

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВНУШЕНИЯ В СВЕТЕ УЧЕНИЯ И.П. ПАВЛОВА

Чем сложнее явление — а что сложнее жизни? — тем неизбежнее опыт. Ум должен догадаться насчет действительного характера связи — и это при множестве возможных предположений.

И.П. Павлов.

Принципиально важное значение для объяснения механизма внушения имели исследования И.П. Павлова и его учеников. Результаты их опытов убеждали в возможности изменения господствующего в то время основного метода психологического исследования — метода интроспекции. Таким образом, наметилась реальная возможность познания тайн уникального феномена.

Обращаясь к проблеме гипноза, проводя экспериментальные опыты, И.П. Павлов стремился в рамках своих исследований раскрыть физиологическую его природу. Он писал: «Среди гипнотических явлений у человека привлекает к себе — и законно — особое внимание так называемое **внушение**. Как понимать его физиологически? Внушение есть наиболее упрощенный типичнейший условный рефлекс человека. Слово того, кто начинает гипнотизировать данного субъекта, при известной степени развивающегося в коре полушарий торможения, концентрируя по общему закону раздражение в определенном узком районе, вызывает вместе с тем естественно глубокое внешнее торможение... во всей остальной массе полушарий и тем самым исключает какое-либо конкурирующее воздействие всех других наличных и старых следов раздражений. Отсюда большая, почти неодолимая сила внушения как раздражителя во время гипноза и даже после него... Многообъемлемость слова делает понятным то, что внушением можно вызывать в гипнотизируемом человеке так много разнообразных действий, направленных как на внешний, так и внутренний мир человека» (29, 428—429).

Являясь основателем физиологической школы современности, И.П. Павлов с помощью разработанного им метода условных рефлексов установил, что в основе деятельности мозга лежат два противоположных, взаимосвязанных, переплетающихся процесса: процесс возбуждения и процесс торможения. Они являются как бы двумя сторонами одной и той же деятельности.

Продолжая учение И.М. Сеченова о процессах торможения, И.П. Павлов экспериментально доказал, что процесс торможения не только уточняет и корректирует сигнальную деятельность коры головного мозга, но и охраняет клетки больших полушарий от истощения, разрушения и гибели, делая нервную клетку на период своего торможения как бы неуязвимой для возбуждения.

Весьма важным научным положением в работе И.П. Павлова является открытое им функциональное значение торможения, что перевернуло прежние взгляды на его сущность. И.П. Павлов доказал, что этот процесс не является самоутомлением, как считалось ранее. Процесс торможения играет роль охранителя нервной клетки, предупреждает разрушение последней. Другими словами, этот процесс способствует «освобождению» клетки от вредных химических продуктов и полному восстановлению ее нормального биохимического состава (30).

Почему так важно уяснить себе сущность и значение процесса, торможения? Потому что механизм торможения является одним из важных компонентов внушающего воздействия. И.П. Павлов сравнивал процесс торможения с обычным нормальным сном. Опираясь на исследования условных и безусловных рефлексов, на механизмы работы первой и второй сигнальных систем, русский физиолог раскрыл значение слова как раздражителя в возбуждении и торможении высшей нервной деятельности, «...слово для человека есть такой же реальный условный раздражитель, как и все остальные, общие у него с животными, но вместе с тем — и такой многообъемлющий, как никакие другие, не идущие в этом отношении ни в какое количественное и качественное сравнение с условными раздражителями животных» (31). Слово, в силу своей сущности, связано со всеми внешними и внутренними раздражителями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и потому может вызывать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражители.

И.П. Павлов представил психофизиологические механизмы гипноза в двух аспектах. Первый — механизм гипнотического торможения. Второй — механизм словесного внушения.

Для первого аспекта характерно, что психологические механизмы гипнотических явлений связаны с процессом нормальной повседневной жизнедеятельности человека. Это теоретическое положение весьма существенно в том плане, что объясняет сущность гипноза не как чрезвычайного, специфического и необычайного

явления для организма, а как привычное, естественное и потому совершенно безвредное для здоровья.

Экспериментальные исследования под руководством И.П. Павлова позволили выделить основные условия, необходимые для формирования гипнотического состояния, и нервные механизмы, принимающие участие в этом процессе.

Первым условием является наличие монотонных раздражителей, деактивирующих действие субъекта. Это, прежде всего, неизменность обстановки, монотонное воздействие, отсутствие сильных раздражителей. Это обстоятельство приводит к угасанию реакции настораживания и исследовательских рефлексов.

В практике гипнолога используют монотонность речи, фиксацию взгляда на одном ярком предмете, ритмичные жесты (пассы) и другие слабые, но с одинаковым ритмом повторяющиеся раздражители. Это позволяет снизить уровень бодрствования, а затем и тормозить различного рода реакции.

