтической процедурой, направленной на укрепление общего самочувствия и устранение гипостенических симптомов.

Общепринятым приемом больной был выведен из гипнотического состояния и с довольной улыбкой заявил, что он уже давно не чувствовал себя так хорошо, как в данный момент. Заканчивая описание этого конкретного случая, следует добавить, что после пяти аналогичных лечебных сеансов больной выздоровел и еще трижды приходил на прием раз в месяц «для закрепления достигнутых результатов».

Оказавшись как бы «знаковым», данный случай послужил основанием для последующей методической разработки типового лечебного комплекса, включающего биоэнергетические и гипнокоррекционные приемы, а также для проверки его эффективности при лечении различных неврологических и психосоматических заболеваний.

Специальный анализ многолетнего использования данного комплекса в лечебной практике показал, что он включил в себя три составных части: *подготовительную* в виде активирующего массажа БАТ свода черепа, *энергокоррекционную* и *гипнотерапевтическую*.

Подготовительная часть комплекса ставит своей задачей активизировать систему энергообеспечения организма посредством массажа БАТ, расположенных по средней линии свода черепа:

- *шень-тин* (передняя граница роста волос);
- *цян-дин* (три пальца сзади от предыдущей);
- *бай-хуэй* («макушечная точка»).

Последнюю точку, как упоминается в Агни Йоге, именовали «колодцем», считая, что преимущественно через нее организм снабжается пространственной энергией, и недостаточность ее действия приводит к выраженным астеническим состояниям.

В общем, эта мысль логично согласуется с концепцией функционирования задне-срединного ян-меридиана, на котором расположены указанные точки. Известно, что этот меридиан контролирует все ян-меридианы, являясь энергетическим «морем всех ян-меридианов», и массаж точек, расположенных на нем, оказывает выраженное тонизирующее действие¹.

И действительно, общепринятый возбуждающий тип массажа указанных точек повышает настроение больных, способствует более четкому восприятию действительности («в глазах становится светлее») и, нередко, вызывает ощутимый освежающий эффект. Отмечено также, что после проведения такого массажа БАТ энергетическая коррекция организма происходит полноценнее.

По мере наполнения «чакр» биоэнергией, некоторое возбуждение пациента сменяется его легкой заторможенностью. Еще и поэтому энергокоррекционная часть лечебной процедуры должна всегда предшествовать психотерапевтической. Биополевая коррекция больного с низким уровнем энергетики очень часто сама по себе вводит его в трансовое состояние безо всяких словесных инструкций со стороны врача.

¹ Лувсан Г. Очерки методов восточной рефлексотерапии. — Новосибирск, 1991. — С. 144.

Несмотря на то, что гипноз в данном случае развивается самопроизвольно, тактика гипнолога при этом сохраняется такой же, как если бы транс был вызван специальным внушением. Это значит, что больной остается полностью управляемым через естественно устанавливающийся раппорт, и в дальнейшем его поведение во всех отношениях детерминируется словесными внушениями врача, ведущего терапевтический сеанс.

В том случае, когда гипнотическое состояние в процессе энергокоррекции больного самостоятельно не возникает, его целенаправленно формирует гипнолог по окончании данной части сеанса тем методом, который он использует в повседневной лечебной работе.

Необходимо особо отметить, что сформированное таким образом гипнотическое состояние является весьма продуктивным психофизиологическим фоном не только для суггестивного устранения многих симптомов основного заболевания, но и для использования специальных психотехник, применяемых в нейролингвистическом программировании. Очень хорошие результаты в этих случаях дают такие методические приемы, как «техника взмаха», разрушение фобий и навязчивостей конкурирующим взаимодействием отрицательных и положительных «якорей», разрушение или «взрыв» образа и т. д.¹

Данный метод терапии бывает показан больным с низкой степенью внушаемости, когда обычными методами гипнотизирования вызвать у человека внушенный сон бывает невозможно. Более того, в сформированном таким образом транс суггестивными приемами закрепляется сам эффект биоэнергетического вмешательства.

Указанное сочетание терапевтических воздействий представляется адекватным при лечении различного рода неврозов, сочетающихся с низкой гипнабельностью. С нашей точки зрения, невротик — чаще всего практически здоровый человек с резко ослабленной или же разбалансированной энергетической системой. Следовательно, коррекция и приведение в нормальное состояние энергетического статуса пациента, купируя проявления невроза, тем самым делает его внушаемым. Экспериментально доказано, что здоровые люди легче гипнотизируются, чем больные неврозами, а среди последних наиболее гипнабельны больные истерией, но и они менее гипнабельны, чем здоровые². Особенно сильный гипногенный эффект оказывает энерговоздействие на детей: часто они мгновенно засыпают в том положении, в котором проводится энергокоррекция.

Наиболее характерные функциональные сдвиги, которые наступают после второго-третьего лечебного сеанса у больных неврозами, — полная нормализация сна и аппетита, повышение жизненного тонуса и работоспособности. В тех случаях, когда по каким-либо причинам курс лечения удлиняется, дети начинают более интенсивно расти и развиваться.

Стимулирующее действие энергоактивирующей гипнотерапии очень хорошо воспринимается больными с различного рода токсикоманиями. Известно, что прием привычных химических веществ (медикаментов) служит для токсикоманов

¹ Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление — и воспользуйтесь результатами. — СПб., 1994. — С. 56, 116.

² Gill M., Brenman M. Hypnosis and related techniques. International Universities Press. — N. Y., 1959.

определенным стимулятором, без которого им просто не хватает сил исполнять свои повседневные обязанности. Энергоактивирующая гипнотерапия достаточно успешно оживляет функции организма, устраняет явления абстиненции в тех случаях, когда больной намеренно прекращает потребление соответствующего токсикопродукта. В этом плане у нас имеются положительные результаты даже в отношении наркоманий в стадиях ремиссии.

Гипноз и генетическая память

Кто общается с видимым миром, должен быть уже помешанным, если думает, что он — господин сего мира.

К. Г. Юнг

В околонучной литературе о гипнозе иногда встречаются сообщения об успешных попытках активизации генетической памяти посредством целенаправленного внушения. В связи с этим представляется интересным исследовать состояние этого вопроса на сегодняшний день. Современная весьма эклектичная цивилизация легко совмещает в себе самые разнородные формы сознания, порождая своеобразный оккультно-мистический рационализм, тиражируемый коммерческой культурой и средствами массовой информации. Естественно, что академическая наука легко разрушает попытки массового сознания формировать на подобной основе некое цельное мировоззрение, однако сама регулярность подобных попыток выглядит в глазах серьезного ученого одиозно.

В известной мере такого рода положение складывается и вокруг генетической памяти. Само словосочетание «генетическая (генная) память» стало обыденным и укоренилось в повседневной речи, миновав, так сказать, терминологическую стадию, то есть не оказавшись предметом строго научной рефлексии и не обретя должного теоретического определения. Под генной памятью понимают способность «помнить» то, чего помнить никак нельзя, то, чего не было в непосредственном жизненном опыте, в житейской практике индивида. Обычно это некие «провидения прошлого», образы «прошлых жизней», «памяти предков» и т. д. Не удивительно весьма скептическое отношение науки к подобным феноменам. Строго говоря, по отношению к ним вести речь о памяти не вполне корректно, поскольку под памятью понимается не что иное, как сохранение и организация индивидуального прошлого опыта.

Тем не менее поскольку ни сущность, ни содержание указанного феномена пока неизвестны, нам придется пользоваться словосочетанием «генная память» за отсутствием лучшего, так как за ним стоит определенная сумма общепринятых представлений. Впрочем, само существование данного явления нельзя считать строго доказанным, хотя его наличие представляется весьма вероятным. Возможности и резервы человеческой психики колоссальны и еще далеко не познаны. Так психологам и психиатрам давно известно явление, получившее название *парамнезии*, т. е. иллюзии памяти. Чувство «как бы виденного» знакомо едва ли не каждому. Французское обозначение парамнезии «дежа вю» (*deja vu*) часто употребляется без перевода. Явление это исследовано весьма односторонне, что и понятно: в норме оно

легко объяснимо как проявление ассоциативности образных представлений, а в патологии считается элементом системного бреда и галлюцинаций. Представляется, что мы имеем здесь дело с более сложным явлением, чем принято считать, к этому вопросу мы еще вернемся, а пока остановимся на историческом аспекте проблемы генетической памяти.

Вера в существование памяти о прошлых жизнях сопровождает людей едва ли не на протяжении всей истории человечества и присутствует в самых разных культурах. Среди европейских мыслителей мирового масштаба первым, кто заговорил о возможности проявления у человека памяти прошлого, был древнегреческий математик, религиозный и политический деятель *Пифагор* (VI в. до н. э.). Он верил в бесконечность жизни и бессмертие души, одним из подтверждений которого считал необычные проявления памяти. По сведениям *Диогена Лаэртского*, Пифагор утверждал, что до собственного рождения он ранее прожил четыре жизни. В п е р в о й из них он был сыном Гермеса *Эфалидом*; отец предложил ему на выбор любой дар, кроме бессмертия, и «он попросил оставить ему и живому, и мертвому память о том, что с ним было». В т о р ы м своим воплощением Пифагор называл *Евфорба* — героя «Илиады»; т р е т ь и м — *Гермотима*, легендарного философа и колдуна, душа которого надолго могла покидать хозяина; ч е т в е р т ы м — простого делосского рыбака *Пирра*. «А после смерти Пирра он стал *Пифагором* и тоже сохранил память обо всем вышесказанном... Он первый заявил, что душа совершает круг неизбежности, чередою облекаясь, то в одну, то в другую жизнь...»¹.

Однако авторитет Пифагора тем не менее не обеспечил серьезного отношения к этим рассказам ни его современников, ни приверженцев истины последующих поколений. Так итальянский гуманист *Лоренцо Валла* (1407–1457) указанное утверждение Пифагора называет «в высшей степени нелепым». Желая уверить в нем других, писал Валла, изобретатель этого взгляда не убедил даже самого себя, так как вполне сознавал собственную ложь в историях с перерождениями: «Благодаря какой же судьбе это благоденствие памяти выпало на долю одному Пифагору? О несчастный защитник! В деле, которое должно быть показано свидетелями, он не находит даже одного, кроме себя...»².

Позже в философии *Платона* восстановление событий прошлых жизней рассматривалось как «воспоминания души» — бессмертной и «самодвижной» сущности. В труде ученика и последователя Платона *Альбина* об этом говорится следующее: «...Мы в порядке припоминания мыслим на основе крохотных проблесков, по некоторым отдельным признакам припоминая, о чем давно знаем, но что забыли по воплощении»³.

Если Платона считать в этом вопросе последователем Пифагора, то необходимо заметить, что и взгляды последнего не являются полностью оригинальными: идеей переселения душ в той или иной форме были проникнуты и более древние, нежели эллинская цивилизации. Пифагор мог заимствовать идею о переселении душ у халдеев, вавилонских магов, египтян, поскольку он прошел, говоря совре-

¹ *Диоген Лаэртский*. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. — М., 1979. — С. 232, 236.

² *Валла Л.* Об истинном и ложном благе. О свободе воли. — М., 1988. — С. 48.

³ *Платон*. Диалоги. — М., 1986. — С. 462.

менным языком «стажировку» в Египте, знал египетский язык и постиг многие премудрости египетских жрецов.

Весьма любопытным представляется хронологическое совпадение возникновения теории Пифагора и Платона с периодом становления даосизма в Китае. Именно к VI в. до н. э. относится труд *Лао-цзы* «О Дао и Дэ». Возможно, в Древнем мире обмен идеями носил более обширный характер, чем сегодня принято считать. Посредниками между древневосточной и средиземноморской цивилизациями могли быть вавилоняне или неутомимые путешественники финикийцы (именно в финикийском Тире воспитывался, по некоторым данным, Пифагор)¹. Так или иначе, идея генной памяти имеет очень глубокие исторические корни и едва ли не планетарную географию.

Если, как мы уже говорили, в европейской традиции взгляды на память Пифагора и Платона были встречены скептически и не получили серьезного последовательного развития, то в восточной философии (в частности философии даосизма и даосской медицине) человек рассматривался как одна из частных форм вселенского информационного обмена. С этой точки зрения свою первую энергию человек получает в виде прародительской энергии-информации, составленной из двух противоположных полярностей, исходящих от родителей. Оставаясь всю жизнь в потенциальном состоянии, эта энергия-информация содержит два компонента: фактор *Инь*, ведущий происхождение от матери, и фактор *Ян*, происходящий от отца. Сравнительно недавно современная генетика установила, что каждый мужчина имеет женские хромосомы и каждая женщина — мужские. Этот факт хорошо согласуется с теорией Юнга о наличии в психике человека архетипов, представляющих женскую и мужскую сущность.

