

Академия управления МВД России

Т. В. Мальцева, И. В. Шумилина

**АУТОСУГГЕСТИВНЫЕ ПРИЕМЫ
В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Учебное пособие

Москва • 2021

УДК 159.9
ББК 88.53
М 21

*Одобрено редакционно-издательским советом
Академии управления МВД России*

Рецензенты: *Реуцкая И.Е.*, ведущий научный сотрудник ФГКУ «ВНИИ МВД России», кандидат психологических наук, доцент; *Матюшенко С.В.* (Омская академия МВД России), доктор педагогических наук, доцент.

М 21

Аутосуггестивные приемы в деятельности руководителей органов внутренних дел: учеб. пособие / Т.В. Мальцева, И.В. Шумилина – Москва : Академия управления МВД России, 2021. – 40 с.

ISBN 978–5–907187–53–5

Учебное пособие нацелено на совершенствование образовательного процесса в ведомственных образовательных организациях МВД России и профессиональной психологической подготовки руководителей органов внутренних дел Российской Федерации.

Данное пособие предназначено для педагогических работников ведомственных образовательных организаций МВД России, психологов подразделений МВД России и руководителей органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 159.9
ББК 88.53

© Мальцева Т.В., Шумилина И.В., 2021
ISBN 978–5–907187–53–5 © Академия управления МВД России, 2021

Содержание

Введение	4
§ 1. Феномен аутосуггестии в науке и практической деятельности	6
§ 2. Аутосуггестивные техники для руководителей	18
1. Создание благоприятных условий для работы бессознательного	18
2. Процесс самовнушения	22
Заключение	33
Список литературы	34
<i>Приложение</i>	37

Аутосуггестия «поможет вам изменить свою жизнь. Каждый понимает, что вряд ли возможно прожить без проблем, ведь они “часть нашего бытия”. Однако не все осознают, что в каждом из нас таятся нетронутые резервы для выживания, развития нашей личности и успеха».

*Брайан М. Алман,
доктор философии*

Введение

Актуальность данного учебного пособия обусловлена необходимостью формирования у руководителя органов внутренних дел Российской Федерации (далее – руководитель) таких личностных качеств, как стрессоустойчивость, осознанность целей профессиональной деятельности, готовность к осмысленному принятию решений в критической обстановке, и, конечно, надежности, как первоэлементу защищающей функции полиции в целом. Обучение аутосуггестивным техникам руководителей, систематическое использование ими данных техник в профессиональной деятельности приводит к устойчивым во времени конструктивным личностным изменениям, которые оказывают влияние на повышение психологической устойчивости к действию стресс-факторов, повышают уровень саморегулированности, волевой активности и самомотивации, конструктивно влияют на развитие потенциала личности руководителя, т. е. повышают уровень психологической культуры и аутопсихологической компетентности.

С точки зрения В.М. Позднякова, психологическая культура базируется, прежде всего, на возвышении ценностно-смысловой направленности личности и аутопсихологической компетентности, которое рассматривается как сложноинтегрированное личностное образование, включающее акмеориентированное усвоение знаний, умений и навыков в сфере самопознания, саморегуляции и самореализации¹. Нехватка в профессиональной деятельности руководителей перечисленных знаний, умений и навыков ведет к снижению оптимальности деятельности².

¹ Поздняков В.М. Психологическая культура юриста и ее развитие на разных уровнях вузовского образования // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. № 2 (53) С. 75–77.

² Шумилина И.В. Постановка проблемы совершенствования психологической культуры руководителей органов внутренних дел // Прикладная психология и педагогика. 2019. № 1. С. 16–23.

В основу исследования использования аутосуггестивных техник в профессиональной деятельности руководителей органов внутренних дел Российской Федерации легли идеи, изложенные в трудах: в области применения суггестических и аутосуггестивных методов (В. М. Бехтерев, П. И. Буль, М. Е. Бурно, К. М. Варшавский, Л. П. Гримак, В. Н. Куликов, Г. Лозанов, В. Е. Рожнов, П. В. Каптеров, М. Эриксон и др.); в области проектирования позитивных личностных изменений (А. Маслоу, Ф. Перлза, К. Роджерса, Э. Фромма, Э. Шострома, Х. Алиев, Г. М. Бревде, И. В. Вачков, Г. Б. Карельский, В. В. Козлов и др.)

Авторы одного из научно-практических психологических бестселлеров для широкого круга читателей Брайан М. Алман и Ламбру Т. Питер пишут, что искусство аутосуггестии практически доступно каждому, а с его помощью можно снять стресс, научиться принимать оптимальные решения, сосредоточить внимание, добиться успехов в спорте, научиться ладить с окружающими, добиваться своих целей и даже развить деловую смекалку¹.

Сегодня феномен аутосуггестии известен под различными названиями: самогипноз, визуализация, управляемое воображение, целевое расслабление, самовнушение и прочее, но, независимо от выбранной дефиниции, принципы, механизмы и цели остаются неизменными.

В явлении аутосуггестии нет ничего неестественного, эзотерического или мифического. Во время аутосуггестивного процесса у человека естественное, нормальное состояние сознания, которым можно воспользоваться для воздействия на подсознательный уровень психической регуляции и весь организм. Внутренний потенциал каждого из нас не имеет границ, мы используем его минимально, почему бы не научиться пользоваться им на много больше и обрести внутренние возможности себе на пользу.

¹ Алман Б. М., Ламбру П. Т. Самогипноз. Руководство по изменению себя. Москва: Класс, 2006.