Вторым условием выделяют расслабление мышц. Природная релаксация наступает, когда «подготавливает» организм к отдыху, сну. На этом этапе прослеживается путь перехода от бодрствования к пассивному покою. Гипнологи всегда используют это чрезвычайно сильное психомоторное воздействие. Исследователями Е. Джейкобсоном, И.Г. Шульцем и другими установлена определенная связь между эмоциональным состоянием и мышечным тонусом. Отрицательные эмоции вызывают мышечное зажатие, положительные – расслабление. Эти аксиомы были положены в основу аутогенных тренировок. Гипнолог Л.П. Гримак отмечает, что лица, плохо входящие в гипнотическое состояние или же совершенно не гипнабельные, не могут полностью расслабить мышцы.

Такой аспект как механизм словесного внушения составляет **третье условие** для формирования гипнотического состояния. Оно связано с восприятием звуковых сигналов. Это филогенетически сложившаяся «стартовая» роль бодрствующих пунктов коры головного мозга во время сна. Эти бодрствующие пункты являются своеобразными контактами при гипнотическом воздействии. Надо отметить, что они отличаются от «сторожевого пункта» в естественном сне. И.П. Павлов выделял такую фазу работы мозга, как неполное, частичное торможение. Частичное торможение во время сна позволит гипнологу осуществлять «контакт» и через него управлять поведением загипнотизированного человека.

Четвертым условием И.П. Павлов выделяет филогенетически закрепившуюся «охранительную роль внушаемости». В тех случаях, когда человек ослаблен физически, находится в болезненном состоянии, перенес глубокий психологический стресс, и происходит повышенная готовность нервной системы к полноценному восприятию внушения. Это состояние часто приводит к развитию так называемой парадоксальной фазы («фазы внушения», по И.П. Павлову), в которой сильные раздражения реального мира воспринимаются хуже, чем слабые словесные воздействия. В этих случаях «гипнотизером» оказывается другой человек, к которому обращаются за помощью, и который, безусловно, и не подозревает о том, что он внушающе воздействует на человека.

Механизм условного рефлекса позволяет внушению «входить» в сознание человека не с парадного входа, а как бы с заднего крыльца, минуя сторожа-критика. Таким образом, внушение есть наиболее упрощенный условный рефлекс человека.

Как известно, запахи, окраска стен, интерьер, освещение и т. п. могут служить стимулами к торможению нейронов, активных доминант коры головного мозга. Однако не все люди одинаково реагируют на эти стимулы, по-разному воспринимая импульсы внушения. Это объясняется различной степенью их внушаемости. Изучая этот феномен, И.П. Павлов раскрыл физиологический механизм внушаемости. Он показал, что более высокий уровень внушаемости наблюдается в тех случаях, когда прослеживается «разорванность» нормальной работы всей коры головного мозга в связи с переходом в тормозное состояние клеток нейронов.

Физиологическое обоснование механизмов процесса торможения высшей нервной деятельности раскрыло поэтапность внушаемости, представленной И.П. Павловым в такой последовательности:

1. **Этап уравнивательной фазы.** Он состоит в том, что наступает момент первичного перехода из бодрствующего состояния в фазу так называемого «гипнотического сна», причем слабые и сильные раздражения равны по силе реакции. В поведении наблюдается индифферентное восприятие внешних раздражителей. На этом этапе внушение как бы подготавливает себе почву, иными словами, происходит процесс «усыпления» критики.

2. **Этап парадоксальной фазы,** или «фаза внушения» характеризуется сильной реакцией слабых раздражителей и слабой реакцией сильных раздражителей. Слово, как раздражитель, концентрирует возбуждение в определенном пункте головного мозга, в силу

чего появляется «разорванность» нормальной работы всей коры больших полушарий. Это состояние и является этапом фактической внушаемости.

3. Этап ультрапарадоксальной фазы отмечен как момент перераспределения работы отрицательных и положительных раздражителей. Отрицательные раздражители вызывают положительную реакцию, а положительные – отрицательную. Этот процесс характеризуется полным расслаблением, частичной амнезией: испытуемый помнит, что с ним было в гипнотическом сне, но далеко не все. Прослеживается снижение болевой чувствительности.

4. Этап промежуточной фазы является последней стадией гипнотического состояния. Наступает полный гипнотический сон, человек ничего не помнит о том, что с ним было в гипнотическом состоянии. Но и на этом этапе сохраняются незаторможенные участки, названные И.П. Павловым «сторожевые пункты», через которые осуществляется связь (контакт) гипнотизера с гипнотизируемым. Через внушение загипнотизированный получает конкретные установки, побуждающие его к соответствующим действиям.

Научно-практическую ценность составляют сведения проф. И.С. Розенталя о гипнотических сеансах И.П. Павлова. Более детальное ознакомление позволяет читателю глубже представить физиологический процесс внушения. С этой целью приводим записи экспериментального исследования, подготовленные к печати сотрудниками отдела общей физиологии имени К.М. Быкова Института экспериментальной медицины АМН СССР проф. А.В. Риккль и старшим научным сотрудником Г.А. Шичко.

