



**ТЕХНИКИ
СКРЫТОГО
ГИПНОЗА**

**и влияния
на людей**

Боб Фьюсел

**Техники скрытого гипноза
и влияния на людей**

«Неоглори»

Фьюсел Б.

Техники скрытого гипноза и влияния на людей / Б. Фьюсел —
«Неоглори»,

Книга познакомит читателя с механизмом самовнушения и эффективными приемами гипнотического влияния, которые абсолютно уместно использовать в повседневном и деловом общении.

Содержание

Часть I	5
Глава 1	5
Глава 2	7
Глава 3	11
Первый метод – фармакологический	11
Второй метод – внушение	12
Третий метод – самовнушение	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Боб Фьюсел

Техники скрытого гипноза и влияния на людей

Часть I Внушение

Глава 1 Плюсы и минусы стресса

Несколько слов о стрессе. Это слово сегодня стало весьма распространенным, даже по своему модным. То и дело слышишь: «Не доводи меня до стресса!», «Вот я тебе сейчас устрою такой стресс, что своих не узнаешь!» и т. п. Нетрудно заметить, что в подобных выражениях под стрессом понимается нечто нежелательное, способное причинить неприятности. И не ведают так говорящие, что автор теории стресса – канадский ученый Ганс Селье (1907–1982), опубликовавший первые работы на эту тему еще в конце 30-х годов прошлого столетия, на последнем этапе жизни во многих отношениях пересмотрел свои прежние взгляды. В 1974 году он выпустил книгу «Стресс без дистресса». Уже в заглавии старое понятие «стресс» противопоставлено новому – «дистресс». В чем же их различие? «Стресс» – английское слово, которое широко используется в обиходной речи, когда говорят о таких процессах, как «напряжение, давление, нажим». А «дистресс» в переводе с английского означает «горе, несчастье, истощение, недомогание». Различие, как нетрудно заметить, существенное.

Так вот, согласно окончательным воззрениям Г.Селье, люди не должны да и не в состоянии избегать стресса, ибо многие факторы, вызывающие стресс (стрессоры), являются важнейшими **активизаторами** в жизни каждого человека. Поскольку стресс сопровождает почти любую деятельность, не подвергаться ему может лишь тот, кто ничего не делает. По мнению Г.Селье, и само безделье тоже является стрессом, а точнее – дистрессом. Вот несколько выдержек из названной книги Г.Селье: «*Стресс – это аромат и вкус жизни*». «*Полная свобода от стресса приводит к смерти*». «Даже к смерти?» – могут удивиться многие. Да, именно к смерти. Ведь организм, не получая стимулирующих стрессовых воздействий, перестает функционировать должным образом и постепенно начинает погибать.

Таким образом, сделаем принципиально новый вывод: **стресс полезен**. Но в тех случаях, когда стрессовые факторы приносят горе, несчастье, страдания, они становятся уже дистрессовыми. А с дистрессом как явлением вредным необходимо бороться. А еще лучше – не допускать его возникновения по мере возможности.

В противовес дистрессу шведский ученый Леннард Леви предложил еще один термин – «эвстресс» (греческая приставка «эв» означает «хороший, благоприятный»).

Итак, в настоящее время все расставлено по своим местам: любое воздействие на организм является **стрессом**: если оно причиняет вред, его называют **дистрессом**, а если приносит явную пользу – **эвстрессом**.

Естественно возникает вопрос: как защититься от различных дистрессовых воздействий, от всего, что вредит здоровью? Конечно же, очень многое зависит от духовного и материального оздоровления жизни общества, от его отношения к природе; во многих случаях могут оказать помощь различные лекарства и другие средства из арсенала медицины. Но все же самые

большие возможности для самозащиты заложены в самом человеке – только многие не знают об этом. Не знают, что природа одарила наш организм могучими механизмами **саморегуляции**. Умение использовать возможности этих механизмов – великая сила в борьбе с дистрессовыми факторами, и это умение необходимо взять на вооружение каждому. Другими словами, каждый, кто не хочет стать жертвой различных негативных обстоятельств, порождаемых нашей непростой и напряженной жизнью и несмотря ни на что стремится сохранить и укрепить свое здоровье, просто обязан научиться управлять собой, своим психическим и физическим состоянием.