§ 1. Феномен аутосуггестии в науке и практической деятельности

Процесс внушения, адресованный самому себе, в психологической практике принято называть самовнушением или аутосуггестией. Таким образом, аутосуггестия выступает как прием самоуправления личности. При этом самовнушение в медицинской, психологической литературе понимается двояко. С одной стороны, это методика внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний себе самому¹, а с другой – процесс психики, позволяющий субъекту вызывать у себя определенной направленности ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями². В своих работах физиолог И. П. Павлов (1950) пишет, что «сущность самовнушения заключается в концентрированном раздражении определенной области коры головного мозга, которое сопровождается сильным затормаживанием остальных отделов коры, представляющих базисные интересы всего организма. В исключительных случаях при самовнушении даже уничтожение организма может происходить без малейшей физической борьбы с его стороны». В учении А. А. Ухтомского (1939) «действие самовнушения объясняется концентрированным раздражением определенного участка коры, т. е. возникновением доминанты на фоне сниженного коркового тонуса. При этом наблюдается превалирование второсигнальных следовых процессов над реальным воздействием среды»³. В работе В. Н. Куликова (1978) предпринята попытка объяснения генезиса рассматриваемого феномена: «самовнушение формируется в филогенетическом и онтогенетическом планах на базе внушения, посредством интериоризации способности личности к гетеросуггестии»⁴. Ряд исследователей (Н. А. Бернштейн, П. К. Анохин и др.) считают, что самовнушение основывается на механизмах *обратной афферентации*⁵ и *опережающего отражения*.

¹ Психотерапевтическая энциклопедия / ред. Б. Д. Карвасарский. Санкт-Петербург: Питер, 2000; *Бурно М. Е.* Самовнушение и аутогенная тренировка / под ред. В. Е. Рожнова. Москва: ЦОЛИУВ, 1975.

² *Павлов И. П.* Избранные труды по физиологии высшей нервной деятельности / И. П. Павлов. Москва: Учпедгиз, 1950.

³ *Ухтомский А. А.* Доминанта. Санкт-Петербург: Питер, 2002.

⁴ *Куликов В. Н.* Психология внушения: учеб. пособие. Иваново: ИвГУ, 1978.

⁵ Обратная афферентация – физиологический механизм доставки в центральную нервную систему информации о параметрах достигнутых полезных приспособительных результатов в целенаправленной деятельности организма.

Во многих работах указывается на то, что аутосуггестия может проявляться в отрицательном и в положительном аспектах, а также быть произвольной и произвольной. Произвольная аутосуггестия возникает при сосредоточении на чем-либо (слова, образ, ощущение и пр.), с одновременным процессом представления этого в воображении. Непроизвольное самовнушение опосредовано дополнительными, усиливающими факторами (обстановка, музыка, физиологическое состояние и пр.) и несет в себе мощный эмоциональный заряд. Аутосуггестия или самовнушение является основой аутогенной тренировки, медитации, релаксации, йоги. В процессе самовнушения происходит самопрограммирование, самокодирование. Аутосуггестия тесно связана с процессами саморегуляции.

Положительным или отрицательным эффект самовнушения зависит от установки личности, т. е. от неосознанного психологического индивидуального состояния, присущего индивидам и базирующегося на индивидуальном опыте субъекта. Явление установки было открыто немецким психологом Л. Ланге, разработано Д.Н. Узнадзе и его научной школой¹. В практике описаны единичные случаи излечения тяжелых заболеваний, а также случаи, связанные с возникновением психосоматических заболеваний детерминированных самовнушением. Если личность, однажды приобретя какой-либо негативный опыт, произвольно направляет себя на отрицательные мысли и ожидает подвоха во всем, что его окружает, то постепенно теряет доверие к людям, сторонится их. У личности формируется отрицательная установка, которая его поглощает, могут возникнуть психосоматические расстройства и другие заболевания. Для позитивного эффекта самовнушения необходимо наличие положительных установок.

Самовнушения внедрялись в целебную практику с древних времен, а в конце XIX в. – начале XX вв. данный феномен активно использовался в медицинской практике. Считается, что лечение с помощью самовнушения не имеет противопоказаний.

Феномен самовнушения тесно связан с явлением самогипноза. Понятие «самогипноз» (от англ. *self-hypnosis*) было введено в научный оборот английским офтальмологом Дж. Брэйдом в 40-х гг. XIX в. Изучая условия, которые индийские йоги вызывали у себя медитацию, он отметил их гипнотическую природу: «...то есть эти явления сводятся к глубокому состоянию самогипнотизма, которое я сравнил с трансом или спячкой». Самих йогов Дж. Брэд определил как самогипнотизеров.

¹ Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки. Тбилиси: Изд-во Акад. наук Груз. ССР, 1961.

Научные основы использования самогипноза были заложены в последней четверти XIX в. французскими учеными психотерапевтической школы Нанси – Х. Бернхеймом, К. де Лагравом, П. Леви, А. Либо. Первая фундаментальная работа, посвященная этой теме, была опубликована в 1898 г. («Рациональное воспитание воли» П. Леви). Было выпущено несколько изданий во Франции, и также эта работа была переведена на несколько европейских языков, в частности, была опубликована в царской России.

Дальнейшее развитие этих идей связано с именами представителей Малой школы Нанта – фармацевта Э. Куэ и его ученика Ш. Бодуэна.

Э. Куэ (1857–1926) основал в Нанси школу самообладания путем сознательной аутосуггестии – «Неонансийскую школу суггестии». С этого момента приемы самовнушения приобрели широкое распространение.

