

Д.А.Смыслов

ПСИХОЛОГИЯ ТРАНСОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Трансовое решение личностных проблем



2016

Д.А. Смыслов

Психология трансовых состояний
Трансовое решение личностных
проблем

Монография

*Московский региональный социально-экономический институт
Центр психологических инноваций*



УДК 159.9.072

ББК 88.6

С 52

Смыслов Д.А. Психология трансовых состояний. Трансовое решение личностных проблем. *Центр психологических инноваций Московского регионального социально-экономического института. М, ЦПИ МРСЭИ.* 2016. 384 с.

ISBN 978-5-91422-048-5

Монография посвящена теме, всегда привлекающей к себе и одновременно вызывающей у некоторых людей чувство страха или опасения – теме транса и трансового воздействия, как на себя, так и на других людей. Понять опасения людей можно – на улицах периодически встречаются те, кто использует трансовое воздействие в корыстных целях – это, как правило, уличные гадалки, навязчивые коммивояжеры, адепты новых или давно известных религиозных сект, отдельные представители нетрадиционной медицины. Ввиду этого, тема транса часто теперь табуируется и запрещается, как опасная. Но здесь нужно обратить внимание на то, что, не зная механизмов трансового воздействия, всегда слишком велика вероятность попасть под влияние таких людей. Страх – не лучший помощник и советчик (тем более, что согласно З.Фрейдю страх - это вытесненное желание). В ряде случаев, необходимо знать механизмы трансового воздействия и обеспечить себе защиту от таких людей. Но главное – транс – уникальное явление в жизни человека. Правильно его используя, возможно не только изменить собственные негативные установки, но и подключить творческий ресурс, став более успешным и продуктивным. Да, транс – не панацея от всех бед и болезней. Просто транс – помимо прочего это культура мышления и культура взаимодействия с внешним миром.

Монография адресуется широкому кругу читателей: психологам, преподавателям, студентам психологических, социологических, филологических и др. факультетов. Рекомендуются для курсов «Психотерапия», «Психологическое консультирование», «Психология социальных воздействий», «Психология рекламы и PR».

УДК 159.9.072

ББК 88.6

Смыслов Дмитрий Анатольевич

Кандидат психологических наук, доцент по кафедре социальной психологии. Член Российского психологического общества (РПО). Член-корреспондент Академии имиджологии (АИМ). Профессор кафедры педагогики и психологии Московского регионального социально-экономического института. Директор Центра психологических инноваций МРСЭИ (г. Видное МО).

Психолог-консультант, специалист в области психодиагностики. Эксперт по визуальной диагностике в ряде ТВ- и радио проектов. Автор научных и учебно-методических трудов, многочисленных статей и публикаций.

ISBN 978-5-91422-048-5



9 785914 220485



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена без письменного разрешения владельца авторских прав

© Смыслов Д.А. 2016

© ЦПИ МРСЭИ 2016

Содержание



Рецензии	7
О книге	9

Глава первая Транс и его разновидности

Специфика трансовых состояний	12
Признаки и границы трансовых состояний	15
Признаки и границы гипнотического погружения	36

Глава вторая Сон как психологический феномен

2.1. Феномен сна и сновидений	55
Физиологические особенности функционирования головного мозга человека в процессе сна	57
Психологические феномены сна и особенности восприятия сновидений	62
2.2. Практики работы и интерпретации сновидений	69
Отношение ко сну в разных культурах	69
Техники визуализации	77
Техники осознанных сновидений	82
Кошмарный сон и способы его изменения	92
Интерпретация сновидений в ряде психологических подходов	94

Глава третья Слово как посредник между сознанием и бессознательным

Посредники в качестве суггестивных установок	115
Использование слова как установки	121
Двузначность русской речи как специфика менталитета	135
Установки и слоганы	144
Гипнотические установки в рекламе: слоганы, тексты, заголовки	155

Глава четвёртая Программа жизни, сценарии и постановка цели

4.1. Семья как модель воплощения жизни	187
Мифология семьи	187
Программа жизни	189
Задачи психологического возраста	191
4.2. Постановка цели	213
Постановка целей в индивидуальном прошлом.	213
Понятие непродуктивного сценария	
Линия жизни. Расстановка целей и задач	221
Постановка цели в жизни	224
4.3. Психологические ресурсы	234
Включение внутренних ресурсов	234
Цвет как источник ресурса	236
Актуализация позитивных переживаний из прошлого и будущего	262

Глава пятая

Единство разума и тела

Культура позитивного мышления	267
Тело как живая метафора внутреннего состояния	285

Глава шестая

Практика работы с трансом

Время нахождения в трансе	296
Использование гипнотических формул в трансе	296
Временные аспекты транса: амнезия, гипермнезия, регрессия и прогрессия	301
Возрастная регрессия	305
Регрессия в прошлое своих предков	315
Регрессия в прошлые жизни	318
Прогрессия	320
Установки для введения в регрессии и прогрессии	324
Противодействие чужим трансовым воздействиям	325
Техника защиты от манипулирования	325
Противодействие наведённому трансу	336
Заключение	341