Первоначальная функция прародительской энергии состоит в том, чтобы регулировать нормальное развитие эмбриона, а затем и рост ребенка. Проявления этого вида энергии могут иметь место и позже, во взрослом состоянии индивидуума, в особенности при стрессе, когда прародительская энергия восполняет образовавшуюся энергетическую недостаточность. При этом прародительская энергия замещает возникший дефицит ментальной энергии и, теряя свою естественную природу, превращает физическую энергию в энергию психическую. Преобразование энергии может быть неполным, и тогда мозг продуцирует несвойственные ему энергетические импульсы, что проявляется на энцефалограмме наличием беспорядочных высокоамплитудных разрядов, характерных для эпилепсии.

Британский психиатр *Артур Гуирдхам* установил, что во время некоторых эпилептических припадков пациент действительно переживает одну или несколько предшествовавших инкарнаций. Логично предположить, что прародительская энергия-информация, которая в данном случае аномально присутствует в мозгу, возбуждает воспоминания о своем прародительском источнике. В психике человека это материализуется в виде визуальных образов или соответствующих голосов².

Определенным образом эта теория связана и с эволюционной концепцией антропософской школы. По мнению ее основателя *Рудольфа Штейнера* (1861–1925),

¹ *Порфирий*. Жизнь Пифагора. — В кн.: Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях. М., 1979 — С. 449.

² *Бреле-Руэф К.* Сакральная медицина. — Париж., 1995. — С. 201.

человеческое существо содержит в себе характеристики всех последовательно существовавших до него предков, а до этого хронологические стадии развития материи вплоть до минералов.

Однако, если энергия «Ци» («Чи»), которая восходит к слиянию родительских энергий, является новым энергетическим источником человека, то в процессе всей жизни она подпитывается квинтэссенцией, «сублимацией» и «дистилляцией» энергии, которую мы потребляем вместе с пищей, воздухом и пр. Впрочем, согласно Штейнеру, современный человек во многом утратил способность к «духовному» обмену веществ.

Конечно, к хронологическим выкладкам Штейнера можно отнести, как к курьезу, однако исторические исследования нередко предоставляют материал о том, что в архаическую эпоху человек обнаруживал удивительную способность припоминать вещи, неведомые его рассудку и практическому опыту. Способность в ряде случаев проявлять знание глубокого прошлого — специфическое свойство архетипической памяти. Ученые старого Китая утверждали, что забытую правду древних можно «сердцем перенять» из книг (и не только из книг). В популярных легендах рассказывалось о безграмотных крестьянах, которые во время болезни (ослабившей их индивидуальное «Я») вдруг принимались без ошибок декламировать стихи древних поэтов, ибо подлинное искусство, по китайским представлениям, хранит в себе вечное качество вещей¹.

Нечто подобное, как считал французский исследователь Ж. П. Вернан, имело место при воспроизведении текста песен древнегреческим певцом (аэдом). Автор отмечает, что текст песен в данном случае не был заученным в нашем понимании. Его исполнение являлось декламацией особого рода; в ней сочетались импровизация, экстатический подъем, мнемотехнические приемы и скрупулезное следование некоторым правилам декламации. Память певца переносилась в «те времена», в самое сердце прошедших событий, он в прямом смысле слова присутствовал в прошлом. «Темпоральная организация его рассказа, — отмечает Вернан, — воспроизводит серию событий, при которых он определенным образом присутствует в том порядке, в котором они развивались, начиная с их возникновения»².

В некоторых источниках имеются указания на то, что адепты религиозно-философских школ Индии, а также последователи Пифагора, верившие в переселение душ, обладали специальными приемами припоминания событий, случившихся с ними до рождения. Ясно, что эти приемы имели мало общего с обычным воспроизведением информации: они прямо смыкались с ухищрениями мнемотехники и доставляли не конкретные факты, а смыслы культурного существования. Память здесь действовала вместе с воображением, опираясь на сакральные символы, гипноз, магические формулы и возбужденное тело.

Современные буддисты также утверждают, что по мере самосовершенствования на пути *интроспекции*, т. е. восприятия новых взглядов и установок, у человека начинают возникать воспоминания о предыдущих инкарнациях. Не исключено, что таким образом проявляется активность генетической памяти личности. В ис-

¹ *Малявин В. В.* Конфуций. — М., 1992. — С. 186.

² *Шкуратов В. А.* Историческая психология. — Ростов-на Дону, 1994. — С. 245.

точниках, отражающих систему взглядов Агни Йоги, говорится о том, что всякого рода амнезии суть явления мнимые, ибо память как таковая теряться не может. В старину, да и в настоящее время рождается немало детей, которые «помнят свое прошлое». Фактически являясь посредниками для общения с «тонким миром», они, как полагают, помнят и о пребывании между «земными жизнями», но доступными словами этот опыт трудно выразить.

Считается, что человек мог бы многое рассказать о прошлых жизнях, но об этом его не спрашивают ни врачи, ни психологи, ни другие исследователи. Тем самым упускается одна из самых существенных тайн жизни. Как утверждает в Агни Йоге, в самые неожиданные мгновения вспыхивают отдельные воспоминания из далеких эпох. Значит, они где-то хранятся, но не всегда могут найти выход из хранилища. Вероятно они нуждаются в особых «толчках» для собственного проявления, но они тем не менее существуют. «...Если человек сумеет размотать клубок воспоминаний, он увидит нить длиннейшую»¹.

В этой связи надо полагать, что ни одна лишь поэтическая метафора содержится в словах *И. А. Бунина*, когда он ведет речь о национальных корнях своего мироощущения. «Все корни мои, ушедшие в русскую почву, до малейших корешков чувствую, — говорил писатель на склоне своих лет. — Да, чувствую в себе всех предков своих... и дальше, дальше чувствую свою связь со “зверем”, со “зверьями” — и нюх у меня, и глаза, и слух — на все — не просто человеческий, а нутряной — “звериный”. Поэтому “по звериному” люблю я жизнь. Все проявления ее — связан я с ней, с природой, с землей, со всем, что в ней, над ней...». И может быть, в самом деле, богатство генетической памяти конкретного человека определяет его поэтический дар, как полагал сам Бунин:

Поэзия не в том, совсем не в том, что свет
Поэзией зовет. Она в моем наследстве.
Чем я богаче им, тем больше я поэт².

Действительно, озарения генетической памяти очень близки к сущности творческого акта. Любопытный в этом отношении материал содержит издававшийся во второй половине 1920-х гг. журнал «Клинический архив гениальности и одаренности». Наряду с многообразными творческими процессами здесь рассматривались и явления парамнезии, причем не в рамках традиционной для психиатрии оппозиции «норма-патология», а как творческий синдром, характеризующий художественно одаренную натуру. Так основатель и редактор «Клинического архива...» *Г. В. Сегалин* в статье «Общая симптоматология эвро-активных (творческих) приступов» отмечал, что переживание «уже виденного» свойственно многим творческим натурам. Его особенность состоит в том, что психический комплекс, переживаемый в реальной обстановке настоящего, сливается с обостренным воспоминанием прошлого (гипермнезия контекста прошлого), а потому и настоящее воспринимается в виде «прошлого», «пережитого», «уже виденного». В терминологии Сегалина, «творческий акт — это проявление диссоциативности психики, понима-

¹ Мозаика Агни Йоги. — Тбилиси, 1990. — Книга 2. — С. 232.

² Бунин *И. А.* Стихотворения. — М., 1990. — С. 6, 77.

емой как некий “выход из себя”, однако, не совпадающий с истерической и шизофренической расщепленностью»¹.

В то же время К. А. Скворцов (впоследствии видный психиатр) в статье «Симптом “иллюзия уже виденного” как “творческий симптом”, анализируя “кумулятивную” составляющую творческого акта, пришел к выводу о несомненной способности художественно одаренной природы воспринимать некие неведомые для них импульсы прошлого, что представляется исследователю вполне вероятным. «Наследственность имеет то же значение для рода, — утверждал он, — которое память имеет для одного лица. Быть может, предки внедряют вековой опыт в глубины “Я” своих потомков. Картины давно минувшего, мелькнувшие перед праотцами, оживают под тождественным переживанием молодых... В древности, лишенной строгого разделения научных дисциплин, было возможно создание проникновенных догадок о вечном становлении, о круговом процессе мира. Широкое чувство “уже виденного”, быть может, только намек на это переживание, могло быть одним из факторов в процессе создания подобного мирозерцания. Почва, взрастившая “повторение”, и там, и здесь одна, присущая ряду людских поколений. Искони на заре цивилизаций существует представление о вторичном возрождении, о новой жизни в образе другого существа...»²

В случае с генетической памятью мы, безусловно, сталкиваемся с одним из фундаментальных архетипов человеческой психики, проявляющихся в самых разных культурах. При этом способность «провидеть прошлое» всегда расценивалась позитивно: считалось, что знание о «прошлой жизни» благоприятствует жизни в настоящем. Так, с точки зрения ортодоксального психоанализа навязчивое стремление вернуться в стабильное прошлое объясняется «воспоминанием» о комфорте, испытываемом организмом в период внутриутробного развития. Именно этим первоощущением легко объясняется, к примеру, повсеместный характер предания об утерянном рае, трансформировавшегося, в свою очередь, в легенду о золотом веке, вере в тайные силы предков и т. п.

Однако проблема генетической памяти не исчерпывается ее социально-психологическими и культурологическими аспектами. Генную память следует рассматривать и в более широком биологическом контексте. Надо сказать, что внушительный комплекс академических наук, занимающихся изучением памяти (нейропсихология, психология, психофизиология, нейрохимия и др.), сегодня находится на подступах к решению проблемы генетической памяти.

Первой серьезной ступенью, ведущей к выполнению этой задачи, является выяснение сущности чрезвычайно интересного феномена, лежащего в основе всякой жизни и называющегося «биологической компетентностью». В основе этого феномена лежат явления памяти и процессов научения. А суть «компетентности» применительно к биологическим тканям и, особенно к нервным центрам заключается в том, что случайного сочетания стимулов как такового для них не существует. Любой раздражитель действует в наборе с уже известным, ранее воздействовавшим комплексом раздражений, и потому нервный центр бывает частично «компетент-

¹ Клинический архив гениальности и одаренности. — Свердловск, 1926, вып. 1. — Т. II. — С. 3.

² Там же, 1925, вып. 2. Т. I. — С. 132.

ным», то есть в какой-то степени готовым к соответствующему типу реакции. Именно поэтому, считает известный американский нейропсихолог *Карл Прибрам*, «наследственные факторы предполагают общность прошлого с будущим, допуская определенные вариации внутри каждого поколения»¹.

Механизмы «биологической компетенции», предполагающие сохранение следов памяти, пока могут быть объяснены лишь с помощью ряда вдохновляющих теорий, из которых самые смелые даже постулируют единую в своей основе систему памяти для всего живого. Несомненно, кодирование информации, переходящей из поколения в поколение, доказано, и видовая память уже не является гипотезой. Иммунные реакции — также результат своеобразного научения, которое часто сохраняется в течение всей жизни индивида. Разве уж таким маловероятным является предположение, что нейронные механизмы индивидуальной памяти, длительно сохраняющиеся реакции «иммунологической памяти» и генетическая память вида — это лишь разные аспекты одного и того же биологического явления?

Вышеупомянутое положение о «биологической компетенции» нервных центров очень близко тем взглядам, которые развивал К. Г. Юнг в отношении «генетической настройки» психики. Он считал, что нервная система и психика человека генетически настроены на реальности внешнего мира, с которыми он позже сталкивается в виде реальных образов. Виртуальные образы, по Юнгу, бессодержательны и «дорастают» до содержания осознанности лишь при столкновении с реальными фактами действительности, вызывающими пробуждение к жизни, дремлющей бессознательной готовности. Эти виртуальные образы Юнг считал своеобразным генетическим «осадком» накопленного опыта ряда поколений предков, но никак не самим этим опытом. «Должен признаться, — замечал он, — что еще не встречал неопровержимых доказательств наследования образов памяти, но не считаю абсолютно исключенным, что наряду с этими коллективными осадками, не содержащими в себе ничего индивидуально неопределенного, могут иметь место и индивидуально определенные факты наследования памяти»².

До настоящего времени попыток экспериментально выявить в психике современного человека следы прародительской памяти, или своеобразного «генетического осадка» в форме определенных архетипов, не проводилось. Причиной тому являются многообразные методологические трудности в исследовании данной проблемы.

Семьдесят лет тому назад *К. А. Скворцов* опубликовал некоторые статистические выкладки применительно к проявлениям парамнезии — псевдовоспоминаниям. В частности, он установил, что первые вариации феномена «уже виденного» переживаются обычно в юношеском возрасте. По его мнению, это свидетельствует о взаимосвязи парамнезии с интенсивностью работы эндокринной системы. В ранее упомянутой статье он отмечал, что в юном возрасте переживание «уже виденного» встречалось у 21 % обследованных, тогда как в 40–50 лет проявление этого симптома имелося только в 4,5 % случаев. К сожалению, в статье не описана методика опроса. Однако важными следует считать следующие данные автора:

¹ Прибрам К. Языки мозга. — М., 1975. — С. 295.