Э. Куэ создал собственное психотерапевтическое направление и стал настоящим популяризатором использования самовнушения¹. Его метод был довольно прост в использовании и не требовал длительной подготовки. Современники Э. Куэ и более поздние авторы критиковали его учение за использование примитивизированных представлений о психике человека и природе болезней. В частности, постулировалось, что причина всех болезней лежит в воображении пациента, и роль психотерапии заключалась в том, чтобы привить ему идею здоровья. Но, несмотря на все недостатки, метод Э. Куэ вызвал беспрецедентный бум в обществе и в течение следующих двух десятилетий быстро распространился в мире.

Методику Э. Куэ² развил и аргументировал Ч. Бодуэн. Последний исходил из предположения, что поведением человека управляют воображение и подсознательные влечения. При мысленном повторении одних и тех же фраз автоматически возникает внутреннее сосредоточение, действующее на бессознательное.

В нашей стране в 1880–90-х гг. врачи стали использовать самогипноз или самовнушение (В.М. Бехтерев, С.П. Боткин, князь И. Р. Тарханов). В. М. Бехтерев в своей монографии «Гипноз, психотерапия и внушение и их лечебное значение» (1911)³ раскрывает суть механизма самовнушения.

¹ Куэ Э. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой. Методы, техника, практика / Э. Куэ. Москва: Амрита, 2012.

² Там же; Yeates L.B. Emile Coue and His Method (II): Hypnotism, Suggestion, Ego-Strengthening, and Autosuggestion // Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis. 2016. № 38 (1).

³ Бехтерев В.М. Гипноз, внушение и психотерапия и их лечебное значение. Санкт-Петербург: Вестн. знания 1911.

В. М. Бехтерев разработал оригинальный метод самовнушения с предварительным обучением гипнозу и успешно применил его в лечении обсессивных состояний и химической зависимости. Она состояла из следующего. Пациент во время психотерапевтического сеанса, находясь в состоянии поверхностного гипноза, произносил слова терапевтического предложения, повторяя их после врача. Затем он давал себе эти советы без помощи врача, воспроизводя в своей памяти атмосферу сеанса гипноза и свои ощущения, которые он испытал в нем. По мнению В.М. Бехтерева, наиболее благоприятным периодом для самовнушения считается этап перед засыпанием и этап, грядущий за просыпанием. Он считал, что для всякого варианта обязана быть выработана конкретная формула самовнушения, которая обязана произноситься от собственного имени, в положительной форме и в подлинном времени¹.

Сегодня аутосуггестия является основой (или одним из существенных механизмов лечебного действия) различных методов психотерапии: аутогенной тренировки, биологически обратной связи, медитации, йоги, релаксации². Считается, что при поддержке самовнушения возможно создавать разнообразные внутренние установки, нравственные значения, миропонимание в целом. И тут речь идет уже о формировании внутренней культуры человека, аутопсихологической компетентности и психологической культуры профессионала³. Внутренняя культура – это модель поведения человека, которая ориентируется его личностными убеждениями и мнениями. Данная культура оказывает воздействие на развитие личности, комплекс этических ценностей, восприятие находящихся вокруг людей и находящегося вокруг мира, программку поведения в обществе.

Методиками самовнушения возможно корректировать миропонимание, установки, систему духовных ценностей, мотивы и само поведение, т. е. способами самовнушения человек сам создает у себя свое личное отношение к разным сферам жизнедеятельности,

¹ *Бехтерев В.М.* Внушение в общественной жизни. Санкт-Петербург: Издание К.Л. Риккера, 1903.

² *Бурно М.Е.* Самовнушение и аутогенная тренировка. Москва: ЦОЛИУВ, 1975; *Годэн Ж.* Новый гипноз: Глоссарий, принципы и метод. Введение в эриксоновскую гипнотерапию. Москва: Институт психотерапии, 2003; *Capafons A.* Rapid Self-Hypnosis: a Suggestion Method for Self-Control // *Psicothema*. 1998. № 10 (3); *Shanks M. & Pearson M.* Self-Suggestion: Between Performance and Design // *Efficacy Study*. 2014. № 19 (3).

³ *Боева О. М., Мальцева Т.В.* Развитие потенциала личности в контексте профессионально-личностного развития сотрудников правоохранительных органов // *Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности*. 2018. № 3; *Лебедев И. Б., Олейникова А. С.* Психологические условия и факторы укрепления психического здоровья // *Психология обучения*. 2013. № 1.

к общепризнанным меркам социальной морали и собственным пространству и роли в социуме, собственную внутреннюю и психологическую культуру.

Для усвоения аутосуггестивных методик следует вспомнить основные понятия, связанные с психической регуляцией.

В зависимости от внешней ситуации, поведение человека будет управляться тем или иным относительно автономным уровнем психической регуляции (рис. 1):

- эволюционно сформированным бессознательно-инстинктивным уровнем (бессознательное);
- подсознательно-субъективным, эмоционально-импульсным уровнем (подсознательное);
- сознательный, произвольный (сознание).

Бессознательное – это явления, процессы, свойства и состояние, действующие на поведение, но не осознаваемые человеком (уже запечатленная в мозгу информация, инстинкты), это та часть психики, работа которой не осознается. Именно бессознательное воспринимает и обрабатывает всю информацию о том, что происходит вокруг индивида и соотносит это с его прошлым опытом. Восприятие происходит образно, целостно, синтетически и эмоционально.

Подсознательное – промежуточный уровень, субъективная эмоциональная система ценностей, модели поведения (интуиция, манера говорить и т. д.).