ЗАПИСИ проф. И.С. РОЗЕНТАЛЯ

10 марта 1919 г. состоялся первый гипнотический сеанс Ивана Петровича Павлова. Участвовали: я, П.Н. Никифоровский, Н.А. Подкопаев и М.К. Петрова. Я вынес два поучительных факта: 1) тишина и сосредоточенность вызывают гипнотическое сонное состояние, причем двигательная сфера подавлена (не мог забрать лучше в руку пробирку); 2) тишина, т. е. отсутствие раздражителей в собачьей комнате, создает для наших собак весьма благоприятную обстановку для сонного состояния. В будущем, при идеальном устройстве камер тишина еще усилится. Отсюда практический

вывод: вырабатывать у собак условные рефлексы надо в простой комнате и лишь после образования и упрочения условного рефлекса переносить работу с собакой в идеальную камеру.

Еще одно: стало быть, на самом себе я испытал паралич или торможение моей двигательной корковой области от гипноза. Такое же состояние я переживаю утром после обычного сна. Значит, действительно, сонное торможение и торможение гипнотическое весьма родственны, близки.

12 марта 1919 г. второй гипнотический сеанс, назначенный на сегодня, не состоялся вследствие усталости Ивана Петровича от пешеходного передвижения из дома до лаборатории. Вместо сеанса Иван Петрович устроил беседу и познакомил нас (я, П.Н. Никифоровский, Л.А. Орбели, Ю.П. Фролов, Н.А. Подкопаев) со своими соображениями о работе больших полушарий.

Схема этой работы такова: бодрое состояние, отвечающее сознательной деятельности больших полушарий животного, и сонное, гипнотическое состояние, когда сознательная высшая забота отсутствует.

Первое состояние характеризуется наличием светлого, весьма подвижного, перебегающего с места на место пятна на коре больших полушарий, в то время как остальная часть коры больших полушарий является затененной. Раздражение, падающее на эту последнюю, следов не оставляет. Территория светлого пятна обладает оптимальной раздражимостью, а территория затененная — минимальной или даже совсем ею не обладает.

Гипнотическое (сонное) состояние наступает тогда, когда светлое пятно не бежит, концентрируется на одном участке, загоняется в угол, а остальная часть коры, бывшая теневой и минимальной раздражимостью, становится теперь более раздражимой: меньше оптимальной и больше минимальной бодрого состояния и тогда получают возможность проявиться подражательность, автоматизм и т. п. явления гипнотического и сонного состояния. Стало быть, нервная энергия распределяется по всей территории коры больших полушарий разно: в светлом пятне много, в теневой территории крайне мало. Светлое пятно при бодром состоянии, перебегая с одного участка на другой, разносит нервную энергию, снабжает ею различные участки различных анализаторов и тем поддерживает работу больших полушарий на известной высоте. При сне или гипнозе эта связь отдельных участков посредством светлого пятна и снабжение нервной энергией относительно

или даже максимально прерывается и отдельные участки коры предоставлены сами себе и работают, во-первых, вразброд, а, во-вторых, с меньшей энергией, чем в бодром состоянии, но все же с большей, чем при теновом состоянии, когда раздражение даже следов не оставляет. С большей энергией потому, что затравленный, загнанный, сконцентрированный «зайчик» (светлое пятно) отдает часть энергии остальной территории коры больших полушарий. Подражательность, автоматизм и прочие гипнотические явления есть результат освобождения, выявления условных рефлексов, образовавшихся как в индивидуальной, так и в видовой жизни на почве ощущений мышечных, зрительных, звуковых и проч. и проявляющихся теперь потому, что, например, звук от называемого гипнотизером предмета вызывает, в силу образовавшихся ранее связей, представление о целом, всем предмете. Но так как контролер и регулятор высшей сознательной работы больших полушарий – светлое пятно загнано, сконцентрировано на одном месте, то и получается возможность отдельным участкам коры работать абсурдно: принимать платок за собаку по одному слову, звуку «собака». Также абсурдно работают отдельные участки коры во сне при сновидениях. И так как сон можно часто помнить, то этим и доказывается, что теперь, бывшая при бодром состоянии теновая территория с минимальной раздражительностью, обладает сравнительно повышенной раздражительностью (16, с. 159).

Физиологическое обоснование внушения вскрыло материалистическую сущность этого уникального психологического феномена, связав этот процесс с условнорефлекторной природой торможения центральной нервной системы. Однако за ширмой непознанного остается вопрос: «Внушение следует относить к сознательному или неосознанному акту?»

Современные научные исследования еще не дают однозначного ответа. Суть этой проблемы заключается в том, чтобы вскрыть взаимоотношения сознательных и неосознанных компонентов психики. Частично этот вопрос раскрывается через призму теории установки, которая проливает свет на проблему механизмов внушения. Знание сущности внушающего: воздействия и его механизмов позволяет более профессионально применять его в различных ситуациях педагогического общения. Поэтому подробнее эти вопросы освещаются в следующем разделе.

Вопрос о механизмах внушения в науке решается многопланово и весьма неоднозначно. Анализ специальной литературы показывает

всю сложность данной проблемы, в силу чего определились различные школы в трактовке и подходах как к сущности внушения, так и его механизмов. В этой связи появляется необходимость ознакомить читателя с некоторыми изысканиями в области изучения механизмов внушающего воздействия.