Глава 2

Три золотых правила психогигиены

Еще за несколько тысяч лет до нашей эры люди догадались о том, что в медицине должно быть два основных направления. Служители первого призваны **лечить больных людей**, а представители второго – **сохранять здоровье здоровым**. Эту вторую отрасль медицины, которой в далекие времена занималась богиня Гигиеня, в ее честь стали называть гигиеной. А ее раздел, задача которого – обеспечивать благополучие нервно-психической сферы, называется **психогигиеной**. О ней и пойдет речь в дальнейшем.

Надо сказать, что пока у нас мало ценят врачей-гигиенистов. Многие рассуждают так: «Что это за врач?! Только дает советы, как правильно жить. Мы и сами это знаем. Настоящий врач тот, кто вылечит, когда мы заболеем». И почему-то забывают о том, что во всех отношениях гораздо лучше **жить, не болея**, за счет соблюдения правил гигиены, чем, **заболев, лечиться**.

Жить, всегда оставаясь здоровым, – это идеал. Без неукоснительного выполнения предписаний врачей-гигиенистов достичь его просто невозможно. Отсюда следует вывод: **гигиена должна считаться ведущим направлением в медицине сегодняшнего дня**, а, тем более, – в медицине будущего. Того будущего, когда люди начнут ежедневно следовать советам гигиенистов и научатся благодаря этому жить, не болея. Пока же познакомимся с тремя основными правилами, соблюдение которых поможет сохранить в оптимально хорошем состоянии нервно-психическую сферу.

Правило первое. Я формулирую его, возможно, несколько неожиданно и категорично, но считаю, что такая формулировка лучше запоминается: **«Не страдать!»**

– Как же не страдать, – воспротивятся многие, – когда столько всевозможных причин для страданий?

– И все равно, – отвечаю я, – не страдать! Несмотря ни на что!

Дело в том, что немало людей, попав в беду, в дистрессовую ситуацию, начинают как бы «купаться» в своих страданиях: все время думают о них, делятся ими с окружающими, ищут сочувствия и обижаются, если не встречают его; ложась спать, перебирают в голове все детали произошедшего, а, проснувшись, вновь начинают думать о том, какие они несчастные. И неведомо им, что, упиваясь страданиями, они страшно вредят самим себе, своему здоровью. Каким же образом?

Когда человек страдает, когда он оказывается в плену отрицательных эмоций (например, таких, как горе, тревога, страх, боль душевная или физическая), все системы его организма начинают функционировать намного хуже, чем обычно. И тем хуже, чем сильнее страдания. Страдающим труднее мыслить; решения, принимаемые ими в таком состоянии, очень часто вызывают у окружающих сожаление или недоумение, даже протест; у них нарушается сон и пропадает аппетит. Сердечно-сосудистая система обретает склонность к возникновению спазматических состояний – отсюда гипертонические кризы, инсульты, приступы стенокардии, инфаркты миокарда. Дыхание становится стесненным, затрудненным; нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта, снижается физическая сила и т. д. Поэтому сделаем вывод: **страдать вредно!**

Те, кто не хочет бороться со своим страданием, уподобляются человеку, который, прищемив палец дверью, кричит о том, как ему больно, проливает слезы, просит помощи, но при этом не пытается освободить палец. Но ведь сначала надо выйти из травмирующей ситуации, а уж затем думать о том, что делать дальше: сунуть палец под струю холодной воды, бежать в травматологический пункт или переделать дверь, чтобы случившееся не повторялось.

Этот пример физического страдания, конечно, сознательно упрощен – освободить прищемленный палец не так уж трудно. Гораздо сложнее освободиться от душевных страданий. Ведь, они, образно говоря, впиваются в мозг и сердце! И вот, увидев знакомого со сторбленной спиной, опущенной головой, потухшими глазами и узнав, что с ним случилась беда, мы, проявляя сочувствие, говорим ему примерно так: «Не думай об этом! Брось, забудь! Выкинь это из головы!»