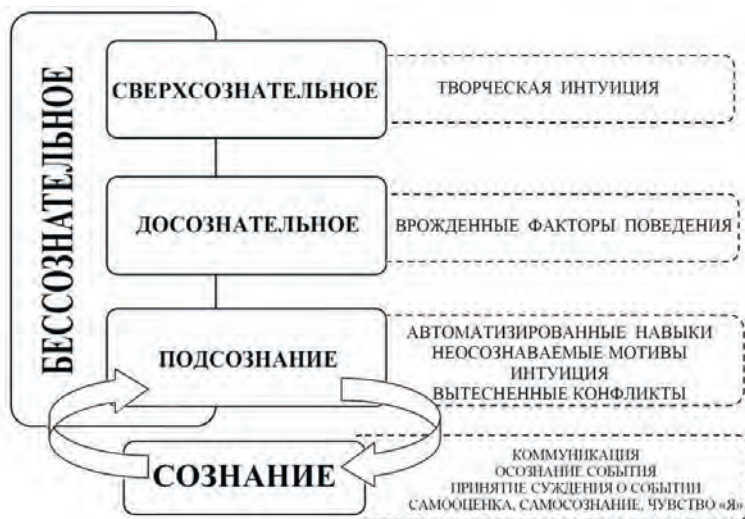


Рис. 1. Уровни психической регуляции

Сознание – это высший уровень психики, свойственный человеку, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности при постоянном общении с людьми. Это система его психической саморегуляции, основанная на социально сформированных категориях и ценностных ориентациях. Осознание человеком своего общественного статуса и своих жизненно важных потребностей называется *самосознанием*.

Для субъекта сознание выступает как непрерывно меняющаяся совокупность чувственных и умственных образов его внутреннего мира. Сознание включает в себя все наши ощущения, восприятия, воспоминания и чувства, которые мы осознаем в любой из моментов нашей жизни. Осознавать – значит находиться в сознании, «потерять сознание» значить перестать осознавать.

Сознание – это система психической саморегуляции, основанная на социально сформированных категориях и ценностных ориентациях.

В настоящее время существует достаточно большое количество научных работ, посвященных сознанию, где рассматриваются функции сознания и его характеристики¹ (рис. 2).



Рис. 2. Две функции сознания

¹ Аллахвердов В.М. Сознание как парадокс: Экспериментальная психология. Санкт-Петербург: Издательство ДНК, 2000. Т. 1; Асмолов А.Г. По ту сторону сознания: Методологические проблемы неклассической психологии. Москва: Смысл, 2002; Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания // Вопросы психологии. 1991. № 2; Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 1975; Лурия А.Р. Язык и сознание. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1998; Михайлов Ф.Т. Преемственность в развитии сознания // Природа. 2003. № 5; Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Москва: Изд-во АН СССР, 1957; Сандомирский М.Е. Ментальные стратегии, психологические типы и измененные состояния сознания // Из Хаоса в Космос. Москва, 1995; Спивак Д.Л. Лингвистика измененных состояний сознания. Ленинград: Наука, 1986; Столин В.В. Самосознание личности. Москва: Изд-во МГУ, 1983.

В психологии также выделяются различные функции сознания, но все их можно определить в следующие блоки:

1. Всеобщая функция – отражение.
2. Основные функции – информационная и ориентировочная.
3. Специальные функции – творческая, регулятивно-управленческая, оценка явлений действительности. Можно выделить также другие специальные функции.

В научной литературе по-разному даются характеристики сознания, но психологи обычно приводят следующие:

- совокупность знаний об окружающем мире или способность мысленно представить существующую и воображаемую действительность;
- различие субъекта и объекта, «Я» и «не-Я», самопознание и самооценка, т. е. ощущение себя познающим субъектом;
- обеспечение целеполагающей деятельности, т. е. контроль собственных психических и поведенческих состояний;
- способность видеть и воспринимать в форме образов окружающую действительность;
- эмоциональная оценка внешней ситуации.

Итак, сознание является высшим уровнем развития психики, а высшим же уровнем развития сознания можно назвать самосознание.

Самосознание – это осознание и оценка человеком самого себя как субъекта деятельности, своих взаимоотношений с другими людьми, мотивов поведения своих действий и поступков, своих личностных качеств, своего нравственного облика (рис. 3).



Рис. 3. Компоненты самосознания

Психологи также говорят о поле сознания, о видимом внутренним взором пространстве жизненного мира. Поле сознания доступно для внимания. Та область, куда внимание не может быть обращено – подсознательное и бессознательное.

В современной психологической науке выделяют различные состояния сознания, отличающиеся по характеру субъективных переживаний и по совокупности поведенческих и психофизиологических показателей:

- бессознательное состояние – экстремальное состояние, при котором регистрируются лишь вегетативные реакции, нет проявлений познавательных и эмоциональных процессов;

- сон – состояние, которое предполагает переживание сновидений, различающихся степенью связанности: от отдельных образов до упорядоченных последовательностей;

- бодрствование – состояние осознания окружающего мира и себя, доступное самонаблюдению, здесь присутствует весь спектр психических проявлений;

- изменение состояния сознания – гипноз и состояния, возникающие под влиянием психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков и пр.)

Основную часть жизни мы находимся в состоянии бодрствования, нормальном состоянии ясной, организованной осознанности. В состоянии бодрствования мы воспринимаем время, пространство и события как реальные и значимые. Измененные состояния сознания, связанные с усталостью, бредом, гипнозом, наркотиками и экстазом, заметно отличаются от «нормального» осознания. В повседневной жизни изменения в сознании могут также сопровождать бег на длинные дистанции, прослушивание музыки, влюбленность и страсть, бессонница, сильный жар и др.