Вопросы для самоконтроля

1. Объясните, как И.П. Павлов представлял сущность гипнотических явлений?
2. Какие условия выделял И.П. Павлов, необходимые для внушающего воздействия?
3. Раскройте, согласно учению И.П. Павлова, какое значение имеет слово в процессе внушающего воздействия?
4. В чем подлинно научное представление о психофизиологических механизмах воздействия словесного внушения?
5. Какое физиологическое обоснование механизмов торможения высшей нервной деятельности представлено И.П. Павловым в четырех этапах внушения?
6. Согласно учению И.П. Павлова, сонное торможение может быть полным, неполным или частичным?
7. Как И.П. Павлов использовал «частичный сон» в методике внушающего воздействия?

Список рекомендованной литературы по теме:

1. Алексеева М.С. О влиянии переключения в высшей нервной деятельности. //Труды физиологических лабораторий им. Акад. Павлова, т. 16, 1949.
2. Павлов И.П. Внутреннее торможение условных рефлексов и сон — один и тот же процесс. //Избр. произв. — М.: Изд-во Академии наук СССР, 1949.
3. Павлов И.П. Проблемы сна и гипноза. //Избр. произв./ Под общ. ред. Х.С. Коштоянца. — М.: Изд-во политич. литер., 1949.
4. Павлов И.П. Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека. //Избр. произв. — М.: Изд-во Академии наук СССР, 1949.
5. Павлов И.П. Условный рефлекс. //Изб. произв. — М.: Изд-во Академии наук СССР, 1949.
6. «Павловские клинические среды». — М — Л., Изд-во АН СССР, 1954, 1955.
7. «Павловские среды». — М. —Л., Изд-во АН СССР, 1949.

ВКЛАД В.М. БЕХТЕРЕВА В ТЕОРИЮ ВНУШЕНИЯ

Психология не должна ограничиваться изучением явлений сознания, но должна изучать и бессознательные психические явления и вместе с тем она должна изучать также внешние проявления в деятельности организма, поскольку они являются выражением его психической жизни.

В.М. Бехтерев.

Русский академик В.М. Бехтерев является родоначальником знаменитого метода психорефлекторной терапии. Он считал, что гипнотическое состояние естественно в трансовых фазах работы мозга, которые имеются не только у человека, но и у животных. По Бехтереву транс — это вид естественного сна, и может он возникать как в процессе психологического воздействия, психологического состояния субъекта, так и физическим путем, в том числе и опосредованно.

В своей работе «О репродуктивных и сочетательно-репродуктивных или раздражательных рефлексах» он доказывает, что транс можно вызывать искусственно сочетанием рефлексов тормозного характера с подавлением активного внимания. Он пишет «торможением активного сосредоточения под влиянием пассивных... или же торможением, связанным или символическим обозначением сна: приказательным или убеждающим «спите!». Переходя к рассмотрению процесса психорефлекторной терапии, он отмечал, что вызыванию трансa способствуют монотонные физические раздражения, но главная роль принадлежит все же внушению, которое есть не что иное, как вторжение, приводящее без участия воли и внимания воспринимающего: лица и нередко без ясного даже с его стороны сознания». Описывая природу миметизма (подражание в области органических функций)¹ Бехтерев своими исследованиями стремился доказать, что такого рода подражание вообще глубоко коренится в органической природе и может быть обнаружено далее у низших животных. Что касается высших животных, то этот процесс выражен в подражании.

¹ В.М. Бехтерев в трактовке понятия «миметизм» был сходен с Дантеком и пояснял этот термин так: «Под названием миметизма понимается явление, когда имеется сходство между внешней реакцией и одним из условий внешней среды», (с. 192).

В этом отношении подражание наиболее присуще детскому возрасту, хотя и в социальной жизни мы часто становимся свидетелями этого явления. Бехтерев подчеркивает, что всякое движение, всякий жест или символ возбуждает в другом соответствующее ему впечатление, которое благодаря установившимся сочетаниям стремится вызвать то же движение, жест или символ. Весьма ценным для научного понимания «внушения» имеет его определение роли словесного воздействия на внушаемого, которое способно вызвать подражание. Посредником этой формы подражания являются главным образом зрение и слух, частью же осязание.

К подражанию примыкает внушаемость, под которой мы понимаем, пишет Бехтерев, оживление действия или следов протекших впечатлений не путем модели, как в подражании, а путем следов естественного символа, соответствующего данному действию или протекшим впечатлениям. В этом случае словесный символ как бы заменяет образец для подражания, вследствие чего внушение прививает путем слова другому лицу определенные действия или даже впечатления и их следы. С позиции строгой научной позиции Бехтерев до конца не был уверен в абсолютности этого механизма, однако направленность понимания пути внушаемости для него был ясным. Он пишет: «Это привитие, очевидно, представляет собой процесс оживления путем непосредственного действия слова, причем, чем пассивнее относится воспринимающее лицо к внушению, тем сильнее и действие внушения; на этом, как известно, и основано особенно могущественное действие внушения в гипнозе, т.е. в состоянии, уподобляющемся сну» (с. 195).