² Юнг К. Г. Психология бессознательного. — М., 1994. — С. 256.

«Зрение по преимуществу воссоздает кажущееся прошлое в настоящем до 60 %, слух — до 20 %, осязание — 2 %, общее чувство — 10%»¹.

Нами было проведено соответствующее психологическое исследование с применением специально разработанной репертуарной методики (типа *Г. А. Келли*). Данный тест представляет собой список, состоящий из 20 аспектов возможных проявлений генетической памяти в психической деятельности. Каждый из них содержит пять однотипных ответов с возрастающей градацией выраженности соответствующего аспекта. Обследуемый выделяет ответы, которые, по его мнению, подходят ему больше всего.

Апробированный на ограниченной выборке респондентов тест показал, что такого рода подход к изучению данной проблемы вполне продуктивен, а полученные результаты позволяют сформулировать некоторые предварительные выводы.

Прежде всего, оказалось, что явления генетической памяти у разных людей выражены в различной, в отдельных случаях несопоставимой, степени. Это значит, что исследование данного вида памяти должно проводиться как путем выяснения соответствующей феноменологии у отдельных исключительно одаренных лиц, так и посредством использования методов массового тестирования.

Результаты этого тестирования показывают, что в общей группе обследуемых есть основания различать *три степени выраженности генетической памяти*.

Первая степень выраженности генетической памяти выявлена у 40 % обследованных. Центральным проявлением здесь следует считать наличие в психике субъекта «архетипа человеческой сущности» как таковой, с определенной бессознательной готовностью к жизнедеятельности в соответствующей биологической нише. В тесте этот момент отражен фразой: «Уверен(а), что уже когда-то жил(а) на земле в образе человека». При этом респонденты вполне допускают, что предыдущие «воплощения» могли осуществляться в виде особи противоположного пола. Таким образом, в определенной степени подтверждается проявление архетипов анимы и анимуса, по Юнгу, которые он трактовал как одновременное наличие женского и мужского начал в психике человека. «Нет мужчины, который бы был настолько мужественным, чтобы не иметь в себе ничего женского» — вот его наиболее выразительная формулировка этой мысли². Находятся подтверждения и тем положениям Юнга, согласно которым «форма этого мира, в который человек рожден, уже врождена ему как виртуальный образ». Это находит отражение в частом выборе фразы теста: «В определенных местах на земле я когда-то уже бывал(а)», а также в наличии внутренней уверенности в том, что некоторые собственные способности и умения, а также состояние здоровья являются результатом «наработки» предыдущих поколений, закрепившейся в памяти. Характерно, что способности к предчувствиям, интуиции и вещим снам также связаны с генетическим фактором.

Вторая степень выраженности генетической памяти встречается реже (10 %) и характеризуется более значительной интенсификацией перечисленных ранее качеств. В этих случаях у человека не только имеется некоторое интуитивно сформированное убеждение в том, что «он ранее жил на земле», но по своему желанию

¹ Клинический архив гениальности и одаренности. — Свердловск, 1925, вып. 2. — Т. I. — С. 132.

² Юнг К. Г. Психология бессознательного. — М., 1994. — С. 254.

он может вызывать в воображении определенные сцены из «прежних жизней»; вместе с тем, у него проявляется необъяснимое пристрастие к определенной культуре прошлых веков и т. п. Предрасположенность к предчувствиям в данной группе часто выражается в способности наблюдать мысленным взором землю со стороны и видеть происходящие на ней события.

Третья степень выраженности генетической памяти обнаружена лишь у 5% обследованных и проявляется спорадическим появлением в их субъективном мире особенных образов и интуиций, непосредственно не связанных с их реальными жизненными доминантами. К такой необычной психической проекции следует отнести наличие у отдельных лиц допущения, что в «прошлых жизнях они существовали в виде животных». Именно этим они объясняют непомерное пристрастие к «братьям меньшим», а также систематическое появление сновидений, в которых животные и чудовища являются главными их участниками.

Наличие в сфере бессознательного унаследованного коллективного образа анимы, как показали результаты тестирования данной группы, в отдельных случаях проявляется в том, что в сновидениях некий абстрактный женский образ принимает заинтересованное участие в решении проблем спящего. В этой же группе отмечалась способность остро переживать душевные и физические проблемы противоположного пола. Предчувствия, интуиции и действия архетипических образов в этой немногочисленной группе обследованных проявляются еще более четко, вплоть до того, что они могут «представить облик своих предков третьего-четвертого колена» или же активно общаться с персонами из далекого прошлого и получать от них полезную информацию.

В оставшейся группе (45%) никаких оснований для заключения о наличии признаков видовой памяти тест не выявил.

Резюмируя вышеизложенные результаты начального этапа исследований генетической памяти, следует отметить, что они показали перспективность такого рода научных поисков, хорошо очертили главные направления, по которым эта работа должна быть продолжена, и могут служить основанием принципиально новых нетрадиционных подходов к изучению особенностей психической деятельности человека.

Земной аналог астральной нирваны

Гипноз — революционная феноменология, поскольку он противоречит всякому теоретическому знанию.

О. Маннони

Для освещения гипноза мы должны прибегнуть к мультидисциплинарному исследованию.

Л. Шертук

Наука знает о гипнозе почти все. Больше двух веков она тщательно и систематически исследует все существенные проявления гипноза и настойчиво стремится установить их сущность. В ретроспективном плане, в выяснении генезиса знаний о гипнозе ученые смогли достичь впечатляющих результатов.

Однако, несмотря на все это, наука так и не разобралась в основном вопросе: что собой представляет гипноз. В настоящее время гипноз широко практикуется в лечебных и оздоровительных целях, но природа его как специфического состояния окончательно не выяснена из-за отсутствия надежных психофизиологических критериев, которые бы дали возможность точно определить его истинную сущность.

Множество разноплановых и зачастую противоречивых, не согласующихся друг с другом психофизиологических фактов, сопровождающих гипнотическое состояние, теоретически очень трудно складываются в единую картину цельного нервно-психического процесса. Сам по себе гипноз почему-то не вписывается в систему процессов непосредственного обеспечения жизнедеятельности человека и, представляя некий эпифеномен, странным образом находится где-то вне и над актуальными психофизиологическими потребностями организма. Человек может спокойно прожить жизнь, ничего не зная о гипнозе как таковом, и ни разу не испытав на себе его воздействия, и при этом ничего не потерять в функциональном отношении. В то же время сколько-нибудь гипнабельного человека не надо учить входить в это состояние. Квалифицированное гипнотизирование вводит субъекта в гипноз «спонтанным» образом, без какого-либо особого научения.

Гипноз имеет и ряд других неординарных особенностей, ставящих перед исследователями немало трудных вопросов. К числу таких необычных свойств гипноза необходимо отнести и некоторые другие его характеристики.

1. Не будучи жестко вписанным в деятельность функциональных систем жизнеобеспечения, он, тем не менее, известен среди народов всего мира без исключения и в тех или иных формах практикуется в религиозных, оккультных или лечебных целях.
2. Состояние гипноза отличается своей специфичностью и, несмотря на полиморфизм объективных и субъективных проявлений, основным, неизменным его внутренним свойством являются высокие программирующие возможности.
3. Обладает выраженной склонностью к продуцированию галлюцинаций и во многих случаях дает основание полагать, что спонтанное формирование зрительных галлюцинаций — одна из важных функций этого состояния.
4. Имеет прочную связь с процессами памяти: дает возможность активизировать даже преднатальные (сложившиеся до момента рождения) психофизиологические энграммы и в то же время «автоматически» приводит в действие механизм забывания пережитого в гипнозе.
5. Располагает удивительным механизмом информационного программирования любых функций жизнедеятельности организма на любой заданный период времени, следующий за выходом из этого состояния.

Экзотичность самого состояния и до конца непостижимые его биологический смысл и психофизиологическое назначение послужили причиной создания множества теорий гипноза. В этом плане гипнология уподобилась философии, где каждый автор создавал собственную теорию бытия и хорошо, если он при этом упоминал соответствующие усилия своих предшественников.

Трудности в объяснении сущности гипноза как психического явления возникли уже на начальном этапе его научного постижения. Кратко напомним основные

этапы развития знаний о гипнозе. Так, первооткрыватель явлений гипноза *Месмер* считал, что он имеет дело с «животным магнетизмом», который передается с помощью пространственного флюида. Свою теорию он рассматривал как «физиологическую и рационалистическую» и утверждал, что существование флюида также реально и материально, как, например, действие магнита. Поскольку сфера субъективных явлений его не интересовала, и психологию он рассматривал как продукт воображения, многие психические феномены, составляющие суть магнетизма, прошли мимо его внимания.

Самый известный из учеников Месмера *Пюисегюр* открыл «магнетический сомнамбулизм» и первый обратил внимание на важность психологической составляющей в лечебном магнетизме. Реализацию состояний магнетизма (гипноза) у больных он связывал с безотчетной потребностью получить «защиту» со стороны врача.

Английский хирург *Джеймс Бред*, исследовавший магнетизм, пришел к выводу, что он протекает без воздействия какой-либо внешней силы. Отвергнув флюидизм, он выдвинул вместо него «психонейрофизиологическую» теорию, согласно которой специфическая стимуляция (фиксация взгляда, монотонные раздражители), воздействуя на мозг, вызывает «нервный сон», который он и назвал *гипнотизмом*.

С течением времени разноречивой среди исследователей в теоретических взглядах на гипноз только увеличивался. Большой урон развитию учения о гипнозе был нанесен Парижской школой гипнологов, возглавлявшейся *Ж. Шарко* и рассматривавшей гипноз как психическое состояние, имеющее патологический характер, — искусственный истерический невроз. Резко отрицательным отношением к гипнозу характеризовались и взгляды некоторых других медицинских специалистов. Так, например, *Е. Дюбуа-Реймон* считал внушенное гипнотическое состояние близким к помешательству, а *Г. Гельмгольц* рассматривал его как «фокус», не имеющий никакого отношения к медицине.

Противоположная точка зрения на гипноз обосновывалась другой французской школой — Нансийской группой гипнологов во главе с *И. Бернгеймом*. Представители этой школы видели в гипнозе нормальное психическое состояние, вызываемое воздействием внушения. В данном случае считалось, что «идея производит гипноз и психическое влияние, а не влияние физическое или флюидическое определяет это состояние».

Школа российских физиологов, возглавляемая *И. П. Павловым*, разработала свою теорию гипноза, рассматривающую это явление как частичный сон. В данном аспекте гипноз — это промежуточное состояние между бодрствованием и сном, частичное торможение как с топографической точки зрения, так и с точки зрения интенсивности. При этом в коре головного мозга остаются «сторожевые пункты», которые делают возможным у человека сохранение контакта между гипнотизируемым и гипнотизером.

Своя особая точка зрения на механизмы гипноза была и у теоретиков психоанализа. Вначале считалось, что эти механизмы группируются вокруг системы удовлетворения инстинктивных желаний, затем к ним начали привлекать различные явления «перенесений» типа: «В гипнозе возрождается комплекс Эдипа с его любовью и страхом» (*С. Ференци*), «В гипнозе реализуется магическое всемогущество врача по отношению к инфантильным фантазмам больного» (*Р. Шильдер*) и т. п.

Несмотря на обилие такого рода психоаналитических концепций, они также не сделали его сущность более понятной. Наоборот, большой знаток психоанализа и видный ученый-гипнолог Л. Шертюк утверждал, что «если бы хоть часть серого вещества, которое было затрачено и продолжает затрачиваться на теоретизирование в области психоанализа, была использована для исследований проблемы гипноза, мы бы лучше понимали гипноз и наши знания о бессознательном и о сфере межличностных отношений расширились бы»¹. Отмечая чрезвычайную сложность проблемы гипноза, Шертюк считает, что это состояние «затрагивает самые корни человеческого сознания и как психическое явление располагается на пересечении многих научных областей»².

Известно, что обилие теорий, объясняющих явление, не делает его более понятным. Скорее, наоборот. В сложной ситуации, естественно, возникает соблазн поменять привычный ракурс изучаемого объекта и попробовать рассмотреть его в свете нового теоретического аппарата. Настоящий раздел и представляет собой попытку осуществления именно такого исследовательского приема. Понятно, что получаемый таким образом аналитический материал может служить основой последующих теоретических разработок, но еще далеко не достаточен для формулирования каких-то мировоззренческих положений.

Еще одну во многом неожиданную точку зрения на сущность гипноза представляет так называемая «*субъектоцентрическая*» концепция мироздания, предложенная российским философом Ю. М. Федоровым. С его точки зрения, существуют две позиции, с которых можно рассматривать происхождение человека: *объектоцентрическая* и *субъектоцентрическая*.