При измененном состоянии сознания происходят разительные перемены в качестве, порядке и продолжительности уровней психической активности. Отмечаются изменения в восприятии, эмоциях, памяти, ощущении времени, мышлении, чувстве самоконтроля и внушаемости. Кроме упомянутых причин изменения сознания, существуют такие причины, которые могут привести к нарушению закона, например: сенсорная перегрузка (световое шоу, толпа во время массового гуляния), монотонная стимуляция («дорожный гипнотизм» во время долгой езды на автомобиле).

Уровень сознания и активации, на котором находится мозг, в основном определяется естественными циклами бодрствования и сна. Данный уровень существенно влияет на работоспособность

человека. Согласно закону Йеркса-Додсона¹, видеоизмененного Д. Хеббом², поведение индивидуума будет тем эффективнее, чем ближе будет уровень бодрствования к некоторому оптимуму – он должен быть ни слишком низким, ни слишком высоким³.

При более низких уровнях готовность субъекта к действию уменьшается, и вскоре он засыпает, а при более высоких он будет все больше взволнован и его поведение может полностью дезорганизоваться. Причиной такой дезорганизации может быть сильная мотивация или же серьезное расстройство чувств. Например, курсant, который стремится успешно сдать экзамен, рискует потерять сосредоточенность, необходимую для понимания задаваемых вопросов. Следователь, который перед решающим следственным действием узнает о личном несчастье, может полностью потерять интерес к исполнению профессиональных обязанностей.

В истории науки мы встречаем понимание бессознательного как нечто темного, чуждого, противоречащего разуму, как вместилище асоциальных инстинктов. Современное же понимание бессознательного показывает, что оно является неиссякаемым источником ресурсов и дополнительных возможностей человека⁴, которые мы можем использовать для помощи самому себе в решении трудных задач, в преодолении трудностей и достижении целей, а также в оптимизации профессиональной деятельности.

Аутосуггестия может реализовываться в разных формах:

- 1) аффирмации⁵;
- 2) работы с образами;
- 3) работы с телом.

При использовании аффирмации, следует обратить внимание на создание ее формулы. Она должна быть простой, четкой и ясной, состоять из нескольких фраз, иметь позитивную направленность и осуществляться в процессе многократного повторения, можно как во внутренней, так и во внешней речи. При целенаправленном самовнушении они должны быть заранее подготовлены и четко сформу-

¹ Законом Йеркса-Додсона в психологии называют зависимость наилучших результатов от средней интенсивности мотивации.

² Дональд Олдинг Хебб – канадский физиолог и нейропсихолог.

³ *Годфруа Ж.* Что такое психология? Москва: Мир, 2013.

⁴ *Куль Ю., Шторх М.* Сила собственного «Я». Семь психогимнастик для бессознательного. Харьков: Гуманитарный центр, 2015; *Гинзбург М. Р., Яковлева Е. Л.* Эриксоновский гипноз: Систематический курс. Москва: Моск. психол.-соц. ин-т, 2008; *Лебедько П. Ф.* Холистическая гипнотерапия судьбы, или Самогипноз в картинках. Москва: Класс, 2011, и др.

⁵ Аффирмация – речевое самовнушение, выражаемое в форме конкретного высказывания, фразы.

лированы, представлять собой модели позитивного будущего состояния, которые в ходе повторений «вводятся» в подсознательный уровень.

Теоретической основой работы с образами является психоанализ и глубинная психология К. Юнга. Практическую основу составляют современные подходы и техники, такие как: кататимно-имажинативная психотерапия, процессуальная психотерапия, техники работы со сновидениями и телесной метафорой.

В психологии образ понимается как способ выразить некую структуру сознания. Существует также понятие имажинации как процесса, активно продуцирующего наглядные представления, их трансформацию, результат творческого преобразования образов. Образы позволяют соприкоснуться с содержанием бессознательного человека, которое «говорит» на языке символов. Во время аутосуггестивной работы с образами человеку приходится временно отстранять логику и использовать воображение, чтобы погрузиться как бы в «сновидение наяву». В течение всего этого процесса человек полностью осознает, что происходит и куда его ведет имажинация, он следует за развивающимся образом, предоставляя ему возможность трансформироваться и развиваться внутри себя. Через имажинации человек может безопасно соприкоснуться с эмоциональным опытом своего бессознательного, не только осознать, но и перестроить его, благодаря чему и достигается аутосуггестивный результат.

Наиболее интересными практико-ориентированными произведениями в этом направлении являются работы В. Стюарта «Работа с образами и символами в психологическом консультировании» (1998)¹ и А.Ф. Ермошина «Психокатализ и соматопсихология. Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями» (2019)². В своей книге А.Ф. Ермошин пишет: «Осознание ощущаемого в образах не является признаком психической болезни. Скорее наоборот, способность осознавать свидетельствует о психическом здоровье. Если же говорить о болезнях, то на проверку оказывается, что “змеи в голове” скорее являются признаком прединсультного состояния, чем шизофрении. На определенном этапе наблюдения за образными описаниями переживаний выяснилось, что результаты самоисследования ощущаемого в теле могут служить, во-первых,

¹ Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. Москва: Класс, 1998.

² Ермошин А.Ф. Психокатализ и соматопсихология. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями. Москва: Ин-т консультирования и системных решений, 2019.

для активизации процессов естественной саморегуляции в организме (через включение механизма обратной связи) и, во-вторых, для организации ускоренных изменений в психическом статусе через сосредоточение внимания на этом процессе».