Отсюда следует, что наиболее сильно внушение действует тогда, когда оно поддается естественно и совершенно незаметно для лица, на которое оно направлено, а потому обычно не вызывает с его стороны никакого сопротивления и проникает прямо в подсознание, минуя активное внимание бодрствующего сознания.

Бехтерев вопросы внушения тесно связывал с ролью словесного символа, отмечая при этом, что не все одинаково поддается внушаемости. Под внушаемостью он понимал «способность или склонность в большей или меньшей степени воспринимать и усваивать внушение, будет ли оно обуславливаться внутренними или внешними побуждениями» (2, с. 195).

В 1897 г. на торжественном годичном собрании Петербургской Военно-медицинской академии Бехтерев произнес речь «Роль внушения в общественной жизни», что ознаменовало, по сути,

обращение ученого к разработке проблем социальной психологии, роли общественной пропаганды и как ее результата – коллективного внушения. По сути, можно утверждать, что Бехтерев создал теорию и практику коллективного транса и разработал вопросы социальных последствий такого рода воздействий. В дальнейших своих работах «Внушение и его роль в общественной жизни», которое затем было переиздано (3-е изд. СПб., 1908), Бехтерев продолжает активизировать внимание ученых и общественных деятелей к проблеме внушения и его роли как социального фактора жизнедеятельности отдельного индивида и социальных общностей, специфического вида общения, формы психологического влияния людей друг на друга. Внушение относится им к бессознательной сфере психической деятельности и характеризуется как непосредственная передача психических состояний от одного человека к другому, их некритическое восприятие.

Не только на обсуждении, но и в своей педагогической практике Бехтерев демонстрировал ценность правильного применения внушения в обучении и воспитании школьников. Более подробно свои взгляды он изложил в книге «Внушение и воспитание» (6). Здесь и в дальнейших своих работах он останавливается на роли так называемых душевных волнений (эмоций учеников, которые, согласно учениям Дарвина, могут проявляться согласно трем принципам: 1) принцип полезных ассоциированных привычек; 2) принцип антитезиса (противопоставления), а также 3) действий, зависящих от конструкции нервной системы и независимых от воли и до известной степени и от привычек. Учет этих принципов необходим при организации внушающего воздействия.

Бехтерев был блестящим ученым, талантливым организатором исследовательских работ, умелым практиком гипнотического воздействия. Результаты его творчества о трансе и его роли для науки и общественности трудно переоценить. Однако, к сожалению, многие открытия Бехтерева, например, учение об искусственных (условных) рефлексах, теория торможения и другие, позднее стали приписывать другим исследователям. По всей видимости, частично это можно объяснить тем, что многие интересные идеи Бехтерев больше проговаривал, нежели прописывал, а из того, что записано, многое утеряно. Мой современник не может не согласиться и с тем, что многие труды Бехтерева до сих пор остаются недоступными для изучения.

В воспоминаниях современников Бехтерева сохранились рассказы о том, как Бехтерев мог управлять и подчинять себе

мозг любого человека или животного. Практика метода Бехтерева вызывала восторг и восхищение у Дурова, Шаляпина, Горького и др., знавших толк в зрелищах и психологии человека.

Жизнь Бехтерева оборвалась трагически. Не менее трагически сложилась и судьба его научных исследований. Однако даже то, что он оставил своим потомкам, подтверждает неоценимый вклад этого ученого в раскрытие сущности механизма внушения, которое будет рассмотрено в следующей части этой книги.

Вопросы для самоконтроля

1. Как В.М. Бехтерев трактовал гипнотическое состояние?
2. Почему В.М. Бехтерева считают родоначальником психорефлекторной терапии?
3. Какую роль играет подражание в процессе внушаемости?
4. Какую роль придавал Бехтерев словесному смыслу в процессе внушения?
5. Учет каких принципов предлагал Бехтерев учитывать при внушающем воздействии на учеников?
6. Почему Бехтерев считал, что сон человека и животных, как и транс, имеют одну природу?
7. В чем выражается единство природы гипнотического состояния у человека и животных?

Список рекомендованной литературы по теме:

1. Бехтерев В.М. Биологическое значение психики // Вестник психологии, кримин. антропологии и гипнотизма. 1904. Вып. 1. – С. 1–12; Вып. 2. – С. 33–39; Вып. 3. – С. 114–124.
2. Бехтерев В.М. Об объективных признаках внушений, испытываемых в гипнозе // Вестник психологии, кримин. антропологии и гипнотизма. – СПб., 1905. Вып. 4. – С. 275–280.
3. Бехтерев В.М. К вопросу о врачебном значении гипноза // Обозр. психиатр., неврол., и экспер. психол. – СПб., 1898. № 8, – С. 587–597.
4. Бехтерев В.М. Гипноз, внушение и психотерапия и их лечебное значение. – СПб., 1911.
5. Метод Бехтерева // Основы СК-терапии. Т. I. Истории СК-терапии. Д.В. Кандыба, В.М. Кандыба. – Санкт-Петербург, 1993. С. 92–94.