В *объектоцентризме* филогенез человека трактуется как составная часть общеглобально-естественно-исторического процесса, прошедшего, в частности, через такие фазы развития мира, как первичный «органический бульон Опарина» и естественный отбор Дарвина. Человек в этой системе выступает в виде некоторой производной от всеобщего филогенеза Природы. Данная теория постулирует, что в ходе эволюции органический объект постепенно субъективизируется, обогащается отражательными свойствами и на высшем этапе развития порождает нервную деятельность, затем психику и сознание. Вершиной этой естественной эволюции объективной реальности и провозглашается человек.

Предполагается, что в человеческой психике в неявном свернутом состоянии сохраняются энграммы всех пройденных, пережитых в филогенезе этапов биологической и социальной эволюции мира. Дух возникает лишь на завершающей стадии эволюции и призван совершенствовать рациональную организацию жизни «Венца природы» — Человека.

В *субъектоцентризме*, наоборот, считается, что филогенез человека внутренне не связан с развитием объективного мира, а обусловлен периодически осуществляющимся совершенствованием Духа в материальной среде в теле человека. В субъектоцентризме человек — не результат завершающейся стадии филогенеза Мира, а составное звено в цепи непрерывного процесса самопорождения Абсолюта.

¹ Шертюк Л. Непознанное в психике человека. — М., 1982. — С. 226–227.

² Шертюк Л., Соссюр Р., Рождение психоаналитика. — М., 1991. — С. 33, 38.

Как видно, объектоцентрическое мировоззрение исходит из *примата материального Объекта*, тогда как субъектоцентризм *первопричиной сущего считает Дух*.

В плане обсуждаемого вопроса важно обратить внимание на особенности духовной динамики, которую претерпевает человек в ходе приумножения потенций Абсолюта. «При таком подходе, — считает Ю. М. Федоров, — человек взирает на Мир, который сам же творит. Мировоззрению человека всегда предшествует его миротворение. Мир есть не что иное, как обмирщенный человек. А потому не человек порождается Миром, а Мир творится человеком...»¹

Известно, что русские космисты рассматривали филогенез человека в качестве составной части теогонии — непрерывного самопорождения Абсолюта, в процессе которого человек умирает в теле, чтобы воскресать в Духе. С этой точки зрения субъектоцентризм различает две основные фазы развития Души как части Абсолюта:

- периодическое осуществление «подвига жизни» в материальном теле;
- пребывание Души в состоянии нирваны в пространстве Абсолюта между двумя воплощениями на земном плане.

Не касаясь других аспектов духовной динамики индивидуума, рассмотрим особенности того состояния, которое с точки зрения субъектоцентризма бывает свойственно душе в период между воплощениями и получило название нирваны.

Считается, что в психике жизнедействующего индивидуума его сакральная сущность как часть Абсолюта находится в бессознательном в свернутом, неявном виде. Такого рода «забвение» астрального периода существования индивидуальности требуется для того, чтобы соответствующие энграммы не служили помехой приспособлению к существованию в условиях материального мира. «Нарабатываемый» человеком жизненный опыт физического и духовного плана фиксируется в бессознательном, преходящие же частности каждой конкретной жизни, что называется «не нужные ни Богу, ни людям», подвергаются полному психическому вытеснению. Таким образом, утверждают субъектоцентристы, душа вступает в астральное пространство в состоянии «самозабвения» (забвения конкретных личных особенностей), сохранив свою человекотворческую основу и снова вспомнив свою астральную сущность как часть Абсолюта. Сколь сложной бы ни была психика современного человека, ее ядром всегда выступает некое символическое и неизменное (трансцендентное) «Я», проходящее через воплощения. «Душа, дух, трансцендентальное "Я", — писал У. Джемс, — вот разнородные названия для этого наименее изменчивого субъекта мысли»².

Итак, развоплощенный субъект, вступив в астральное пространство, видит ослепительный свет Абсолюта, ранее вытесненный в бессознательное мраком реальных материального мира. Человек приходит в мир и уходит из него астральным субъектом, а потому наяву он успевает заметить свет в начале и конце туннеля. Именно этот факт был отмечен Р. Моуди, исследовавшим психофизиологические особенности ухода людей из жизни. «Самым невероятным, но в то же время постоян-

¹ Федоров Ю. М. Сумма антропологии. — Книга 2. — Космо-антропо-социо-природогенез человека. — Новосибирск., 1995. — С. 5.

² Джемс У. Психология. — М., 1991. — С. 100.

но присутствующим явлением во всех изученных мною случаях, — пишет ученый, — была встреча с очень ярким светом, оказывавшим на людей глубокое впечатление. Сначала этот свет казался довольно тусклым, затем становился все ярче и ярче, пока, наконец, не достигал неземной яркости»¹.

Само состояние нирваны осуществляется в астральном пространстве в виде определенного инобытия яви, реальности, которая воплощается в протопсихологических структурах субъекта. Отсюда и понятие нирваны, как чего-то среднего между явью и сном. Более того, в этом пограничном состоянии, по-видимому, происходит интенсивная образно-символическая коммуникация протосубъекта с космическими сущностными Силами. Если сон разума рождает чудовищ, то трансцендентный сон, несомненно, призван порождать Гармонию из Хаоса. Ввергая себя в нирвану, субъект, таким образом, оказывается в объятиях вечного покоя, в котором находит отдохновение от реалий «жизненных подвигов». Несомненно, что важной функцией этого состояния является образно-символическое программирование протосубъекта на выполнение очередных духовных миссий в человеческом мире.

Особенности нирваны дают основание полагать, что запускающий ее информационный алгоритм по воплощении всякий раз включается в сферу бессознательного и в психофизиологическом плане реализуются как механизм формирования гипноза и его многочисленных модификаций.

Известно, что человечество существует как вид, сочетающий биологические и социальные начала благодаря наличию двух каналов информации: *генетического* и *лингвистического*. Материальными носителями информации в первом канале являются *гены*, в частности молекулы дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК), во втором — *мемы*, как назвал элементарные единицы речевой информации (от англ. *memory*) английский исследователь Р. Докинс. Генетический аппарат обеспечивает построение биологических систем организма, тогда как лингвистический — ответственен за сохранность и использование социального опыта, накапливаемого поколениями. С учетом положений субъектоцентристской концепции можно говорить о том, что реализация человека в объективном мире происходит с участием и третьего чрезвычайно важного канала информации, в котором кодируется индивидуальная жизненная программа субъекта, с которой он в очередной раз воплощается на материальном плане. Элементарную единицу индивидуальной программы субъекта следовало бы назвать гипнемой (от слова «гипноз»).

Именно этот канал информации, представленный в сфере бессознательного, несет в себе программу предстоящей жизнедеятельности личности, сформированную перед очередным воплощением, и обеспечивает особую форму воспроизведения информации, основывающуюся на механизме припоминания прошлого в интересах будущего. Считается, что обычным забыванием «прикрывается» в бессознательном информация, полученная субъектом в процессе проявления в материальном мире. Тем самым приобретает возможность неосознанно поддерживать свою общую материальную самоидентичность, «внутренним образом» соотнося себя с окружающей средой. При этом задействуется только общевидовые черты, механизм же забывания свертывает в бессознательном весь конкретно-личностный ба-

¹ Моуди Р. Жизнь после жизни. Жизнь земная и последующая. — М., 1991. — С. 35.

гаж информации, дабы он не служил помехой в изменившихся условиях при рождении в последующих поколениях.

В настоящее время пока нет прямых экспериментально-психологических доказательств подтверждающих сформулированные выше положения, однако множество косвенных доводов аргументирует их вполне корректно.

1. Нирвана и гипноз представляют собой *некоторое среднее, промежуточное состояние между сном и бодрствованием*. Имеющиеся на сегодняшний день данные позволяют считать, что нирвана, как и гипноз, имеет свои особые стадии, характеризующиеся как состоянием некоторого «мистического покоя», так и различными уровнями функциональной активности. В этом случае имеет место интенсивная галлюцинаторная деятельность, в процессе которой осуществляется образно-символическая переработка информации, поступающей от архетипических образований, мировых «полей сознания» и иных объектов коммуникации.

2. И нирвана, и гипноз самым непосредственным образом *связаны с функцией памяти и взаимодействуют с нею, если можно так выразиться, в «автоматическом» режиме*: вход субъекта в эти состояния и выход из них непроизвольно амнезируются посредством срабатывания единого механизма — «самозбвения». Гипноз представляет собой антропогоническую реальность, способную проявляться в период воплощения субъекта на материальном уровне, но аналоговые механизмы этого процесса вырабатываются и осваиваются им еще в космогонической фазе бытия, когда границы между астральным субъектом и Высшим Разумом бывают менее дифференцированными и определенными.

3. Характерный для нирваны и гипноза *феномен «самозабвения» конкретной личности превращает субъекта, находящегося в этом состоянии, в весьма пластичную функциональную систему*. Это обстоятельство позволяет Высшему Разуму достаточно эффективно программировать астрального субъекта на жизнедеятельность в новых воплощениях, а гипнооператору — соответственно корректировать телесные и психические функции у загипнотизированного, осуществлять необходимые суггестии, воздействовать на деятельность его памяти.

К этому следовало бы добавить, что удивительная действенность внушений в гипнозе с отставленным временем реализации в постгипнотическом периоде (постгипнотическое внушение) становится более понятной, если вспомнить, что программирование астрального субъекта в нирване сохраняет действенность в течение всей его жизни.

4. Общепризнанная близость гипноза к мистическим и парапсихологическим состояниям сознания, безусловно, может быть результатом того, что он существенно активизирует коммуникационные возможности субъекта. Можно сказать, что *гипноз — это состояние, в котором открываются каналы коммуникации, сформированные в нирване и предназначенные для общения субъекта с так называемыми космическими полями*. Оккультный, лечебный и бытовой гипноз в определенной степени могут деформировать программы, заложенные Высшим Разумом в субъекте, и тогда вся информационная система начинает функционировать неполноценно. Не исключено, что грубое и неквалифицированное вмешательство в сферу суггестивного предопределения жизненного плана личности может приводить к некоторым его деформациям с неблагоприятными последствиями.

Есть основания полагать, что именно этим обстоятельством объясняется крайнее негативное отношение православных богословов к самому гипнозу и ко всем, использующим манипуляции с сознанием. Неприятие гипноза отцами церкви, возможно, и объяснялось тем, что они хорошо знали его сакральную сущность и понимали масштабность возможностей злоупотреблений, которые он в себе содержит. «Употребление магнетизма, — писал епископ *Игнатий Брянчанинов*, — есть отрасль волхвования. При нем нет явного отречения от Бога, но, несомненно, есть отречение прикрытое, так как в настоящее время вообще дьявол очень прикрывает свои сети, более заботясь об уничтожении существенного, чем наружного»¹.

В то же время, значительная часть современных священников более терпимо относится к гипнозу вообще и охотно допускает его использование в лечебных целях.

В свете концепции, изложенной в данном разделе, появляется повод для основательного пересмотра отношения не только к бесчисленным приемам так называемого «народного целительства», бесконтрольно и совершенно непрофессионально применяющего методы суггестии, но и к медицинскому гипнозу в целом, несмотря на то, что вопросы профессиональной ответственности находятся здесь на несравненно более высоком уровне.

В заключение следует отметить, что любая новая концепция, вскрывающая ранее не замеченные связи явлений или предлагающая иную точку зрения на известные факты, должна претендовать и на определенную практическую значимость выдвигаемых положений.

Одной из наиболее важных сторон данной концепции, укрепляющей практические позиции гипнотерапии, является осознание взаимодействующими субъектами (врачевателем и пациентом) невысказанной филогенетической глубины тех информационных алгоритмов, которые задействуются в данном методе регуляции. Это обстоятельство, безусловно, будет повышать эффективность гипнотерапии, так как контактирующие стороны станут проявлять большую ответственность, осознавая, что они работают, что называется, «в зоне самых высоких энергий».

Закономерным следствием, вытекающим из нового представления о природе гипноза, должно быть создание соответствующей социальной установки на использование этого метода высококвалифицированными специалистами лишь в лечебных и гуманных исследовательских целях. Представленная концепция предполагает безусловное запрещение использования гипноза и любых его модификаций «широкими массами» народных целителей. В наше время вряд ли кому придет в голову мысль допустить к полостной операции «народного умельца». Гипнотерапевтические действия с рассматриваемых позиций должны быть приравнены к хирургическим операциям высокой степени сложности и, следовательно, производиться при соблюдении особых условий психогигиены.

Изложенная здесь точка зрения на сущность гипноза в значительной мере расширяет горизонты видения проблемы и увеличивает глубину исследовательского пространства в данной области науки. Это создает предпосылки для последующих экспериментальных работ по выяснению правомерности изложенных выше теоретических положений. Думается, что те направления исследований в гипнологии,

¹ *Брянчанинов И.* Аскетические опыты. 2-е изд. — СПб., 1886. Т. 3. — С. 19.