Совет добрый, но, увы, невыполнимый. По той причине, что страдание не выкинешь из головы, как ненужную бумажку из кармана. Но есть другой путь, другой механизм самопомощи – страдание можно **вытеснить**. Чем? Мысленным образом, который способен улучшить настроение лично вам. Таким мысленным образом может быть дорогой вам человек, красивый пейзаж, прекрасная мелодия, любимое занятие и т. д.

Практически это делается так: попав в дистрессовую ситуацию, травмирующую мозг, надо сразу же, не теряя ни секунды, с помощью 1-й формулы ПМТ (методика ПМТ изложена во 2-й части книги) сбросить чрезмерное напряжение, возникшее в головном мозгу. Возможно, что эту формулу придется повторить несколько раз подряд – до тех пор, пока не наступит спокойное, «экранное» состояние. У человека, владеющего саморегуляцией, на такую процедуру уходит не более минуты. А затем, проверив экраном успокаивающего цвета степень спокойствия головного мозга, надо поместить в фокус спокойно сосредоточенного внимания тот мысленный образ, который всегда способен вызвать умиротворение, а еще лучше – хорошее настроение. Сосредоточившись на нужном мысленном образе, вы тем самым вытесните все мысли и чувства, которые были вызваны страданием. Вытесните, опираясь на силу психического механизма: когда внимание предельно сосредоточено на чем-то одном, то уже ничто постороннее не может «войти» в сознание.

Однако следует подчеркнуть, что вытесненные образы, порожденные страданием, как правило, не сдают легко свои позиции – они будут вновь и вновь стараться занять доминирующее положение в уме и в чувствах страдальца. Но в том-то и состоит искусство психической саморегуляции – средства самозащиты и самопомощи, – чтобы упорно удерживать в фокусе своего спокойно сосредоточенного внимания положительные мысленные образы, которые всегда способны успокоить и улучшить настроение.

Из всего сказанного логично вытекает **правило второе** – «**Всегда быть в хорошем настроении!**» Если не в приподнятом, то хотя бы в спокойном комфортном состоянии.

Что такое настроение? Конечный результат всех тех переживаний, которые мы испытываем в данный период времени. Оно является как бы средней величиной, выведенной из суммы всевозможных эмоций – отрицательных и положительных, проходящих через наш мозг. Следовательно, надо приучить себя так реагировать на различные превратности жизни, чтобы в конечном счете всегда сохранять хорошее, ровное настроение. **Несмотря ни на что!**

Почему это важно? Потому, что у человека, находящегося в хорошем настроении, все органы и системы функционируют, как сейчас нередко говорят, в «режиме наибольшего благоприятствования». То есть человек лучше мыслит, ровен в общении с окружающими, не раздражается даже тогда, когда для этого есть повод, хорошо спит, продуктивно трудится. Сердце у него активно перекачивает кровь, а сосуды беспрепятственно разносят ее по всем тканям организма. Легкие отлично забирают из воздуха кислород и отдают углекислый газ. Печень успешно обеззараживает продукты обмена веществ, поступающие из хорошо работающего желудочно-кишечного тракта; мышцы становятся сильными и выносливыми и т. д.

Даже когда человек болен, крайне полезно сохранять хорошее настроение, оптимистическое отношение к своему будущему. Ибо преобладание положительных эмоций, составляющих основу хорошего настроения, способствует нормализации различных функций организма. Об этом известно с незапамятных времен. Например, в средние века говорили, что приезд в город комедиантов намного полезнее для здоровья жителей, чем целый воз лекарств. Эту зако-

номерность очень точно и лаконично сформулировал главный хирург наполеоновских армий Доминик Жан Ларрей: «У победителей раны заживают скорее». А в наши дни в одном из американских госпиталей, где лежали больные после тяжелых операций на легких и сердце, был проведен очень простой, но весьма впечатляющий эксперимент: в нескольких палатах оперированным стали регулярно показывать веселые мультики. И у этих больных процесс восстановления пошел значительно быстрее. Даже такая реакция, как СОЭ (скорость оседания эритроцитов), характеризующая степень воспалительных процессов, у них начала уменьшаться намного быстрее.