МЕХАНИЗМЫ ВНУШЕНИЯ

Пока вы не поняли сущность механизма психологического явления, вы не сможете понять существа вашей деятельности.

Т. Питере, Р. Уотермен.

Одна из первых попыток научного объяснения механизма внушения связана с именем французского исследователя Куэиза. Он писал: «Нет внушения, есть только самовнушение» (лозунг «куэизма»). Не воля, не сознание, а сила воображения лежит в основе механизма внушения, — такова точка зрения куэизма. Это положение они подтверждают рядом примеров, обнаруживающих, что будто бы из двух сущностей, составляющих наше «Я» (сознательное и бессознательное), более могущественным фактором человеческих «отправлений», поступков является именно бессознательное, которое находится под сильным влиянием воображения.

Позиции куэизма разделял индийский гипнолог М. Пауэре. Он считал, что процессы воображения и представления способны создавать прочные системы психологических установок. Именно эти механизмы, по его убеждению, лежат в основе многовековой практики гипноза.

Интересна в этом плане точка зрения доктора психологии и педагогики А. Бираха (Германия). Он утверждал, что внушения и гипноза, вызванного другим лицом, не существует, есть только самовнушение. Не нас гипнотизируют, а мы гипнотизируем себя в силу определенных способностей воображения.

В этой связи А. Бирах подчеркивает, что легче всего приводят себя в состояние гипноза умные и физически тренированные люди. И это логично: умные люди обладают творческой фантазией, развитым богатым воображением, а их физическая подготовка создает условия для хорошей концентрации внимания.

Ознакомление с трудами доктора философии, гипнолога Роберта Антона Вильсона убеждают нас, насколько проблематичными остаются вопросы механизма внушения. Он пишет, что во второй половине XX столетия вместо термина «гипноз» чаще стали употреблять термин «управляющая медитация». Секрет такой замены кроется прежде всего, в том, что исследователи стремились как можно ближе подойти к познанию механизмов воздействия на психику человека. Так, например, управляющая медитация позволяла воссоединить психоанализ и буддизм, синтез которого дает эффект быстрого вывода на низший уровень, сознания. Пути поиска механизмов

внушений и гипноза привели исследователя к использованию так называемой «астральной проекции». Считалось, что такой метод позволяет путешествовать отдельно выделенному «Я» вне тела. Долгие годы доктор Вильсон проводил семинары по обучению гипнозу, и почти всегда, как он сам отмечал, стремился избегать термина «гипноз», заменяя его другими понятиями. В своих воспоминаниях он пишет: «...я всегда говорил, что мы используем «управляемую медитацию», которая лишь немного похожа на «очень мягкий» гипноз. Я не хотел, чтобы кто-нибудь подумал, что происходит погружение в глубокий гипноз, так как я не был уверен, что знаю, как справиться с этим» (12, с. 7).

Далее он пишет, что многие люди явно входили в «глубокий гипноз» независимо от того, намеренно он это делал или нет, и случайно, благодаря практике, убедился, что может управлять этим процессом. Однако феномен «гипноз», «мягкий» ли, «глубокий» ли, всегда оставался для доктора Вильсона загадкой. Он предпочитал работать с методиками, в которых разбирался лучше.

Работая над проблемой внушающего воздействия, доктор Вильсон уяснил факт: в своей практике он всегда использовал «гипноз», независимо от того, знал он это или нет. Опыт исследователя позволил ему определить сферу проникновения внушения в повседневной жизни людей. «Оказывается, пишет он, что каждый продавец, адвокат, политик, полицейский, каждые ссорящиеся супруги по-своему используют «гипноз», и мир во многом представляет собой цирк, где соперничающие группы гипнотизеров пытаются гипнотизировать друг друга» (12, с. 8).

Тайна механизма внушения постоянно приводит в замешательство гипнологов. В одних случаях они утверждают гипнотизм, в других – напрочь отказываются. Доказательна в этом плане книга миссис Л. Эдди (45). Долгие годы она занимается практикой клинического гипноза. Широко известна ее деятельность и как преподавателя, и как тренера эриксонаского метода. Собственная практика лечения миссис Эдди близка к религиозным методам. Однако она никогда не признавала, что использует гипноз. В ее книге «Наука и здоровье» целая глава посвящена разоблачению гипноза и гипнотизеров. Гипноз, по ее мнению, является работой дьявола, а христианская наука – работа Бога.

Даже по этой маленькой фразе миссис Эдди, а ее работы имеют голографический стиль письма, можно проследить странную петлю в логике этих рассуждений. Взяв на себя смелость, можно

утверждать, что христианская наука, а также многие другие системы используют гипноз, не осознавая, что это именно так.