К методам аутосуггестии в форме работы с телом можно отнести практику прогрессивной мышечной релаксации (метод Э. Джекобсона). Э. Джекобсон (1964) считал, что эмоциональное напряжение вызывается напряжением поперечно-полосатых мышц, а успокоение – их расслаблением. При произвольном самовнушении, снимая напряженность определенной группы мышц, можно избирательно влиять на отрицательные эмоции. После уяснения механизма лечебного воздействия, Э. Джекобсон предлагал пациенту реализовать три этапа мышечной релаксации, в которых пациент получал возможность во-первых, научиться управлять мышечным напряжением и расслаблением и самостоятельно определять актуальное мышечное напряжение; во-вторых, посредством релаксации локальных мышечных напряжений научиться блокировать отрицательные эмоции и болезненные проявления¹.

В контексте рассмотренных выше положений алгоритм ауто-суггестии выглядит следующим образом:

- 1) поставить задачу перед бессознательным;
- 2) создать благоприятные условия для работы бессознательно-го и реализовать самовнушения;
- 3) получить (усвоить, использовать) результат.

При этом формулировка задачи бессознательному должна быть поставлена простыми (обыденными) словами таким образом, чтобы оно понимало, что вы хотите создать, а не от чего вы хотите избавиться, а также исключать любой двусмысленности.

Правила постановки задачи:

- 1) позитивная формулировка (задача должна вас вдохновлять);
- 2) возможность контроля с вашей стороны (ясное представление результата задачи, готовность справляться с трудностями, возникающими при его достижении);
- 3) представление на сенсорном языке;
- 4) соответствовать контексту вашей социальной ситуации;
- 5) быть реалистичной во временной перспективе (достижима и по силам);
- 6) экологичность.

¹ Любана-Плюща Б., Пельдингер Б., Крезер Ф. Психосоматический больной на приеме у врача. Санкт-Петербург: НИПИ им. В.М. Бехтерева, 1994.

При обучении аутосуггестивным техникам следует помнить, что их систематическое использование в профессиональной деятельности при наличии позитивных установок приводит к устойчивым во времени конструктивным изменениям – как личностным, так и бытийным. Поэтому, приступая к изучению аутосуггестивных приемов и способов, следует запомнить аксиомы отношений со своим бессознательным.

Аксиомы отношений с бессознательным:

1. Бессознательное никогда не воспринимает себя и организм, которым управляет как нечто плохое. Любое одобрение себя – путь к созданию благоприятных условий для активной работы бессознательного.
2. Бессознательное требует уважительного отношения к себе.
3. Бессознательное всегда работает экологично.
4. Бессознательное лучше работает при естественном освещении.

§ 2. Аутосуггестивные техники для руководителей

1. Создание благоприятных условий для работы бессознательного

Прежде чем начать изучать и осваивать техники аутосуггестии, необходимо продумать **место** для занятий. Предпочтительно начинать занятия в тихом уединенном уголке, который способствует расслаблению, где можно занять удобную позу, где никто вас не прервет, где вам комфортно и удобно. Можно проводить самовнушение как **сидя** (лучше в кресле с высокой спинкой, чтобы голова не могла откинуться назад), так и **лежа**, но лежа можно заснуть. **Глаза** могут быть закрыты или открыты, это неважно, главное удобство. Однако при расслаблении мышц лица веки тяжелеют и опускаются сами. Если комфортнее проводить самовнушение с открытыми глазами, зафиксируйте взгляд на каком-нибудь неподвижном или равномерно и медленно движущемся предмете.

Для занятий желательно выделить специальное **время**. Процесс обычно занимает 15–20 мин., у тренированного человека – 8–10 мин. Многие люди, практикующие самовнушение, предпочитают заниматься не больше 3–4 мин., но зато несколько раз в течение дня.

Уделите **внимание** своему **дыханию**. Этот естественный процесс способствует расслаблению мышц. Для аутосуггестии рекомендуется медленное глубокое дыхание. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Это дает возможность исключить пересыхание гортани. Однако, возможны любые варианты, главное – ваше удобство. Кардиолог Г. Бенсон (1976) ввел в научный оборот термин «реакция релаксации», который определял состояние, противоположное реакции «бей-беги», когда происходит выброс в кровь адреналина вследствие испуга или гнева. Считается, что размеренное, глубокое, замедленное дыхание запускает в действие «реакцию релаксации», вызывающей благоприятные физические изменения в организме: замедление сердечного ритма, приток крови к конечностям и мышечное расслабление. Все это способствует позитивному самовнушению.

Постарайтесь в процессе самовнушения **основываться на** своих истинных **позитивных переживаниях** и ощущениях. Аутосуггестия способствует развитию самоконтроля, в процессе самовнушения во внешнем мире ваши реакции будут адекватными.

Единственным препятствием в применении техник самовнушения выступает нежелание перемен.

Последний этап в создании благоприятных условий для работы бессознательного – снятие психологического напряжения или **переход в релаксационное состояние**. Для этого ниже приводятся упражнения, попробовать сделать нужно каждое, и то упражнение, в котором наиболее комфортно, надо освоить на уровне навыка. Любое упражнение следует начинать с приведенных выше рекомендаций о месте, позе, времени, положении глаз и позитивных ощущениях.