Приведу выдержку из книги В.Ф.Смирнова «Я – врач»: «Научными исследованиями много раз было доказано: чем чаще человек пребывает в радостном и приподнятом настроении, тем реже он болеет. А в случае заболевания оптимисты, как правило, быстрее справляются с недугами, чем пессимисты. Немецкие ученые нашли недавно убедительное подтверждение этому даже в отношении онкологических заболеваний. Проанализировав огромный объем статистического материала, они выявили четкую закономерность: мрачные, печальные, постоянно сомневающиеся, «отрицательно заряженные» на жизнь люди намного чаще (при прочих равных условиях) заболевают раком и труднее излечиваются, чем уравновешенные, радостные, позитивно мыслящие личности.

Установлено, что хорошее расположение духа мобилизует иммунную систему, активизирует кровоснабжение тканей и, что очень важно, способствует концентрации воли человека на борьбу с болезнью. Хотя этот феномен пока не изучен во всех деталях, бесспорно одно: уровень сопротивляемости и состояние защитных сил организма гораздо выше у людей с положительным восприятием окружающего мира, чем у тех, кто удручен делами своими скорбными... Так что улыбайтесь и смейтесь почаще!»¹.

Итак, сделаем жизненно важный вывод: когда человек в хорошем настроении, органы и системы у него функционируют согласно законам природы и хорошо адаптируются ко всем изменениям, происходящим как во внешнем мире, так и во внутренней среде организма. То есть все, как принято говорить, в норме. А разве такая норма не идеал? Не одно из главнейших условий счастливой жизни?

Оба правила психогигиены – «**Не страдать!**» и «**Всегда быть в хорошем настроении!**» очень удачно объединил в строках своего стихотворения «Глубокий тыл» поэт С.В.Смирнов:

Да здравствует умение быть веселым,
Когда тебя ничто не веселит!

Очень ценный совет! И психическая саморегуляция – лучший способ его реализации на практике.

Правило третье – «Не допускать переутомления!» Или (что одно и то же) – «**Своевременно восстанавливать силы**». Совет, конечно, очень общего характера и требует конкретизации в каждом отдельном случае. Продолжительность и характер отдыха могут быть весьма различными – от глубокого ночного сна, длящегося непрерывно 7–8 ча–сов, до 2–3-минутного особого, самовнушенного сна-отдыха, скорее похожего на кратковременное отключение сознания от всего, что происходит вокруг. Как, сколько и когда отдыхать – это должно определяться спецификой деятельностью, которой занимается человек, особенностями его нервно-психической и физической сферы, возрастом, условиями жизни, питания и т. д.

Нередко в процессе деятельности появляется чувство усталости. Так вот, надо знать: **утомление полезно**. Преодолевая его, организм задействует свои резервные силы, что спо-

¹ Смирнов В.Ф. Я – врач. – М., 1996, с. 126.

способствует развитию многих полезных качеств – в частности, укрепляется воля, повышается выносливость.

Однако утомление может накапливаться. И в один далеко не прекрасный момент лишняя капля усталости переполняет чашу накопившегося утомления, и оно переходит уже в новое, отрицательное качество – в переутомление. Так вот, **переутомление вредно**, ибо это уже болезненное состояние, при котором в организме возникают всевозможные отклонения от нормы.

К большому сожалению, нет точных критериев, четко определяющих границу между утомлением и переутомлением. А, вернее, такой границы и быть не может – она столь же подвижна и изменчива день ото дня, как и сама наша жизнь. Правда, существуют психологические, физиологические и биохимические тесты, с помощью которых можно предсказать приближение переутомления. Но для их проведения требуется использование специальных методик, которые пока применяются лишь в тех случаях, когда есть большая необходимость в таком предсказании – например, при занятиях циклическими видами спорта.