Доктор психологии Стивен Хеллер широко известен как продолжатель эриксонаского метода и как своего собственного метода «Бессознательной перестройки». Его книга «Такой вещи как гипноз не существует?», написанная в соавторстве с доктором психологических наук Терри Ли Стил, может показаться со странным подзаголовком, если читатель знает, что ее авторы много лет работают в области клинического гипноза. Пожалуй, это говорит о том, что до сих пор в науке остаются весьма проблематичными механизмы внушающего воздействия, так как одни твердо верят в то, что гипноз существует, а другие твердо верят, что гипноза не существует. Доктор Стивен Хеллер твердо верит, что гипноз — это всего лишь состояние. В своих семинарах «Клинический гипноз: инновационные техники» он отмечает, что есть много замечательных книг и статей, в которых даются различные и противоречащие друг другу определения. Эти определения люди могут по своему убеждению принимать или отвергать. Если, однако, под гипнозом понимают особое воздействие, которое вводит человека в глубокое мистическое состояние и лишает его воли, вследствие того, что другой человек, гипнотизер, создает такое мощное подавляющее внушение, что жертва или субъект становится совершенно беспомощной, то тогда такой вещи как гипноз не существует. Если бы такая «сила» существовала, — отмечает доктор Хеллер, — я не стал бы заниматься своей профессией. Я бы просто пошел в любую большую корпорацию и заставил бы ее шефа отдать мне свое дело. Если же мы рассматриваем гипноз как общий термин, включающий все формы меняющегося сознания и не считаем его мистическим состоянием, тогда мы можем создать более ясную картину, разобраться в которой будет легче (43).

Одно из классических определений гипнотического внушения позволяет четче представить механизм его действия. Оно гласит так: это использование слов, возвращающих субъекта в прошлое — к воспоминаниям, вызывающим эмоциональное воздействие. Отсюда большая, почти неодолимая сила внушающего воздействия в процессе межличностного общения, которое наполнено «возбуждающими интонациями», «выразительностью языка телодвижения», «смысловое содержание текста общения». Это одна сторона, другая кроется в особенностях внутреннего мира человека. Очень точно, на наш взгляд, об этой второй стороне писал

знаменитый гипнолог, доктор психологических наук Айтчисон в 1976 г.: «Люди не просто пассивно воспринимают произносимые предложения. Вместо этого они слышат то, что ожидают услышать. Они активно реконструируют и звуки и синтаксис произносимого в соответствии со своими ожиданиями» (47).

В механизме внушения выделяют так называемое гипнотическое явление — регрессию. Гипнотизер использует слова (внушение), рассчитанные на то, чтобы заставить субъекта вернуться в прошлое, чтобы восстановить какое-то прошлое событие или исследовать какой-то случай из предыдущей жизни. Когда эта «регрессия» происходит успешно, субъект реагирует, по крайней мере, эмоционально, так как будто это прошлое событие происходит в настоящем.

Вышеописанный механизм внушающего воздействия дает нам возможность пронаблюдать в «реальном» мире повседневной жизни гипнотические связи и взаимодействия, которые встречаются на каждом шагу. Если вы способны их увидеть, то сможете фиксировать большое количество внушения. Например, учитель, который бросает на ученика грозный взгляд и с особой интонацией проговаривает: «Или ты убережешь свои «вещички», или...» и, делая многозначительную паузу, продолжает урок. Ученик впадает в беспокойство. «Или что? Она (учительница) его не любит, обязательно к нему станет придираться». Ученик впадает в беспокойство и, вместо внимательного отношения к учебному процессу, начинает строить различного рода отрицательные образы. После нескольких таких замечаний ученик начинает твердо верить: «Я не могу ничего правильно делать», «Я неспособный ученик». Он даже начинает верить, что он мешает не только учителю, но и папе и маме, которые ему делают аналогичные рычащие указания типа: «Если ты и завтра придешь из школы с замечаниями, то...». И если ребенок начнет следовать внушениям такого рода, то нет нужды говорить, какой будет результат.

Современные психологи (Антеро Элли, Кристофера Хиатта, Израэль Регарди, Стивен Хеллер и др. в механизмы внушающего воздействия вносят так называемые «гипнотические явления», которые могут быть вызваны не только посредством слов, но и выражением лица, позой тела, определенными интонациями так же, как и просто взглядом. Таким образом, можно сделать заключение, что внушающее воздействие — это способ связи, которая не ограничивается только словами, но и принимает множество других невербальных форм (41; 43; 45).

В вышеприведенном примере о переживаниях ученика форма связи его с учителем формировала в нем отрицательную галлюцинацию. Она вызывается введением человека в гипнотическое состояние, которое как бы ставит преграду ему объективно видеть и слышать окружающую действительность. Для наглядности можно привести пример, когда человек, принадлежащий к высокому социальному положению, утверждает: «Мне в жизни всегда не везет». Совершенно очевидно, что в его жизни он мог преодолевать трудности и достигать своих целей.

Психологи выделяют и положительную галлюцинацию, которая состоит в создании чего-то существенного, реального, достигаемого для субъекта. Иначе говоря, у субъекта формируется устойчивая вера, создается карта внутреннего мира, ориентируемая его на верные действия и поступки. Вот почему так важно в процессе обучения и воспитания ребенка хвалить за его успехи.