которые получили известность под названием «репродукции состояний в гипнозе»¹, в свое время внесли заметный вклад в познание онтогенетических этапов развития психики. В настоящее время появляется возможность приступить к экспериментальным исследованиям информационного багажа центральной нервной системы, нарабатываемого в процессе филогенеза.

Гипноз: синтез западных и восточных методов

Боритесь за равенство с Небом.

Тяньдицзяо

Экстравертная тенденция Запада и интравертная тенденция Востока имеют одну и ту же важную цель: обе делают отчаянные усилия преодолеть ничем не прикрашенную природность жизни.

К. Г. Юнг

В наше время, когда европейская философия, психология, и даже христианская религия испытывают явный интеллектуальный и духовный кризис, поиски неких сакральных символов и жизненных ориентиров на Востоке кажутся вполне оправданными.

Вместе с тем попытки использовать сокровища восточной мудрости европейцами на первых порах вызвали эффект ментального неприятия: психологические образы и понятия Востока оказались настолько пропитаны «чужим духом», что органически не могли войти в символический универсум европейца и даже нередко оказывали отрицательное действие.

В то время как для индуса йога является прекрасным средством психической саморегуляции, у европейца, как отмечали психологи XIX в., она оказывалась дополнительным инструментом для подавления сил «коллективного бессознательного». С их точки зрения, в западном варианте восточные учения либо приобретают черты примитивных религиозных культов, либо становятся лишь «психотехникой», «психогимнастикой».

Оценивая продуктивность интеллектуального поворота европейцев к многовековым запасам восточной мудрости, *К. Г. Юнг* писал: «Мне кажется, мы действительно научимся чему-нибудь у Востока тогда, когда поймем, что у души довольно богатств, чтобы не занимать их извне, и когда ощутим себя способными совершенствоваться при помощи милости Божьей или без нее. Однако мы не сможем пуститься в это предприятие, не научившись сперва действовать без духовной гордыни и кощунственной самоуверенности. Восточный настрой задевает специфически христианские ценности и ни к чему игнорировать этот факт»².

И тем не менее настоящее начало сближения западных и восточных методов психокоррекции было положено выходом в 30-е гг. работы *Рихарда Вильгельма*

¹ См. *Гримак Л. П.* Моделирование состояний человека в гипнозе. — М., 1978. *Raycov V. L.* Hypnotic age regression to the neonatal period: comparisons with rollplaying // International Journal clin. and experiment. hypnosis. — L., 1982, V. 30. — № 2. — P. 108–116.

² *Юнг К. Г.* О психологии восточных религий и философий. — М., 1994. — С. 105–106.

в виде перевода китайского текста «Тайна золотого цветка», в которой заинтересованное участие принял К. Г. Юнг, снабдив ее обширным психологическим комментарием. В тексте последнего подчеркивается тот факт, что Рихард Вильгельм слишком глубоко проник в сокровенную и таинственную жизнь китайского знания, после чего этот труд стал существенным достижением не только европейской филологии, но, прежде всего, — психологии.

Чистый интеллект, как считал Юнг, с самого начала не в состоянии постичь, какое практическое значение могли бы иметь для нас восточные идеи. Вместе с тем, то психологическое состояние, которое соответствует, к примеру, состоянию просветленного в восточном понимании, очевидно, есть ступень в процессе развития более высокого сознания человечества, находящегося на пути к неизвестным целям.

Эта и другие работы Юнга, такие как «Йога и Запад», «Предисловие к «И Цзин»» и др., имели существенное значение для развития теории европейского гипноза, совершенствования арсенала методов лечебной гипнологии. Можно с уверенностью говорить, что эти публикации впервые серьезно обратили внимание западных исследователей к интроспективным аспектам гипноза, особенностям внутренних субъективных пространств личности внушаемого, тогда как в начале развития учения о гипнозе соответствующие психотехнические методики уделяли внимание преимущественно внешним гипногенным факторам.

Делу плодотворного обмена теоретическими представлениями о духовной организации человека Запада и Востока послужили также книги *Г. Р. Хайера* «Организм души» (1932) и *Джеральдины Фостер* «Йога и западная психология» (1934). Несколько позже видный европейский теоретик восточных религиозных практик *А. Уоттс* детально проанализировал пути поисков свободы духа в современной западной психологии и в традициях восточных религиозно-философских школ.

Характеризуя состояние психотерапевтических подходов на Западе и Востоке, *А. Уоттс* писал: «Мне кажется, что и те и другие блуждают во тьме, хоть и не лишены света. Я не считаю восточные учения, при всей их удивительности, последним словом священной и вечной мудрости — таким, что весь мир должен к ним прийти и скромно усесться в ногах их учителей. Я не верю и в существование неких Евангелий от Фрейда или от Юнга, в коих на все времена запечатлена великая психологическая истина»¹.

В последующие годы происходил непрерывный рост интереса Запада к восточному образу жизни, в особенности к дзен-буддизму. Наиболее заметным вкладом в такой взаимообмен явилась монография *Эриха Фромма* и *Д. Т. Судзуки* «Дзен-буддизм и психоанализ» (1960).

Заслуга практического внедрения элементов йоговских психотехник в оздоровительные комплексы психофизических упражнений европейски ориентированных пользователей принадлежит немецкому психотерапевту *Йоганнесу Генриху Шульцу*. Речь идет об *аутогенной тренировке*, разработанной им в 1932 г., которая со временем приобрела широкую популярность в мире как метод лечения и профилактики неврозов и купирования некоторых синдромов функциональной природы при психосоматических заболеваниях.

¹ Уоттс А. Психотерапия. Восток и Запад. — М., 1997. — С. 5.

Наличие многочисленных публикаций по данному вопросу дает нам право не останавливаться подробно на его общей части, а рассмотреть лишь те аспекты, которые касаются непосредственно данного раздела. Явления, положенные в основу аутогенных тренировок, были известны западной медицинской науке значительно раньше разработки самого метода. В них ассимилировался опыт медицинской гипнологии, в том числе приемы самовнушения (метод *Куз-Бодуэна* и др.), а также отдельные элементы системы прогрессирующей (последовательной) релаксации, разработанной американским психологом *Е. Джейкобсоном* (1976). Совершенно новым моментом в традициях европейской ортодоксальной медицины явилось включение в комплексы аутогенных тренировок элементов упражнений индийской йоги. При этом немаловажно, что по аналогии с йоговскими традиционными системами в аутогенных тренировках также были предусмотрены два уровня сложности упражнений: *низшая ступень (АТ-1)* и *высшая ступень (АТ-2)*.

Низшая ступень, впоследствии получившая название «классической методики Шульца», содержит шесть основных стандартных упражнений, технику которых описывать здесь нецелесообразно. Важно то, что по своим психорегулирующим особенностям они *влияют по преимуществу на вегетативные функции и соответствуют уровню психосоматических воздействий системы «хатха-йоги»*.

С целью оптимизировать высшие психические функции И. Шульц предложил вторую ступень аутогенной тренировки, упражнения которой должны *научить вызывать сложные переживания, приводящие к излечению через «аутогенную нейтрализацию» и «самоочищение» (катарсис)*. Приемы такого самоочищения были заимствованы из древнеиндусской религиозной и философской системы раджа-йоги.

Выдающийся представитель школы Йоги *Свами Вивекананда* в лекционном турне по Соединенным Штатам и Западной Европе пропагандировал идеи йоги в противовес «узкому западному рационализму». Отголоски этих идей можно найти у *Р. Роллана, У. Р. Эмерсона, Дж. Лондона*. В романе Дж. Лондона «Скиталец по звездам» («Смирительная рубашка» — в другом переводе) описана техника, близкая к упражнениям раджа-йоги. Приемы йоги использовал и *К. И. Станиславский* в своей системе. Знаком с йогой был и *В. М. Бехтерев*.

Черты сходства и различия методов аутогенной тренировки и йогических упражнений Шульц подробно проанализировал в своей работе «Высшая ступень аутогенной тренировки и раджа-йога» (1932). По словам Шульца, если отбросить все фантастические элементы, то в йоге поражают глубина психофизиологического подхода к регуляции функций и своеобразная утонченность. Говоря о задачах изучения системы йоги и наличии ее аналогов в комплексах аутогенной тренировки, Шульц указывал на необходимость с помощью средств академической европейской науки добиться разъяснения древних загадок, подобно тому, как гипнотизм в свое время был поднят из прошлого мистики до научных методов лечения.

Таким образом, Шульц явился одним из первых европейских исследователей, который не только внедрил в практику психотерапии и психопрофилактики приемы восточной психотехники, но и на многие годы привлек к ним внимание многомиллионных контингентов тренирующихся.

Вместе с тем сближение психотехник Запада и Востока осуществляется не только по инициативе европейских ученых. В последние десятилетия некоторые видные религиозные и научные деятели азиатских стран обратили серьезное внимание на теоретические и научно-практические разработки западных исследователей и довольно успешно используют их для аргументации своих мировоззренческих позиций.

Одним из таких видных инициаторов сближения восточных и западных учений является японский ученый-буддист *Икэгути Экан*, получивший в Японии звание «Великого Учителя» (дайадзари). Будучи в Москве он прочел три лекции о буддизме школы Сингон (сингон — санскр. Мантра, Истинное слово Будды) в МГУ и МГИМО, посетил Московскую патриархию и в православном храме провел молебен за ушедших и живущих.

В лице Учителя Экана соединились церковный служитель, проповедник и подвижник, знаток сутр и учения основателя буддизма Сингон — *Кобо Дайси* (774–835). Экан побывал в Америке, на Гавайях, на Тайване, в России и всюду сеял семена добра и веру в антропоморфность мира, в Будду Великое Солнце (Махавайрочана) — Вселенский Свет, дающего жизнь сущему.

В 1959 г. Икэгути окончил университет Коя, основанный еще Кобо Дайси, и принял под свое попечение храм Сайфукудзи в Кагосима. Будучи настоятелем сингонского храма, Экан ведет жизнь «подвижника». Существуют различные виды буддийского подвижничества: созерцание в Дзен, тысячедневное хождение по горам, возжигание священного огня «гома». Суть всех этих «подвигов» одна — «очищение» сознания, поднятие духа. Учитель Экан являлся «подвижником огня», отправляющим ритуал «гома», который требует величайшего напряжения духовных и физических сил. Считается, что возжигание священного огня, уничтожая дурные привычки, очищает пространство земли, подобно энергии Великого Солнца.

В молодости Экан практиковал дзен. (В частности его дух закалялся в таких дзенских упражнениях, как «точаку»: медитирующий сидит на краю обрыва, спиной к нему, воткнув перед собой меч. Стоит задремать — и либо упадешь в пропасть, либо наткнешься на острый меч.) Но свой выбор он остановил на эзотеризме Сингон, как было predeterminedено волей родителей и судьбой.

Икэгути Экан задался целью возродить память предков, напомнить о том, чему учили мудрецы древности и, прежде всего, *Великий Кукай* (посмертное имя Кобо Дайси, что означает Великий Учитель Японии, наставляющий о Дхарме). Кукая не без основания называют национальным гением, столь велики и разнообразны его заслуги. Он составил первый в Японии толковый словарь, был признанным поэтом, мастером каллиграфии, знатоком китайской медицины, и, наконец, ему приписывают создание японской азбуки. Но главное, он обосновал в своих сочинениях необходимость следовать пути Сингон для очищения сознания и процветания нации. В 24 года он написал свое первое произведение «Направляющие мысли о трех учениях», где, сравнивая три учения — конфуцианство, даосизм и буддизм, доказывает преимущества последнего, так как именно буддизм способен изменить сознание человека, вывести на путь спасения.

Открытый Кукаем буддизм Сингон считается «эзотерическим учением», развивающим способности к мистическому прозрению. Известно, что Сингон, более

чем какая-либо другая буддийская школа, уделяет внимание практическому пути достижения всеведения, совершенной мудрости (праджни). Для просвещенного адепта Сингон разум перестает быть только человеческим, а становится отражением Вселенского Разума Будды.

И вот, несмотря на множество чисто психологических и медицинских находок, которые накоплены в буддизме Сингон, Учитель Экан изучает традиционную европейскую медицину, ведет исследования о влиянии сознания на здоровье и память человека, о чем свидетельствует такая его книга, как «Буддизм и исцеление» (Осака, 1992). Он изучает механизмы взаимодействия правого и левого полушарий человеческого мозга и памяти с позиций современной нейропсихологии и обобщает результаты своих исследований в работе «Чудеса памяти правого полушария и тайнства эзотерического буддизма Сингон». В книге показано, что развить глубинную память, силу воображения, пробудить подсознание можно, воздействуя на правое полушарие. *Память, интуиция, способность к сосредоточению, целостному видению, высшему состоянию души — все это заложено в правом полушарии.* Правое полушарие — древняя основа сознания, левое — способ ее реализации.