Приложения

Приложение №1

Биографическое интервью (И.В.Солодникова)	342
Приложение № 2	
Формализованная биографическая анкета	347
Приложение №3	
Сценарий возрастной регрессии (У.Хьюитт)	352
Приложение № 4	
Путешествие к морю (У.Хьюитт)	361
Приложение №5	
Аутотренинг по методу И.Г.Шульца	363
Приложение №6	
Работа с внутренним конфликтом (К.Шрайнер)	370
Приложение №7	
Работа с трудными жизненными ситуациями по К.Шрайнеру	375
Список литературы	378

Рецензии



Читая "Трансовое решение личностных проблем" Д.А.Смыслова, я подчеркнула некие аналогии с трактатом Сунь Цзи "Искусство войны". В нем описаны военные стратегии введения боя, переводя на психологический язык можно сказать войны с самим собой и последующей победой, то есть достижением поставленной цели.

Ведь только познав самого себя, мы сможем закалить характер и добиваться желаемого результата.

Книга учит, как с помощью аутосуггестии внушать себе нужные установки. Открывает завесу тайны мира сновидений и их интерпретации. Отвечает на вопросы, которые мы ещё не успели задать. Из книги я узнала, что стоит задумываться над словами, которые мы чаще всего употребляем в речи и не догадываемся, какие установки они несут! А ведь все ответы у нас перед глазами, все гениальное просто.

Автор пишет очень легко и доступно, что даже человек без психологического образования легко поймёт смысл прочитанного. Стоит внимательно вчитываться, анализировать каждую главу и с особым трепетом и усердием подходить к выполнению инструкций. Прочтение этой книги - как увлекательное путешествие в новое интересное и ещё неопознанное знание, манящее своей неизвестностью и наталкивающее на новые вопросы к себе и к миру!

Будьте терпеливы и у вас все получится.

Ведь ещё Сократ говорил: "Познай самого себя". Хочется поблагодарить автора за эту книгу.

А.Макеева.

Подобно компьютеру, Дмитрий Анатольевич Смыслов создает «книги - хранители» бесценного человеческого опыта, соединяя в них, казалось бы совершенно не связанные между собой вещи, обозначая остро-актуальные проблемы, очерчивая безграничные круги взаимосвязей и возможностей.

Книга - оружие. Книга - оберег. Книга желание.

Мистическая, притягательная, актуальная во все времена, разносторонняя и, при этом узконаправленная, требующая дать себя миру - так можно описать эту научно - обоснованную, кропотливую, бережно созидаемую работу.

Она шла долгими тернистыми тропами, минуя всякое общественное мнение, путешествуя в мыслях, трудах, статьях. Как любая космическая энергия, психология трансовых состояний крупица за крупницей материализовывалась и вот оказалась в руках читателя.

В очередной раз, не прочитываешь, а фактически осязаешь, подобно кружеву, глава за главой витиеватый, причудливый, стройный узор повествования.

По словам автора, «транс - уникальное явление в жизни человека. Правильно его используя, возможно не только изменить собственные негативные установки, но и подключить творческий ресурс, став более успешным и продуктивным... Помимо прочего, это культура мышления и культура взаимодействия с внешним миром», иными словами транс - целая философия жизни.

Ведь, не познав азы, академическую так скажем школу, не прикоснувшись к таинству знания, невозможно составить наиболее полную картину мира; как нельзя построить дом, без фундамента. Так и Д.А.Смыслов, приумножая опыт, расширяет рамки привычного.

Книга буквально пронизана историческими экскурсами, так называемыми отсылками. Это и научные труды, и художественная литература, и опыт практического психолога, гипнолога, психодиагноста и многое - многое другое. Смыслов живет и творит вне времени, являясь воплощением сходного с трансом состояния ночного сознания, между прошлым и будущим. Вот креатура «отправляет нас» в далекий серебряный век к «прекрасному на помойке» (создание вокруг себя негативного пространства для вдохновения). Тут же, без промедления, возвращает к реальности, затем отправляя в будущее (гипнотическая прогрессия).

Приводимые создателем инновационные понятия (ибо руководитель центра инноваций, должен оправдывать свое предназначение, но в данном конкретном случае все как раз наоборот: талантливая личность определяет и преобразовывает окружающую среду, что вполне вписывается в рамки обозначенной концепции). Чего только стоят «инфузории в жизненной взвеси» и «ментальный анабиоз», всеобъемлющие понятия, не правда ли? И объяснить сможет любой, и метафора понятная, и эстетика потрясающая.

Можно бесконечно цитировать тезисы; откровенно говоря, у меня их полблокнота получилось - (такой краткий обзорный курс для

лекции, и цитировать мастера, но какой в этом смысл, когда вот он - первоисточник. Наслаждайтесь.