В обычной же жизни критерий один: если после даже самого тяжелого труда человек засыпает, как убитый, спит без перерыва до утра и просыпается со свежей головой, то накануне он просто основательно устал – и не более. Но если после больших нагрузок сон никак не наступает, ночь проходит в метаниях по постели, а утром нет желаемого ощущения отдыха, это уже явные признаки наступившего переутомления. И тогда необходимо принимать самые срочные меры для быстрого восстановления организма. В каждом конкретном случае такие меры должны иметь специфическую направленность, но есть и нечто общее, объединяющее все восстановительные мероприятия. Это организация правильного отдыха, рационального питания и использование соответствующих медицинских методов – физиотерапевтического и фармакологического.

Глава 3

Методы воздействия на психику

Для регуляции психических состояний у психотерапевтов есть три основных метода. Все они – из арсенала медицины. О них и пойдет речь в данной главе.

Первый метод – фармакологический

О том, что с помощью различных лекарственных препаратов и химических соединений можно изменять психическое самочувствие, известно с незапамятных времен. В частности, издавна используются некоторые вещества, одурманивающие мозг и создающие иллюзию хорошего, приподнятого настроения. В древности применялись средства, вызывающие у воинов перед сражениями неудержимую ярость.

Однако можно без преувеличения сказать, что за всю историю человечества не было создано такого количества воздействующих на психику лекарственных препаратов, какое производится в последние десятилетия.

Сегодня врачи, занимающиеся лечением нервно-психических расстройств, располагают обширным ассортиментом препаратов, с помощью которых можно «прицельно» изменять психическое состояние: снимать страх, тревогу, ликвидировать депрессию, тоску, создавать хорошее настроение и т. д. Казалось бы, чего проще: дай человеку соответствующее лекарство, научи пользоваться им – и задача регуляции психического состояния решена. Но не тут-то было.

Однажды мне пришлось наблюдать, как штангист перед решающим подходом, чтобы немного «подхлестнуть» себя, выпил чашечку крепкого кофе. И, как это ни парадоксально, «обмяк». Что же произошло? В чашке кофе, как известно, содержится 0,2 грамма кофеина – препарата, повышающего тонус нервной и сердечно-сосудистой систем. Но так кофеин действует на людей, находящихся в ослабленном или обычном состоянии. Когда же организм уже сильно возбужден, та же доза может дать обратный, расслабляющий эффект, что и произошло с этим спортсменом.

Когда подобные случаи стали часто повторяться в спорте, вспомнили о законе начального уровня (исходного) Wilder'a, согласно которому действие любого вещества зависит не только от его химического состава и дозы, но и от состояния, в котором находится человек, принимающий это вещество.

Каждый, кто имеет хоть некоторый опыт употребления алкогольных напитков, хорошо знает, что степень опьянения очень часто зависит не только от количества выпитого или от качества напитка или закуски, но и от психофизического самочувствия перед употреблением спиртного. Вот почему в одном случае после 150–200 граммов водки можно остаться практически трезвым, а в другом эта же доза валит с ног.

Несомненно, придет время, когда химики создадут особенно точно действующие фармакологические препараты, с помощью которых можно будет легко изменять психическое состояние. Причем должны быть созданы не только сами препараты, но и вещества, способные мгновенно нейтрализовать их действие – если оно окажется не таким, как ожидалось. А то ведь проглотил таблетку, она не подействует как надо – а вынуть ее обратно нельзя! Жди по крайней мере несколько часов, а то и сутки, пока закончится ее действие.

Так вот, когда наступит такое время, тогда, пожалуй, и можно будет говорить о фармакологической регуляции психических состояний.

Все сказанное о фармакологии дает основание сделать такой вывод: применять различные лекарственные препараты самостоятельно, без консультации и без контроля врача, недопустимо. Во избежание самых неожиданных и печальных последствий.