Именно поэтому Экан посвящает свою книгу резервам правого полушария, тщательно вникнув в нейронную структуру мозга и разработав методику его активизации. Книга о межполушарных отношениях мозга оказалась настолько актуальной, что выдержала лишь за четыре года, с 1985 по 1989 гг., 23 издания. Последствия преобладающего влияния левополушарной психики в современном мире анализирует Экан в одной из последних своих работ «Наука и религия для человеческого счастья» (1993). В ней поднимается насущнейшая из проблем: *как выправить крен человеческого сознания, восстановить утраченное равновесие между умом и чувством, необходимое для поиска истины.*

«Соединение религиозного чувства и научного знания, — считает Экан, — позволит вырваться из замкнутого круга относительных истин, бесконечно опровергающих одна другую, ибо на этом уровне нет ничего устойчивого, независимого, нет свободы». Собственно, этот процесс уже идет: *логика встречается с интуицией, вместе они дают возможность целостного видения: правое и левое полушария функционируют, взаимодополняя друг друга.*

Анализируя секреты необыкновенной памяти, развиваемые в эзотерических методах буддизма, Экан проводит параллель с утверждением канадского нейрохирурга *Пэнфилда* о том, что «однажды зафиксированное в памяти оставляет след в мозгу и не забывается уже никогда». Известны Учителю и работы по репродукции информации в гипнозе. В частности, он ссылается на опыты французского психиатра *Рихта*, в которых погруженная в состояние гипнотического сна женщина полностью спела арию из второго акта оперы *Д. Мейербергера* «Африканка», но, проснувшись, не помнила из этой арии ни слова. К этому же ряду явлений относятся и случаи разговора во сне на незнакомом спящему языке.

Анализируя эти факты в преломлении к опыту своей оккультной деятельности, автор пишет: «Во время продолжительной службы, распевая сутру, я иногда чувствую, что мое сознание как бы отделяется от меня. Тогда я даже не понимаю, я ли это читаю сутру. Это состояние полубодрствования-полусна». И находя массу совпадений в оккультных и научных трактовках психологических фактов, далее автор за-

ключает: «Удивительно, что методика эзотерического буддизма неожиданно совпадает с таким авангардным направлением современной науки, казалось бы находящейся на противоположном от религии полюсе знания, как нейрофизиология»¹.

Логичным завершением данного раздела мы считаем освещение совершенно уникального обстоятельства: возникновения принципиально новой восточной религии, вобравшей в себя современные теоретические представления современной науки и затрагивающей некоторые аспекты гипноза. Для того чтобы более аргументировано показать, какое революционизирующее значение может иметь это учение для теории и практики гипноза и психотерапии в целом, необходимо хотя бы в самых общих чертах рассмотреть историю появления этой религии и ее особенности.

Достаточно веским дополнительным основанием для этого служит и непосредственное упоминание в текстах учения явлений психокоррекционного плана, в частности, ментальных предпосылок лечения с помощью внутренней энергии — Ци и коммуникативной роли осознанных и неосознанных форм суггестии (гипноза) в регуляции жизнедеятельности человека посредством использования образов различных духовных существей.

Новое религиозное учение получило название «*Тяньдицзяо*». Как и у других вероучений, у «*Тяньдицзяо*» есть вполне реальный основатель — *Ли Юй-цзе*, родившийся в 1901 г. в г. Сучжоу, близь Шанхая. В отличие от других основоположников, жизнь Ли, умершего совсем недавно, известна во всех подробностях, и на ее примере можно проследить, каким образом в наше время рождаются новые религии.

Он рано потерял отца, и его вместе с тремя младшими братьями воспитывала мать — ревностная буддистка. В 16 лет он окончил школу в Сучжоу и уехал в Шанхай продолжать образование. В годы учебы оказался под влиянием демократических идей Сунь Ят-сена и других передовых мыслителей того времени, проявил себя весьма активным деятелем антиимпериалистического движения. В 1924 г. Ли женился на девушке по имени *Го Чун-хуа* и прожил с нею долгую жизнь. Она жива до сих пор и всегда была верной помощницей мужа в делах, связанных с проповедью новой религии.

Необычно тесная взаимосвязь учения Тяньди с психотерапией основывается на своеобразии одного из «чудес», которым была ознаменована жизнь Ли Юй-цзе. Известно, что произошло оно в 1934 г., когда Ли распространял учение своего учителя в Северо-Западном Китае. В это время Ли служил специальным уполномоченным Министерства финансов по наблюдению за соляной торговлей в указанном регионе.

В молодости лицо Ли, с достаточно правильными чертами, имело один дефект — отсутствовала переносица. Используя метод медитации, которому научил его учитель Сяо Чан-мин, он решил устранить этот недостаток. Целенаправленно медитируя однажды ночью, он почувствовал боль в носу, а наутро, посмотрев в зеркало, увидел, что у него появилась переносица. Это воочию убедило его, что с помощью психической энергии можно исправлять и физические недостатки.

В 1937 г., отказавшись от своего крупного чиновничьего поста, Ли по указанию старца *Юньлунь Чжишизна* (Совершенномуудрого Облачного дракона) — со всем се-

¹ *Икэгути Экан*. Подвижник огня. — М., 1996. — С. 312, 356.

мейством отправился на гору Хуашань, где прожил отшельником восемь лет подряд. Живя на горе Хуашань, Ли постоянно возносил моления Небесному государю, прося даровать победу китайским войскам в войне, которую они вели в это время против японцев, занимался религиозным самосовершенствованием, читал священные тексты и предавался медитации. Он также писал стихи патриотического содержания и помогал своими пророческими советами китайским войскам. Многие из них описаны в «Краткой истории Учения Тяньдицзяо».

Между тем, Учителю Ли приписывают не только удивительные предсказания, но и способность творить чудеса при помощи магии. Рассказывают, что в те же военные годы в одном из даосских храмов на горе Хуашань, где жил Ли Юй-цзе, возник крупный пожар, который тщетно пытались загасить монахи. Отшельник Ли налил в чашку воды и с помощью магии усмирил ветер и затушил пожар. С удивительными способностями Ли Юй-цзе молва связывает и чудо, происшедшее с одним из его сыновей, который, оступившись, упал со скалы и, пролетев несколько сотен метров, не только остался жив, но и не получил ни единой царапины. Утверждают, что в результате длительных подвижнических деяний Ли у него сформировался некий ментальный контакт с Небом (Пространством), который в необходимых случаях срабатывал подсознательно и феноменальным образом предотвращал вредоносные явления природы.

Именно на горе Хуашань в 1940–1941 гг. Ли Юй-цзе сформулировал основные принципы своего учения, которое со временем получило название Тяньдицзяо, то есть Учение Небесного Владыки¹.

Первый вариант книги Ли разрабатывал с учетом различных естественнонаучных теорий, религиозно-философских постулатов Древнего Востока и достижений современной западной ортодоксальной науки. Определяющим методом получения сакральных знаний Ли Юй-цзе считаются медитации. Как свидетельствует сам Учитель Ли, он начал тренироваться в медитации, когда ему было 20 лет, но только к 36 годам постиг ее истинную сущность.

Ли Юй-цзе дал свою трактовку традиционному способу медитации, исходя из данных психологии, биологии, философии, медицины, метафизики, химии и религиозных учений. Свой способ медитации был изложен им в специальном докладе, изданном в Сиани в 1941 г. На основе даосских представлений медитации он разработал свою во многом оригинальную систему.

Традиционная даосская система предполагала лишь заботу о сохранении в организме истинно-положительного начала — Ян и истинно-отрицательного — Инь, то есть о достижении в субъекте идеальной гармонии без использования внешних сил Ян и Инь. Метод Ли включает в себя тренировку духа с тем, чтобы человек мог закалять и преобразовывать свою внутреннюю энергию — Ци в высшие формы Духа, которые бы могли быть использованы в последующей жизнедеятельности.

После завершения Второй мировой войны Ли Юй-цзе согласно желанию Совершенного мудрого в 1949 г. переселился на Тайвань. Именно в это время он больше всего размышлял о том, как навсегда спасти человечество от великих бедствий. В своих молитвах он просил Небесного государя вновь обратить сердца людей

¹ Тяньдицзяо. Новое понимание космоса и жизни. — М., 1996.

к древним традиционным ценностям, чтобы они следовали добродетелям и велениям Неба. Он молился о чистоте людских помыслов и отвращении от всяческих заблуждений, о том, чтобы Небо помогло человечеству вырваться из безбрежного моря страданий.

В 1951 г. Ли Юй-цзе по просьбе известных деятелей культуры предпринял на Тайване религиозно-публицистическую акцию и систематически выступал в печати с толкованием знамений Неба, наставлением людей об истинных путях в этом мире, с беспристрастным анализом действий правительства, его успехов и упущений. И как говорится в «Краткой истории Учения Небесного государя», не было в те годы человека, который не обратил бы внимания на «Бессмертного Ли».

1980 г. считается годом основания религии Тяньдицзяо. Именно в это время, в наибольшей мере проявилось противостояние двух великих мировых держав: СССР и США. В условиях нависшей опасности, которую всем своим существом ощущал Ли Юй-цзе, он призывал предпринять акцию коллективного моления Небесному государю — Тянь-ди. Он призывал вступить за людей и сделать так, чтобы война, если она разразится, была бы войной с применением обычного, а не ядерного оружия.

Несмотря на то, что война была предотвращена, Ли полагал, что ни одна традиционная религия не в состоянии сохранить современный мир и потому молил Небесного государя открыть людям свое Учение, оригинальную Новую религию, способную спасти человечество. И вот, 21 декабря 1980 г., как утверждают адепты этого учения, Небесный государь дал знак и назвал Ли основателем Учения Тяньдицзяо. И когда в повторной молитве Ли заметил, что никто из смертных не достоин называться основателем, Небесный государь 27 декабря дал согласие на то, чтобы Ли считался не основателем, а первоначальным Учителем, доверенным представителем Учения Небесного государя на земле.

Вероучение Тяньди основывается на особой теории Божественности, которая соответствует «третьей эпохе божественной силы». Его постулаты являются объяснением феномена божественной силы с позиций современной науки. Считается, что в древности — в «первую эпоху божественной силы» — божественная власть была абсолютной. Все мироздание рассматривалось созданием Бога. С течением времени человеческое познание постепенно шло вперед, развивалась философия и возникла Новая теория Божественности. По этой теории Бог является спасителем людей и обладает высшей властью. Обе теории выражают идею «теоцентризма».

Что же касается теории Божественности Тяньди, то в ней считается, что божественная сила, в конечном счете, является не более чем посредником между материей и Природой-Дао, а Божества — это небесные посланники, передающие божественную волю. Они не только не способны создать Природу, но и сами подпадают под действие ее законов. Они лишь обладают способностью избегать воздействия некоторых из них. Вместе с тем по этой теории Бог является высшим регулятором, который приводит в гармонию законы Природы.

Тяньди рассматривает ограниченность Природы основным врагом человечества и считает главным назначением науки — обретение знаний, которые помогут людям преодолеть законы Природы. В этом деле дополнительную помощь ученым, с точки зрения учения, могут оказать определенные посредники из духовных миров.

Еще один момент касается способов ментального управления со стороны духовных существ психической деятельностью человека. Поскольку этот вопрос имеет непосредственное отношение к гипнологии, рассмотрим его подробнее.

Бог, являясь владыкой всех духовных существ Космоса, поставил их посредниками между Небом и людьми. Методы действий этих посредников весьма разнообразны. Божества, отмечаемая в Тяньди, имеют тесную связь с нами, но мы этого не ощущаем. Когда они намереваются побудить кого-либо к действию, они направляют на его мозг космические лучи типа ян, объединяющиеся с его гармонами — психическими первоэлементами. Используя свое могущество, они приводят гармоны этой личности в подчиненное состояние. Считается, что сила божественных посредников влияет на сознание великих людей всего мира.

Человек, побуждаемый к действию божественными посредниками, может не осознавать этого, но он утрачивает собственную инициативу, поскольку в его психике появляется иная побудительная сила. И эта сила, на наш взгляд, может выступать аналогом гипноза. Существенным моментом, подтверждающим наше предположение, является замечание о том, что сила божественных посредников не может кардинальным образом изменить психологию человека. Если человек глух и безразличен к данной сфере чувственной деятельности, соответствующая сила божественных посредников не сможет проявиться. Поэтому методы побуждения для каждой личности будут различными. Человек с тлетворными намерениями будет испытывать воздействие демонов, которое не прекратится вплоть до его падения и гибели. И наоборот, как только его намерения изменятся и будут направлены к добру, место демонов займут божества. Это невидимая таинственная сторона человеческой истории, поэтому мы и не можем понять причины появления среди людей мудрецов, героев и злодеев. Другой способ влияния духовных существ на ход жизни человека может осуществляться через чудесные явления или же посредством обычных жизненных факторов природной или общественной среды. Это то, что получило название судьбы.