P.S.: можно смело впадать в «рабочий транс» и впитывать каждый миллиметр сего труда. В противовес ящику Пандоры, он являет собой «сундук сказок», атмосферный, яркий, информативный и, что самое важное – социально направленный, ибо имеет исключительно положительную окраску, знакомит нас с неведомым, но непременно естественным миром вещей и физических свойств, какими бы туманными они доселе не казались.

Л.Буль.

Прочла книгу на одном дыхании! Потрясающая, легкая в восприятии книга, раскрывающая картину о природе сновидений и трансовых состояний! Прочитав книгу Смыслова Д.А. осознала что-то новое в себе, нашла ответы на многие вопросы, что позволило расширить сознание и по другому взглянуть на некоторые особенности моей личности. Спасибо огромное!

В.Маркова.

О книге



Здравствуйте, мой «заслуженный собеседник» - именно так называл читателей своих книг А.А.Ухтомский, считая, что автор заслуживает своего читателя, а читатель заслуживает того, что он читает. Если мысли автора и читателя находят соприкосновения, это означает, что автор и читатель – «заслуженные собеседники».

Книга, которую вы держите в руках – не самоучитель по гипнозу. Гипнозу возможно обучиться только занимаясь в группе – гипноз и транс работают по принципу «взаимозаражения» трансовым состоянием. Впрочем, это вы и так знаете – наверняка вам приходилось осознавать, что к одним людям вас притягивает, а от других отталкивает, одни люди вызывают у вас интерес и гармонию, а другие – хаос и недовольство. Это тот же механизм – ваш собеседник невольно (или осознанно) транслировал на вас своё состояние. В гипнозе не должно быть лишних эмоций или негативных состояний, его функция – помогать, учить, направлять, но никак не программировать, и уж тем более не зомбировать ни себя, ни других людей.

Эта книга для тех, кто хочет понять механизмы действия гипноза, научиться думать по-новому. Здесь не будет только техник введения в гипноз (хотя они там есть). Задача автора – помочь вам сформировать гипнотический менталитет. Набор техник, вырванных из контекста всегда чреват негативом или доведением до абсурда. Увлечение любыми техниками гармонизации всегда подразумевает под собой не слепое повторение упражнений и следование велению тренда и моды, а прежде всего – философию мышления. Только гармоничное и параллельное следование психического и физического даёт должный результат. К сожалению, люди часто хотят получить желаемое быстро, с минимумом умственных, физических и финансовых затрат. При этом, не получая искомого (хотя тоже вопрос – а они сами могут (хотя бы себе) объяснить, что они ищут?), следует либо недовольство, либо разочарование, либо аддикционное увлечение одной стороной (например, культуризм часто утрачивает психологическую составляющую, а сам культурист из мужчины превращается в истероидного ипохондрика – он крайне озабочен своим рационом питания, витаминами, следит за собой и склонен себя демонстрировать, что приближает его к стриптизёрше). Люди, увлекающиеся эклектическими методами

излечения от всего, крайне доверяют рекламируемым видам лечения и лекарствам. А психологическая составляющая, а именно – осознание причины возникновения болезни и понимания, реально ли он хочет выздороветь или это просто игра (что бывает чаще всего) – снова утрачивается. Надеюсь, эта книга поможет вам научиться думать, видеть людей, общаться, работать и достигать результатов по-новому.

Эта книга – аккумулированный опыт многолетнего проведения автором психологических консультаций и тренингов. Часто суть проблемы кроется в очень ёмких, точных, но совершенно замаскированных в обыденной речи трансовых установках. Эти паразитические установки чётко срабатывают, и люди их реализуют в своей жизни, увы, не поняв причин возникновения проблемы. Часто, в попытках найти им объяснение, люди «уходят» в разные области знания, но это не помогает решить проблему. Если же изучить проблему с позиции слова, как некоего знака, имеющего доступ к подсознанию в процессе естественного транса, многие вещи становятся понятными и даже очевидными. Транс – не просто способ воздействия на своё подсознание, транс – помощник в плане развития собственных способностей, решения важных проблем и достижения поставленных целей.

Можно бесконечно долго «играть» с собой и отведёнными себе в этом мире годами. Но важно понять, что человек создан для созидания – созидания себя как личности, созидания мира своей реальности.

Возникнув в качестве идеи несколько лет назад, будущая книга требовала своего воплощения. Это – плод моих практических опытов, наблюдений, всего, что позволяет тонко и довольно точно выходить на проблему клиента и способов оказания ему полноценной и «точечной» помощи.

Моей Йоканье посвящаю эту книгу. У каждого из нас много близких по духу стран или городов, есть Родина, к которой относишь себя – история твоего Рода и язык, на котором ты привык думать, говорить, писать. И есть Малая Родина – место, с которым ассоциируешь своё рождение, как личности, место, где сформировался твой менталитет, твоё отношение к жизни. Уголок Родины, которому ты благодарен за то, что он был в твоей биографии.

Дм. Смыслов
Москва - Видное,
январь - март 2016 года