Второй метод – внушение

Под внушением понимается такое воздействие на психику, при котором слова начинают восприниматься «на веру», почти беспрекословно. Как бы в обход логики. Так, человеку, сидящему на стуле в комнате, можно **внушить**, что он находится в лесу. Но **убедить** его в этом с помощью логики невозможно. Этим внушение отличается от убеждения, при котором один человек для того, чтобы убедить другого, всегда опирается на логические доказательства правоты своей точки зрения.

Внушение и убеждение – два процесса, воздействующие на психику, – очень часто переплетаются. И подчас трудно бывает различить, что в данном случае сильнее подействовало – первое или второе.

Если человеку внушают что-либо, когда он бодрствует, то такое воздействие называется *внушением в бодрствующем состоянии* или *внушением наяву*. Когда же перед сеансом внушения врач погружает человека в своеобразный сон, внушение называется *гипнотическим* или *гипнозом*. Здесь речь пойдет только о гипнотическом внушении.

Разберемся в том, что такое гипноз. Это такое словесное воздействие на человека, в результате которого он погружается в своеобразный сон, а его мозг обретает **повышенную восприимчивость** к словам внушения и связанным с ними мысленным образам.

Банальный пример. Если у человека острая зубная боль, а под рукой нет анальгина и до аптеки или стоматолога далеко, врач, владеющий методом гипнотического внушения, может погрузить заболевшего в особый сон и сказать: «Боль в зубе уменьшается... Боль совсем прошла...» И человек, благодаря возникшему в его дремлющем сознании мысленному представлению о том, что боль проходит, действительно, на какое-то время освобождается от нее.

Но, может быть, такое воздействие вредно? Может быть, оно (как думают некоторые) ведет к чрезмерному расходу нервной энергии? Если и ведет, то, во-первых, не к чрезмерному, а во-вторых, только у того, кто проводит гипнотическое внушение. Тот же, на кого оно направлено, лишь обретает возможность с предельной эффективностью использовать все свои силы – психические и физические.

Эффективность эта основана на следующем. После направленного гипнотического воздействия все органы и системы человека начинают функционировать в режиме, оптимальном для достижения поставленной цели. Именно в этом – **в достижении оптимального психического состояния** – и заключаются смысл и польза гипнотического внушения.

Для всех гипнологов издавна существует истина: с помощью гипнотического внушения **невозможно** заставить человека делать то, чего он по-настоящему не хочет.

Однако, несмотря на все сказанное выше, не представляется возможным рекомендовать гипнотическое внушение как основной метод регуляции психического состояния. Причин тому несколько.

Во-первых, чисто организационный момент: врачей-гипнологов, способных оказать необходимую помощь, считанные единицы.

Во-вторых (и это главное), гипнотическое внушение ставит человека в определенную зависимость от врача. И, добившись успеха после сеансов гипноза, он нередко начинает уповать только на такую помощь и становится зависимым от гипнолога. А это крайне нежелательно! Ибо нет ничего надежнее, чем уверенная самостоятельность.

Итак, сделаем вывод. Гипнотическое внушение – полезный и сильный метод. Но рекомендовать гипноз как основной метод регуляции психического состояния не стоит. Лучше

использовать его не как гипнотическое воздействие, оказываемое со стороны, а как **самогипноз**, то есть как **самовнушение**.

Третий метод – самовнушение

Самовнушение является одним из методов, включаемых в рамки более общего понятия – «психическая саморегуляция». Под психической саморегуляцией (ПСР) понимают различные способы самостоятельного воздействия на собственное психическое состояние (и через него – на другие функции организма) путем использования в первую очередь **слов и соответствующих словам мысленных образов**.