Революционизирующее значение религии Тяньди состоит в том, что она впервые открывает невиданный простор для самосовершенствования человека и вполне реально освещает его земную жизнь здоровым оптимизмом. «Божества изначально были людьми, — гласит это Учение, — а человек является основанием духовности». Состояние божественности достигается земной личностью только через самосовершенствование.

В данном разделе мы не имели возможности представить всю фактологию, указывающую на многообразие и плодотворность процессов интеграции восточных и западных достижений научной и философской мысли. В пределах возможного мы показали, что эти взаимообогащающие процессы проявились достаточно отчетливо в гипнологии и психотерапии, обозначив наиболее актуальные вопросы для дальнейших исследований. Думается, что полноценное и полномасштабное использование информационных возможностей Сети Интернет значительно ускорит течение многообразных интеграционных процессов в современной науке.

У колыбели Homo Internetus (Вместо заключения)

Разум требует беспредельной коммуникации, он сам — тотальная воля к коммуникации.

К. Ясперс

По масштабам дел своих человек больше всего приблизился к Богу, создав всемирную компьютерную сеть Интернет. Есть все основания утверждать, что в данном случае осуществилось моделирование на земном уровне принципа действия «мирового поля сознания», о котором немало говорят в последнее время специалисты, интересующиеся энергоинформационными явлениями.

Суммировав совокупность данных нескольких разделов современной науки, американские ученые, физик-теоретик *Давид Бом* и нейропсихолог *Карл Прибрам*, разработали концепцию, согласно которой во Вселенной существует единая, бесконечная во времени и пространстве, многомерная причинно-следственная **сеть взаимосвязей**, в которой все взаимодействует со всем с различной степенью интенсивности¹.

Эта система взаимосвязей представляет собой некое бесконечное энергоинформационное поле, своеобразную сеть (*net*), каждая точка которой связана со всеми ее остальными точками, воздействует на них и испытывает на себе их влияние.

Из этого положения вытекает очень важное следствие: каждая точка пространства-времени содержит в себе информацию обо всех других точках пространства-времени и в свою очередь имеет информационное представительство во всех других точках пространства-времени, т. е. реализуется принцип голограммы. Таким образом, можно говорить о том, что *мозг, представляя собой голографическое образование, включенное в голографическую систему мира, имеет возможность «считывать» информацию о любых структурах Вселенной.*

Это свойство мирового пространства привело к появлению такого понятия, как «*всемирный информационный банк данных*» («*мировое поле сознания*»), в котором, полагают, содержатся все сведения об уже свершившихся событиях, об осуществляющихся в настоящем и вероятностные варианты будущих действий. Говоря об исключительных функциях «мирового поля сознания», видный русский ученый, специалист по информатике, академик *И. И. Юзвизин* формулирует свою точку зрения по этому поводу достаточно определенно: «Всем мирозданием, — пишет он, — управляет бесконечно большое единое автокорреляционное информационно-сотовое пространство, управляющее, в частности, и всем живым на Земле и всеми объектами во Вселенной». И несколько дальше: «...первоисточником всего сущего является информация, которая обладает огромными (мистическими) силами и из которой все возникает»².

Создание и совершенствование *компьютерной сети Интернет* знаменует собой, по существу, новый этап развития человечества, когда любой землянин с мо-

¹ Прибрам К. Языки мозга. — М., 1975. — С. 422.

² Юзвизин И. И. Информациология. — М., 1996. — С. 137, 139.

мента своего рождения фактически оказывается включенным в общее «планетарное поле сознания», берущее на себя функцию обеспечения его психического развития, образования и профессиональной подготовки. Можно считать, что *Homo sapiens* получил в постоянное пользование дополнительный искусственный мозг (кстати, значительно быстрее совершенствующийся по сравнению с естественным биологическим) и с этого времени получил полное право именоваться *Homo Internetus*.

Берем на себя смелость утверждать, что этот вид человека по своим психологическим свойствам (да пожалуй, и по физическим качествам) будет несколько отличаться от того, которому он приходит на смену. Но прежде, чем обсуждать отличительные свойства Homo Internetus, необходимо показать то новое и особенное, что вносит сеть в структуру психической деятельности современного человека.

Говоря о необходимости создания глобальных информационных сетей, академик Юзвизин в то же время полагает, что эта работа целесообразна лишь при условии, если соответствующее общество будет также свободно, как сама информация, если оно будет подчиняться, как и сама информация, законам Вселенной. «При информатизации, — уточняет автор, — социальная среда должна быть как бы эквивалентной окружающей информационной среде и только от нее зависящей. Основными принципами, предшествующими и сопутствующими информатизации общества являются: гуманизация процесса информатизации; сознание не только должно определять бытие, но и должно намного его опережать; экономия материальных и трудовых ресурсов за счет развития информационных; недопущение ядерной и экологической катастрофы — страшной угрозы выживанию человеческой цивилизации; демилитаризации общества; каждый человек должен как бы войти в единое информационное пространство, познавая его информационные процессы, самому участвовать в этих процессах, выполняя свои ежедневные задачи»¹.

С этой точки зрения функционирование сегодняшнего, да и завтрашнего Интернета непременно будет воплощать в себе все обидные недостатки и противоречия современного общества.

Центральным моментом в функционировании Интернета сегодня явится безусловный и безоговорочный контроль сети определенной олигархической группой, которая будет определять всю политику деятельности Сети в целом и уровней информационного обеспечения потребителей различных социальных групп. Поэтому на пути многих любопытных встанут искусственно создаваемые информационные преграды, аналогичные действующим уже сегодня «фильтрам непристойностей».

Мы не имеем возможности обсуждать здесь иные острые проблемы функционирования Интернета, однако в плане исследуемого вопроса необходимо назвать важнейшие из них.

Первым пунктом в этом списке должно быть отмечено то обстоятельство, что Интернет становится главным «полем битвы» человечества, основной ареной противостояния государств, экономических объединений, наций, кланов и т. п. Уже сегодня примерно в 120 странах разрабатываются методы и средства ведения информационной войны, в том числе и в киберпространстве Интернет.

¹ Юзвизин И. И. Информациология. — М., 1996. — С. 149.

Американский сенатор *Дэвид Кеннеди* изложил сообщение агентства Ассошиэйтед Пресс о сенатских слушаниях в США, посвященных информационной безопасности. Правительственное статистическое управление провело исследование числа незаконных проникновений в компьютерные системы страны. По этим данным только в 1955 г. на правительственные компьютеры США было совершено около 250 тыс. атак. В связи с этим средства массовой информации советуют администрации президента сформировать группу обеспечения кибербезопасности для определения национальных интересов при защите от информационного оружия¹. В то же время по каналам европейских новостей прошли сообщения о том, что ЦРУ США осуществило хакерские проникновения в компьютеры Европейского парламента и Европейской комиссии, чтобы выкрасть экономические и политические секреты².

В свою очередь, заместитель начальника управления по экономическим преступлениям МВД России сообщил, что российские хакеры с 1994 по 1996 гг. сделали почти 500 попыток проникновения в компьютерную сеть Центрального Банка России. В 1995 г. ими было похищено 250 млрд рублей.

В обзоре 236 промышленных корпораций, представленном в один из комитетов Конгресса, говорится, что 58 % из этих компаний стали жертвами промышленного шпионажа и вредительства со стороны конкурентов, в результате чего были потеряны десятки миллионов долларов. Немало хлопот приносят Интернету, кроме того, преступные группы «киберинтеллектуалов», кибервандалов и одиночек-любителей острых переживаний «хакерного спорта». Меньшее материальное зло, но значительно большее моральное страдание доставляют еще более многочисленные ряды молодых кибервандалов, засоряющих информационное пространство разного рода непристойностями и псевдосообщениями.

Все вышесказанное свидетельствует о слабой защищенности и высокой помехоустойчивости мировой киберсети. При этом высказываются мнения о принципиальной невозможности построения систем киберзащиты высокой надежности. Так, в письме, поступившем в одну из знаменитых фирм по разработке компьютерных систем, автором которого считается *Натаниель Бернштейн*, говорится о том, что уже разработаны программы, полностью подрывающие безопасность всех известных механизмов шифрования в банковских кредитных картах.

Таким образом, несмотря на известные и очевидные преимущества Интернета, в нем, на наш взгляд, имеются и крупные недостатки: возможность жесткого контроля киберпространства, простота внедрения в него и такая же легкость нарушения его экологического состояния.

С точки зрения всеобщего энергоинформационного обмена Сеть Интернет, кроме того, может оказаться своеобразным фильтром, информационным «демпфером» между «мировым полем сознания» и живым пытливым человеческим интеллектом. Тысячелетиями ищущий истины ум человека подключался непосредственно к «космическому банку данных» и в том или ином виде получал ответы на свои вопросы. Сейчас аналогичного рода проблемы будут поступать прежде всего в Ин-

¹ USA Today, 1996. — 5 June.

² Sunday Times, 1996. — 4 August.

тернет, и их решения — обуславливаться уже не уровнем космической компетенции», а всего лишь полнотой земного человеческого опыта. Думается, что любопытство многих «искателей истины», будет удовлетворяться результатами, не требующими большой поисковой активности, а следовательно, и меньшей информационной значимости. Выходит, что меньшее число энтузиастов смогут плодотворно перешагнуть уровень возможностей Сети и сформулировать адекватный вопрос для «мирового банка данных». Иными словами, *Homo Internetus* в стремлении уменьшить свое незнание будет чаще упираться в барьер относительности своего же знания.

У Кибберсети есть и еще существенные особенности проблемного характера, касающиеся психологических сторон воздействия на пользователей, доставшиеся ей по наследству от нашего пресловутого телевидения и других мас-медиа. Среди ряда неблагоприятных психологических факторов Сети, с которыми непременно будут сталкиваться потребители информации, следует различать следующие разновидности:

- изначально присущие данному явлению свойства;
- стихийно складывающийся комплекс отрицательных факторов;
- преднамеренно формируемые деструктивные аспекты влияния.

При этом существенно важно, что действенность факторов второго и третьего пунктов в значительной степени определяется силой влияния системообразующих факторов первого пункта, чувствительностью субъекта к этого рода влияниям.

К изначально присущим, неотъемлемым психологическим свойствам информационных серверов Интернет следует отнести их способность вызывать у пользователя состояние умственной иммобилизации и на этом фоне производить сильный суггестивный эффект.

Следует отметить, что крупнейшие психологи современности в качестве наиболее мощного аппарата манипулирования сознанием рассматривали телевидение. В частности, оно считалось новейшим и самым эффективным средством, вызывающим состояние пассивности индивида¹.

Но, можно с уверенностью сказать, что для формирования состояний пассивности средства массовой коммуникации используют не только телевидение. До появления телевидения существовало немало способов оказывать на человеческое сознание такое же притупляющее воздействие. Радио, кино, массовые зрелищные виды спорта и большое количество шоу ослабляли и продолжают ослаблять способность людей к активному противодействию неблагоприятным психическим факторам.

Уже первый опыт общения массового пользователя с программами Интернет показал, что его дезактивирующее, демобилизующее действие может проявляться сильнее телевизионного. На собрании Американской психологической ассоциации в Торонто говорилось об «интернетомании» — явлении, напоминающем наркоманию. Специалисты из Питсбургского университета обратили внимание на характерные детали интернетоманского поведения. Известны, например, случаи,

¹ Шиллер Г. Манипуляторы сознанием. — М., 1980. — С. 48.

когда люди в силу личной потребности проводили в Интернет в среднем более 38 часов в неделю. Отдельные интернетоманы старались ходить в Сеть посреди ночи, чтобы избежать упреков со стороны родных; другие норовили сказаться больными, чтобы иметь возможность остаться дома и путешествовать по Интернет. Часть людей старается растянуть обеденный перерыв на три часа, чтобы вдоволь поиграть в Сети¹.

Как уже говорилось, будучи генератором психической пассивности, Интернет, кроме того, обещает стать внушающим устройством беспримерной силы. Его чисто суггестивное свойство опять же берет начало в особенностях телевидения, однако обещает на несколько порядков превзойти его в этом качестве. Объяснение этому следует искать в повышении уровня значимости Интернет по сравнению с телевидением, а следовательно, в возрастании его «суггестивного авторитета».

К. Г. Юнг, размышляя о внушающей силе информационного источника, отмечал, что «в самом существенном человечество психологически пребывает все еще в младенчестве... Почти все нуждаются в авторитете, руководстве и законе»².

В этом отношении всемирная Сеть Интернет произвольно ассоциируется у пользователя с доминантой коллективного Разума, сублимацию которого в сфере бессознательного Юнг называл мана-личностью. Интернет в сознании пользователя также является наиболее авторитетной информационной ступенью, значительнее которой лишь Всевышний. Следовательно, и суггестивный авторитет этого источника, независимо, хочет того пользователь или не хочет, будет в несколько раз выше любого иного канала информации.