Упражнение «Метод прогрессивной мышечной релаксации Эдмунда Джекобсона (пассивная форма)»

Э. Джекобсон справедливо заметил (1964), что «беспокойному разуму не место в спокойном теле» и разработал десятки упражнений для снятия психологического напряжения с помощью различных групп мышц. Упражнения объединены в систему и называются методом прогрессивной мышечной релаксации. Данный метод имеет пассивную и активную формы. Общая суть метода заключается в последовательной фокусировке внимания на отдельных группах мышц с целью снятия накопившегося напряжения.

Этапы выполнения:

1. Запустите «реакцию релаксации»: размеренное, глубокое, замедленное дыхание.
2. Представьте, что с воздухом при выдохе вас оставляет напряжение. Повторите 3–4 раза. Мысли и заботы уходят из вашего разума вместе с выдохом, придайте в воображении им направление, чтобы они покинули вас.
3. Сосредоточьте внимание на ступнях ног. Представьте, как отекает усталость от икр, словно вода. Почувствуйте, как тяжелеют и расслабляются ваши ноги.
4. Продолжайте постепенно процесс расслабления, мысленно поднимаясь к бедрам, ягодицам, брюшному прессу, спине и груди, представляя, как с каждым выдохом напряжение и усталость стекают вниз, как вода, а тело наливается тяжестью.
5. Продолжайте аналогично расслаблять мышцы головы и лица, рук и пальцев.
6. Сделайте глубокий вдох и на выдохе почувствуйте, как последние остатки напряжения стекают вдоль ваших рук, оставляя в руках ощущение расслабленной тяжести.

7. Мысленным взором осмотрите свое тело, – возможно, еще где-то осталось напряжение. Если вы обнаружите такое напряжение, то сфокусируйте на нем свое внимание и представьте, что оно теплеет и тяжелеет.

8. Убедитесь, что вы полностью расслаблены, насладитесь таким состоянием умиротворенности и расслабленности, постарайтесь сохранить в памяти эти ощущения и это состояние.

9. Полная расслабленность и умиротворенность – отправная точка для начала самовнушения.

10. После проведения самовнушения постепенно начинайте дышать в более быстром темпе, сделайте глубокий вдох и резкий выдох, откройте глаза, потянитесь, встряхните руки и ноги, потрите ладони, лицо, уши.

Упражнение «Притяжение Земли»

Данное упражнение похоже на предыдущее и суть его также заключается в последовательной фокусировке внимания на отдельных частях тела с целью снятия накопившегося напряжения.

Этапы выполнения:

1. Запустите «реакцию релаксации»: размеренное, глубокое, замедленное дыхание.

2. Постарайтесь ощутить силу действующего на вас земного притяжения, несмотря на то, что вы, возможно, находитесь не на поверхности Земли, а в помещении, да еще и не на первом этаже – это неважно. Главное – ощущение силы земного притяжения. Разрешите Земле притягивать Ваше тело вниз, вниз и вниз...

3. Постарайтесь вообразить, что тело перестало сопротивляться силе Земли. Мысли и заботы уходят из вашего разума, их втягивает в себя Земля, придайте в воображении им направление, чтобы они покинули вас. И их направление – вниз, вниз и вниз...

4. Сосредоточьте внимание на ступнях ног. Почувствуйте, как они притягиваются Землей. Почувствуйте, как тяжелеют и расслабляются ваши ноги.

5. Продолжайте постепенно процесс расслабления, мысленно поднимаясь к бедрам, ягодицам, брюшному прессу, спине и груди, ощущая силу земного притяжения, как напряжение и усталость притягиваются вниз, вниз и вниз, а тело наливается тяжестью и расслабляется.

6. Продолжайте аналогично расслаблять мышцы головы и лица, рук и пальцев. Ощутите, как мышцы лица устремляются вниз, вниз и вниз, вместе с заботами и огорчениями. Не сопротивляйтесь земному притяжению.

7. Сделайте глубокий вдох и на выдохе почувствуйте, как последние остатки напряжения устремляются вдоль ваших рук вниз, вниз и вниз, оставляя в руках ощущение расслабленной тяжести.

8. Мысленным взором осмотрите свое тело, – возможно, еще где-то осталось напряжение. Если вы обнаружите такое напряжение, то сфокусируйте на нем свое внимание и представьте, что оно уходит вниз, вниз и вниз...

9. Убедитесь, что вы полностью расслаблены, насладитесь таким состоянием умиротворенности и расслабленности, постарайтесь сохранить в памяти эти ощущения и состояние.

10. Полная расслабленность и умиротворенность – отправная точка для начала самовнушения.

11. После проведения самовнушения постепенно начинайте дышать в более быстром темпе, постарайтесь посопротивляться притяжению Земли, сделайте глубокий вдох и резкий выдох, откройте глаза, потянитесь, встряхните руки и ноги, потрите ладони, лицо, уши.

Упражнение «Луч света»

Упражнение направлено на мышечную релаксацию и снятие накопившегося напряжения.

Этапы выполнения:

1. Запустите «реакцию релаксации»: размеренное, глубокое, замедленное дыхание.

2. Вообразите, что лучик света коснулся вашего лба, попробуйте ощутить, как его теплая энергия начинает согревать ваш лоб и распространяется по всему лицу. Разрешите лучу света согреть ваш организм.

3. Постарайтесь вообразить, что лучик проникает в ваше сознание, мысли и заботы улетучиваются из вашего разума, покидают ваше сознание. Почувствуйте тепло лучика в вашей голове.

4. Разрешите лучику наполнить ваш организм, каждую его клеточку теплом. Почувствуйте, как тепло от лучика спускается от головы вниз по вашему телу, наполняя каждую клеточку. Тело согревается и расслабляется.