Давайте разберемся в том, что такое «слова и соответствующие словам мысленные образы». Предположим, кто-то произнес слово «стол». И у нас сразу же возникает мысленный образ стола. Мы начинаем как бы мысленно видеть перед собой предмет, именуемый столом. В зависимости от нашего жизненного опыта и круга интересов этот «мысленно видимый» стол может быть большим или маленьким, деревянным или пластиковым, квадратным или круглым, темным или светлым; письменным, обеденным, бильярдным, операционным – то есть каким угодно. Но после слова «стол» мы всегда непроизвольно начинаем «мысленно видеть» именно стол, а не что-либо иное. Так в связи со словами в головном мозгу возникают соответствующие этим словам мысленные образы. В свою очередь, мысленные образы, появившиеся в головном мозгу, как правило, получают соответствующее словесное оформление. Например, мы увидели, что за окном идет сильный дождь. Сразу уже от непосредственного восприятия возникает мысленный образ сильного дождя, и мы (подчас невольно) произносим про себя или шепотом соответствующие слова – «сильный дождь». Или говорим их громко. Если хотим сообщить об изменении погоды кому-то, кто еще не смотрел в окно.

О чем бы ни думал человек, нельзя узнать его мысли до тех пор, пока он не начнет говорить. Конечно, можно о чем-то догадываться по выражению его лица, по отдельным движениям головы, рук и т. д., но все это будет только догадками. Лишь после того, как вслух будут сказаны (или написаны) слова, соответствующие мыслям и потому выражающие их, мы сможем узнать, о чем думал человек. «Язык есть непосредственная действительность мысли» – в этой формулировке, принадлежащей К.Марксу и Ф.Энгельсу, предельно коротко и точно определена суть взаимосвязи между мысленными образами, являющимися элементами мышления, и словами, оформляющими эти мысленные образы, – элементами речи.

Правда, иногда жест может быть настолько выразительным, что слов и не требуется. Скажем, если строгий отец грозит пальцем своему непослушному сыну, то слов «смотри у меня, допрыгаешься!» можно не говорить. Сыну и так все будет понятно. Несомненно, «язык жестов» весьма богат. В частности, на его основе построено искусство театра пантомимы, содержание спектаклей в котором понятно всем, хотя в зале могут сидеть люди самых разных возрастов и национальностей. Но все же именно речь, данная природой только человеку, является самым информативным каналом в общении между людьми.

Часто мы сами произносим или слышим от других такие слова – «я думаю». Проанализируем их. Предположим, я думаю о своем учителе. Что это значит? Это значит, что, во-первых, я мысленно «вижу» данного человека, представляя более или менее ясно различные детали его внешнего облика: фигуру, рост, черты лица, цвет волос, покрой костюма и т. д. Все эти детали, как нетрудно заметить, зрительного характера. Но могут быть детали иного характера – скажем, слухового, осязательного, обонятельного. Так, например, думая об учителе, можно мысленно «слышать» его голос, «ощущать» пожатие его руки, «обонять» запах одеколона, которым он пользуется, и т. д.

У каждого из нас – в зависимости от того, какой орган чувств является ведущим, – преобладают соответствующие этому органу чувств мысленные образы. В частности, люди, у кото-

рых ведущий орган – слух, после слова «петух» в первую очередь «слышат» «ку-ка-ре-ку!», а уж потом «видят» петуха. Но у подавляющего большинства людей ведущим органом чувств, несущим около 80–85 процентов всей поступающей в головной мозг информации, является зрение.

Естественно, чем больше деталей разного плана, определяемых функциями различных органов чувств, возникает в нашем мышлении в связи с тем объектом, о котором мы думаем, чем точнее и конкретнее эти детали, тем богаче и разнообразнее мысленные образы этого объекта. Следовательно, мысленные образы играют роль своеобразных кирпичиков, из которых складывается то, чем занято в данный момент наше мышление.

Есть такое понятие – «дисциплинированное мышление». Суть его в умении в конкретный момент оперировать только такими мысленными образами, которые нужны в данной ситуации. Если у борца, выходящего на ковер, в голове хаос различных мыслей типа «Выиграю или проиграю? А что будет, если проиграю? Что скажет тренер? Товарищи? Она?..» и т. д., то ни о каком дисциплинированном мышлении и речи быть не может. Этот спортсмен заранее обречен на неудачу, ибо в его сознании отсутствуют четкие, предельно конкретные мысленные образы, направленные на грамотное ведение борьбы.