Своеобразие указанного выше *стихийно складывающегося комплекса отрицательных психических факторов Интернет* уже на данном этапе его развития можно определить по великому множеству «конфликтных событий», происходящих в виртуальном пространстве ежедневно и ежечасно. В основном это — случайно возникающие или целенаправленно формируемые «адресные» деструктивные действия (внедрение вирусов, «логических бомб», шантажирующих писем), которые могут вызывать существенные нервные срывы у пользователей.

Как явствует из сообщений газеты Piple Online, компьютерный вирус стал последним звеном в цепи, приведшей к широкому обсуждению в прессе нервного расстройства актрисы Марго Киддер. Ее нашли на чем-то заднем дворе, съевшейся и что-то бормочущей. Не идентифицированный вирус необратимо разрушил единственный экземпляр книги, над которой исполнительница главной роли в фильме «Супермен» работала три года. Резервной копии сделано не было.

Примеры случаев «прицельного» психического террора посредством Сети также впечатляющи.

Размолвка брокера фондовой биржи в Сан-Франциско с сотрудником исследовательской фирмы SRI International Inc привела в один из дней к «взрыву» «почтовой бомбы». В один день брокер получил от компьютеров SRI 25 тыс. писем, состоящих из

¹ Kabay M. E. Jet Info.— 1997. — № 9–10. — P. 20.

² Юнг К. Г. Психология бессознательного. — М., 1994. — С. 313.

одного слова «Идиот». Аналогичным образом на шокированную женщину обрушились сотни телефонных звонков с запросами сексуальных услуг после того, как ее имя и телефон, якобы принадлежащие проститутке, были разосланы по Интернет¹.

И наконец, последняя группа *преднамеренно формируемых отрицательных воздействий Интернет* лишь частично затрагивает проблему наших исследований. В эту группу входят все те специальные информационные воздействия на широкие массы пользователей, которые традиционно используются в интересах достаточно узкого круга политических и экономических групп. Средства манипулирования психикой, которые имеются в их распоряжении, подробно описаны в третьем разделе книги и позволяют создать достаточно полное представление об их суггесто-манипулятивных возможностях в отношении сознания человека.

Модификаторы общественного мнения немало потрудились для достижения своих целей. Они располагают значительными средствами, черпаемыми из корпоративных и правительственных бюджетов и их возможности в сочетании с бесценным опытом управления психикой человека практически безграничны.

Примеров подчинения средств массовой информации давлению со стороны власть предержащих несметное количество, и нет никаких оснований полагать, что эта тенденция не коснется Интернет. Ведь даже такие «исключительно демократические» социальные мероприятия как опросы общественного мнения могут служить мощнейшим инструментом массовой суггестии. Причина эффективности информационной сети в целенаправленном формировании определенных мнений и установок очевидна: воспринимающий информацию индивид не готов к психологической защите и, следовательно, информация попадает на незащищенную почву. А после того, как мнение уже создано, оно становится тем самым новым мнением, которое легко укрепить, но трудно изменить.

Сами же задаваемые вопросы, будучи ценностными суждениями или пристрастными по содержанию, создают установочные рамки, в пределах которых вынуждены мыслить не только респонденты, но и все остальные, не участвующие в опросе, но подвергающиеся систематическим «суггестивным атакам» результатами опросов. Таким образом, пассивный процесс опроса может служить инструментом формирования мнения и не только непосредственных его участников, но и миллионов других людей, внимание которых привлекается средствами информации.

Таким образом, в настоящее время не усматривается никаких оснований считать, что *Homo Internetus*, вырастая в условиях постоянного и непрерывного потребления разноплановой информации из Мировой сети приобретает какие-либо преимущества перед теми представителями *Homo sapiens*, которые вырастали и работали в общении с природой, книгами и живыми наставниками. Наоборот, степень физической и психической активности людей, функционирующих в киберпространстве, снизится до угрожающего уровня. Период вынужденного пребывания человека у экрана сервера будет занимать у него большую часть времени бодрствования. Именно это исходное положение станет единственно необходимым не только для осуществления учебного процесса, но и для труда и от-

¹ Kabay M. E. Jet Info. — 1997. — № 9–10. — P. 22–23.

дыха. В распоряжении потребителя Сети, в каком бы качестве он ни выступал, любая библиотека мира или музей, выбранное заочное путешествие в любую точку земли или даже в Космос.

Социальный и технический прогресс ведет к тому, что временные и пространственные рамки сжимаются. Всемирная Сеть Интернет пронизывает собой, скрепляет и объединяет все масс-медиа. Человек приобретает способность преодолевать длиннейшие дистанции за кратчайшее время и получать любую информацию, имеющуюся в распоряжении человечества.

Однако кажущееся бесспорное преимущество *Homo Internetus* при ближайшем рассмотрении способно вызвать недоумение. «Спешное устранение всех расстояний не приносит с собой никакой близости, — утверждает *Мартин Хайдеггер*, — ибо близость заключается не в уменьшении отдаленности... Малое отстояние — еще не близость. Большое расстояние — еще не даль...». «Что же тут происходит, — вопрошает автор, — когда из-за устранения больших расстояний все встает в одинаковой дали и одинаковой близости? Что такое это единообразие, где все ни близко, ни далеко, словно лишилось дистанций?» И заключительный вопрос Хайдеггера поражает своей неожиданностью: «Все спекается в недалеком единообразии. Как? Разве сплющивание до исчезновения дистанций не еще более жутко, чем разлетание всего на куски?»¹. Потрясающее обстоятельство философ усматривает здесь в том, что все что есть, оказывается вытряхнутым из своих реальных координат бытия.

В свою очередь, мы должны заметить, что именно это положение знаменует собой все более полный и обстоятельный переход жизнедеятельности человека из реально-предметного мира в сферу виртуальных проявлений. Ведь виртуальная действительность уже сегодня, кроме функций питания и дыхания, способна воплотить в себе все, виды человеческой деятельности, вплоть до сексуальной.

Примеры, взятые из сегодняшней прессы еще относительно скромны.

Житель Арканзаса Марио Валтон был уличен в киберсексуальной связи с канадской женщиной. В отместку за это его жена Пэт «прибила» почтовую программу. Муж не остался в долгу и дважды поколотил жену. Полиция посоветовала ей обратиться в суд («Рейтер» от 31.10.1996 г.).

Испанская полиция после ареста в Барселоне двух юных каталонцев раскрыла шайку, занимавшуюся распространением через Интернет детской порнографии. Сообщается, что в процессе прослеживания преступников (а в их непристойности были вовлечены даже дети трехлетнего возраста) успешно взаимодействовали полицейские из многих стран («Рейтер» от 10.10.1996 г.).

Губернатор Нью-Йорка *Патаки* подписал новый закон, объявляющий уголовным преступлением распространение по Сети непристойных материалов среди подростков. Такие деяния наказываются заключением в тюрьме штата на срок до четырех лет². Но с учетом того, что техника киберсекса бурно развивается с каждым

¹ Хайдеггер М. Время и бытие. — М., 1993. — С. 316.

² Jet Info. — 1997. — № 9–10. — Р. 22.

годом, этот вид виртуальных развлечений с использованием Интернет будет развиваться, несмотря ни на какие информационные фильтры.

Перечисление наиболее существенных отрицательных факторов и слабых сторон, проявившихся в деятельности Интернет, очередной раз приводит к мысли, что в истории еще не было провидца, который не считал бы, что дела человеческие идут от плохого к худшему. «Преступность была с нами с тех времен, как человек стал пытаться себя цивилизовать, устанавливая какие-то социальные коды поведения», — писал видный американский психиатр *А. Джонсон*. *Джон Локк*, великий английский философ, триста лет назад уже сожалел о преступности точно таким же образом, как и мы. Шесть тысяч лет назад египетский жрец выгравировал на камне слова: «Наша земля вырождается... Дети больше не подчиняются своим родителям»¹.

Пожалуй, лишь в известной работе *З. Фрейда* «Недовольство культурой» выражается определенная надежда на некоторый перевес конструктивной составляющей прогресса цивилизации: «Ныне люди настолько далеко зашли в своем господстве над силами природы, что с их помощью легко могут истребить друг друга вплоть до последнего человека. Они знают это, отсюда немалая доля их теперешнего беспокойства, их несчастья, их тревоги. Остается надеяться, что другая из «небесных властей» — вечный Эрос (к первой власти автор относит Танатоса — в греч. мифологии воплощение смерти — Л. Г.) — приложит свои силы, дабы отстоять свои права в борьбе с равно бессмертным противником»².

И, безусловно, гениальным, хотя и двусмысленным, следует считать допущение *Нормана Брауна*, высказанное им по этому поводу: «Возможно, — предположил он, — наши дети доживут до такой полноты ощущения жизни, что увидят то, чего не увидел Фрейд, — увидят друга в древнем враге [Танатосе]»³.

С появлением Интернет человек становится непосредственно причастным к вселенской драме жизни, ощущая себя центром мира и имея возможность подключиться к информации любого типа, имеющейся в распоряжении землян. Именно этот процесс *Карл Ясперс* именует как «безграничную волю Разума к коммуникации». Однако, сознавая тот факт, что коммуникация — всегда борьба, Ясперс рекомендует превращать ее в борьбу-любовь⁴. Но не является ли «борьба-любовь» «палкой» с одним концом?

Коммуникационный процесс — это всегда суггестия, внушение, которому в большей или меньшей степени противостоит контрсуггестия (контрвнушение), и это уже не однополюсное явление, а реальный антагонизм, присущий каждому социальному и биологическому явлению.

Коммуникация — это процесс, с которого начинает формироваться «несвобода» одного из общающихся, и одновременно — отправная точка его «борьбы за свободу». При этом так называемая «борьба за свободу» очень часто принимает харак-

¹ *Jonson A. M. Juvenile Delinquency // American Handbook of Psychiatry. — N. Y., 1959. Vol. 1. — P. 840.*

² *Freud S. Civilization and Its Discontents. — London: Hogarth, 1930. — P. 144.*

³ *Braun N. O. Life Against Death: The Psychoanalytical Meaning of History. — Wesleyan University, 1959. — P. 322.*

⁴ *Ясперс К. Смысл и назначение истории. — М., 1991. — С. 507.*

тер бесплодной идеи, несбыточной по своему существу. Причина этого парадоксального положения была вскрыта наиболее последовательными направлениями восточных философских течений.

При всех различиях своих методов, веданта, буддизм и даосизм равно предполагают осознание того, что жизнь перестает выглядеть проблематичной, когда человек начинает понимать, что она есть иллюзия, вызванная социальными установками. Когда я чувствую, что мое «Я» знает и контролирует меня самого — мой мозг, то я должен признать, что сам я нахожусь под контролем слов, мнений и установок других людей. Следовательно, мое «Я» представляет собой чистейший гипноз, «сгусток суггестии», порожденный социумом. Общество убеждает человека делать то, чего оно от него хочет, выдавая свои принципы за внутреннее «Я» индивида: «Чего я, общество, хочу, того и ты, субъект, хочешь». К тому же это — двойная связь, подобная тому внушению, которое осуществляется в ситуации, когда мать говорит ребенку, желающему повозиться в луже: «Дорогой, но ты же не хочешь лезть в эту грязь!». Таким образом, «Я» — это своеобразная дезинформация личности, которую подсознательно чувствует человек и тяготится ее путами. Отсюда маниакальное стремление к свободе человека, плохо осознающего причины интуитивного ощущения своей тотальной несвободы, своей зависимости в этой жизни.

Эту ситуацию хорошо понимают и те специалисты, которые организуют и осуществляют развитие всемирной информационной Сети. Смешно было бы думать, что в этих условиях дело «оптимизации уровня внушаемости народонаселения Земли» будет пущено на самотек и что соответствующие силы не установят над этим явлением жесткого и недвусмысленного контроля.

Обнадеживает здесь лишь то обстоятельство, что жизнь хорошо научилась обходить сооружаемые ей преграды. Как понял читатель, *гипноз — неотъемлемый и системообразующий факт наших психических состояний*. Иными словами, *гипноз — это навсегда, потому что он способ нашего существования*. И это совсем неплохо... если вырабатываются и остаются сохраненными механизмы контрвнушения.

Гримак Леонид Павлович

Тайны гипноза

Современный взгляд

Главный редактор
Зам. главного редактора
Заведующий редакцией
Руководитель проекта
Художник
Корректор
Верстка

Е. Строганова
Е. Журавлёва
Т. Калинина
Н. Кулагина
Р. Яцко
Л. Макарова
М. Авакумов,

О. Валиуллина, О. Евланова

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.01.

Подписано в печать 28.04.04. Формат 70×100^{1/16}. Усл. п. л. 24,51. Тираж 4000 экз. Заказ № 2531.

ООО «Питер Принт». 196105, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д. 67в.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 953005 — литература учебная.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП «Печатный двор» им. А. М. Горького
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.