Современное представление о механизмах внушения связано с теорией установки, впервые представленной грузинским ученым Д.Н. Узнадзе (38). Согласно этой теории, возникновению любого психического процесса предшествует психологическое состояние, названное установкой. Возникновение установки зависит от потребности, актуально действующей в организме и об объективной ситуации удовлетворения этой потребности. Отсюда следует, что активность к психическим процессам зависит не от внешних раздражителей, а от наличия актуализованной потребности. Д.Н. Узнадзе на экспериментальном материале показал, что между потребностью и действием лежит установка.

Теория установки позволила обобщить ее значение и роль как регулятора неосознаваемых и осознаваемых состояний психики и, рассматривать ее — установку — как механизм действия внушения. Внушение создает фиксированную установку. А фиксированная установка приводит в движение психические процессы в лице определенных действий, деятельности и поступков. Суть внушаемой установки заключена в готовности человека к указанному действию.

Особый интерес для объяснения механизма внушения имеют работы П.К. Анохина, которые показывают, что в головном мозгу раньше появляется оценка действия, а затем уже следует само действие, названное им «опережающим отражением», или «акцепторами действия». «Акцептор действия» полностью зависит от установки, а поскольку установка не является

актом сознательным, то допускается реальное существование неосознанного прогнозирования в неосознанной форме (2).

Важным открытием для познания механизма внушения явилось установление факта соответствия установки и ситуации, в которой она происходит. Если нет этого соответствия, то само действие не происходит, что объясняет, почему не произошел акт внушения.

Из вышесказанного следует, что психологическими механизмами внушения выступают процессы воображения, торможения коры головного мозга (что позволяет ограничить приток внешних раздражителей) и установка.

Важнейшим фактором возникновения установки является наличие воспринятой информации. Внушение может происходить через вербальное сообщение как устное, так и письменное. При этом следует подчеркнуть, что использование слов с абстрактным смыслом уменьшает внушаемость, а слов конкретного смысла повышает. Данное положение приобретает основополагающее значение, когда речь идет о применении внушения в педагогических целях.

Эффективность возникновения внушающей установки также зависит от эмоционального фактора. Вот почему эмоциогенные состояния гиперболизируют информационное содержание. В этом контексте искусство, и особенно музыка, усиливающая степень внушаемости. Эмоциональный фактор присущ и любому общению.

Надо отметить, что в последние годы заметно активизировался интерес исследователей к проблеме целенаправленной реализации в педагогическом общении внушающего воздействия на психику учащихся. Формированию умений использовать различные виды и формы внушения в процессе общения способствует материал следующей части.

Вопросы для самоконтроля

1. Что лежит в основе механизма внушения? Какая точка зрения, по этому поводу, у «куэизма»?
2. Объясните, почему термин «гипноз» исследователи заменяли «управляющая медитация»?
3. Как гласит одно из классических определений гипнотического внушения?
4. Что такое «регрессия» в гипнотическом явлении?
5. Могут ли вызвать гипнотическое явление жесты, мимика и интонация слов?

6. Что следует понимать под термином «отрицательная галлюцинация», «положительная галлюцинация» в гипнотическом явлении?

7. Такой вещи как гипноз не существует?

Список рекомендованной литературы по теме:

1. Бассина Е.З., Насиновская Е.Е. Роль идентификации в формировании альтруистических установок личности. //Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1974, № 4.

2. Байрон А. Люис, Р. Френк Пуселик. Магия нейролингвистического программирования без тайн. Перевод с англ. – СПб., Изд-во Петербург: XXI век, 1995.

3. Васильев Л.Л. Внушение на расстоянии (Заметки физиолога). – М.: Госполитиздат, 1962.

4. Гирама Джаксона. Полный курс изучения гипнотизма, месмеризма, терапевтики внушения, лечения и воспитания в сонном состоянии. Психологическое книгоиздательство Вань Тайль Дашельса. С. Петербург, «Американская Скоропечатня» – Спб., 1995.

5. Залкин А.Б. Жизнь организма и внушение. – М. – Л.: Госуд. изд-во, 1927.

6. Козарь Л.К. К вопросу о возможности применения метода гипноза для исследования процесса восприятия человека человеком. Дипл. работа МГУ им. М.В. Ломоносова. Ф-тет психологии, 1975.

7. Крафт-Эбинг Р. Гипнотические опыты. – Харьков, 1927.

8. Левенфельд Л. Гипнотизм. Руководство к изучению гипноза и внушения. – Саратов, 1903.

9. Леви В. Исповедь гипнотизера. В 3-х т. – М.: Семья и школа, 1994.

10. Рожнова М.А., Рожнов В.Е. Гипноз и чудесные исцеления. – М.: Медицина, 1965.

11. Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном. (Уроки гипноза). Редакция и комментарии Дж. К. Зейга: Пер. с англ. Т.К. Кругловой. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994.

12. Хаури П., Линде Ш. Как победить бессонницу: Пер. с англ. – М.: Изд-во Мир, 1994.