При дисциплинированном же мышлении в сознании наличествуют только те образы, которые определяются характером предстоящего состязания. Причем эти мысленные образы должны быть связаны не с целью – «Выиграть!», а ориентированы на **средства достижения цели** – тогда она и будет достигнута как бы сама по себе. Почему?

Вспомните, когда речь шла о внимании, я говорил о том, что нам не дано удерживать сосредоточенное внимание **одновременно** на разных объектах. Поэтому, если мы (даже невольно) сосредоточимся на цели – «Выиграть!», то из-под контроля нашего внимания выйдут средства достижения этой цели, мы перестанем целенаправленно управлять ими. И цель – победа! – может быть не достигнута. Таким образом, очень важно уметь держать в голове только те элементы мышления, то есть те мысленные образы, которые нужны в данной конкретной ситуации – ничего постороннего! Только при этом условии можно говорить, что мышление было дисциплинированным.

Итак, между мышлением – процессом, суть которого заключается в оперировании конкретными мысленными образами, и речью, элементами которой являются различные слова, существует определенная взаимосвязь: *слово порождает соответствующий ему мысленный образ, а мысленный образ, как правило, может быть назван, оформлен соответствующим словом.* В этот вывод полезно глубоко вдуматься – это поможет в дальнейшем легче овладеть техникой самовнушения.

Возможности слова. Известно выражение «словом можно убить и можно воскресить». Смысл верен, но сущность процесса необходимо уточнить, ибо не сами слова как таковые оказывают воздействие на человека, а те мысленные образы, которые возникают за словами. Ведь одно и то же слово вызывает у разных людей совершенно различные мысленные образы. Скажите слово «лжец» заведомому лгуну – и он, возможно, только криво ухмыльнется. А это же слово, произнесенное в адрес честного человека, может вызвать у него тяжелый сердечный приступ.

Поэтому для того, чтобы быть правильно и лучше понятым, следует употреблять такие слова, которые в данной аудитории способны вызывать необходимые мысленные образы. Например, если, беседуя со спортсменами, сказать: «экспликация интенционала», то эти слова, ничего кроме недоумения у них не вызовут. А вот психологам (правда, не всем) они понятны.

Характер и качество связи между словом и соответствующим ему мысленным образом зависят от ряда условий. Вот некоторые из них.

Первое – врожденные особенности нервной системы. Одни из нас в большей, а другие в меньшей степени обладают даром образного мышления. Произнося, скажем, слово «ландыш»,

одни сразу же могут представить внешний вид этого цветка и даже запах, а у других этот образ воссоздается значительно хуже и получается бледнее. Следует, однако, отметить, что способность к ярким, образным представлениям можно развить, если заниматься специальной тренировкой – в частности, используя возможности самовнушения.

Второе – разные слова с различной силой вызывают соответствующие образы. Так, если представить, что мы едим хлеб, у нас не появится при этом почти никаких осязательных и вкусовых ощущений. А если «заменить» его ломтиком лимона, то у большинства невольно начнет выделяться слюна.

Третье – чем точнее используемые слова, тем сильнее их действие, тем ярче образы, связанные с этими словами. Вот почему просто слово «лимон» вызывает в нашем сознании довольно общее и потому не столь яркое представление. Но если сказать: «*Сочный, кислый ломтик лимона*» – это вызовет гораздо больше ассоциаций. Очень важно подчеркнуть, что яркие образы вызывают в нашем организме такие же изменения, как и реальные раздражители. Поэтому мы можем вздрогнуть не только оттого, что за воротник неожиданно попал снег, но и представив, как холодный мокрый комок начал растекаться по шее и между лопатками. Чем **ярче** мысленный образ, тем **больше** его действие, похожее на действие **реального** предмета или явления.

Четвертое – интонация, с которой произносятся слова. Бесстрастная, монотонная речь оказывает главным образом усыпляющее воздействие. А речь интонационно разнообразная, эмоциональная может изменить психическое состояние и поведение бодрствующего человека.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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