5. Ощутите, как тепло спускается по плечам в кисти рук, по спине вниз к бедрам, ягодицам, брюшному прессу, спине и груди, наполняя организм и снимая напряжение и усталость. Тело расслабляется.

6. Ощутите, как тепло устремляется вниз по ногам до ступней, и уже нет места в вашем теле заботам и огорчениям. Каждая ваша клеточка наполнена теплом лучика.

7. Мысленным взором осмотрите свое тело, – возможно, еще где-то осталось напряжение. Если вы обнаружите такое напряжение, то сфокусируйте на нем свое внимание и представьте, что оно растворяется в теплом луче света.

8. Убедитесь, что вы полностью расслаблены, насладитесь таким состоянием умиротворенности и расслабленности, постарайтесь сохранить в памяти эти ощущения и состояние.

9. Полная расслабленность и умиротворенность – отправная точка для начала самовнушения.

10. После проведения самовнушения постепенно начинайте дышать в более быстром темпе, постарайтесь не сопротивляться притяжению Земли, сделайте глубокий вдох и резкий выдох, откройте глаза, потянитесь, встряхните руки и ноги, потрите ладони, лицо, уши.

2. Процесс самовнушения

Первые два *упражнения*, в принципе, *не требуют* особой *подготовки* к ним, их можно проводить в любом месте и в любое время, без предварительного расслабления. Главное – делать это с позитивными ощущениями и желанием.

Упражнение «С добрым утром!» или «Утренняя аффирмация»

Начните утро с экспресс-техники самовнушения.

Этапы выполнения:

1. В просоночном состоянии, когда уже не спишь и еще не бодрствуешь, лежа в постели, повторите себе несколько раз: «Легкое дыхание, целеустремленность и открытость... На весь день... Легкое дыхание, целеустремленность и открытость... На весь день».

2. Сделайте глубокий вдох и резкий выдох, откройте глаза, потянитесь, встряхните руки и ноги, потрите ладони, лицо, уши.

Упражнение «Пауза в жизни»

Данное упражнение предназначено для определения направлений саморазвития.

Этапы выполнения:

1. **«Пересмотр прошлого».** Попробуйте представить череду событий вашей жизни сегодняшнего дня, а лучше – самого ближайшего прошлого. Что вы делали? Например, пришли на работу. Однако это событие состоит из отдельных действий. Каких? Например, припарковали машину, вышли из нее, прошли на территорию дислокации подразделения (предъявили пропуск или удостоверение), может быть, вы кого-то поприветствовали или поприветствовали вас, и т. д.

2. **«Пауза».** Теперь сделайте *паузу* в своих действиях, присядьте, расположитесь поудобнее и мысленно еще раз представьте, как вы совершаете прошлые действия. Посмотрите на них уважительно, доброжелательно и одобрительно. Если вы считаете, что какие-то ваши действия проделаны не так, как хочется вам или что-то вызывает смущение, попробуйте оценить их с юмористической позиции. Скажите себе: «Хорошо, очень хорошо».

3. **«Освобождение от ненужного».** Сделайте два спокойных, глубоких вдоха и выдоха. Представьте, что вместе с воздухом на выдохе *все ненужное уходит*. Что же в данном случае необходимо отнести к ненужному? Чем бы каждый из нас не занимался, всегда что-то скапливается в физической или эмоциональной сферах. Остается как бы некий осадок от пережитых эмоций (любой направленности), от выполненной физической нагрузки (в виде усталости в мышцах или напряженности) или съеденной еды (послевкусие), часто на сознательном уровне мы не замечаем этого. Осадок скапливается и превращается в ненужный балласт. Его надо сбросить, прожитое надо отпустить.

4. **«Интеграция в будущее».** Сделайте два спокойных, глубоких вдоха и выдоха. Направьте свое внимание вперед, на 3–4 часа в будущее, подумайте о том, что вас ждет впереди, представьте это. Постарайтесь понять и *принять предстоящее*. Это настраивает бессознательное на конструктивную работу в грядущем отрезке дня.

Следующие *упражнения* для выполнения *требуют предварительной подготовки* по созданию благоприятных условий для работы бессознательного, о которых говорилось выше.

Упражнение «Внутренний моторчик интереса»

Данное упражнение разработано П. Ф. Лебедько¹.

Цель упражнения – создание самомотивации и самоактивации.

Этапы выполнения:

1. Поставьте перед бессознательным задачу находить воспоминания вашей жизни (детство, юность и т. д.), когда вы были заинтересованы чем-то, когда вам было интересно.

2. Разрешите воспоминаниям прошлого всплывать в сознании, найдите то, которое поможет вам активизировать особую энергию, энергию интереса.

3. Соприкоснитесь со всем тем, что есть в этом воспоминании. С настроением, атмосферой.

4. Представьте, что вы вдыхаете эту атмосферу, эту энергию. На вдохе она входит в легкие, а на выдохе поступает в сердце, в кровь, во все клеточки тела, изменяя ваш обмен веществ. Вдох-выдох, вдох-выдох...

5. По-другому начинает работать организм, сердце, по-другому бежит кровь. Больше энергии, больше жизни. Включается внутренний моторчик интереса.

6. Представьте, как внутренний моторчик начинает работать. Становится легко, свободно, естественно. Вдох-выдох, вы наполняетесь энергией интереса.

7. В какой-то момент вы почувствуете достаточность наполнения. Похвалите себя за проделанную работу.

8. Еще раз поставьте перед бессознательным задачу найти воспоминания вашей жизни, связанные с энергией интереса. И снова подышите атмосферой воспоминаний, наполняя организм энергией интереса, запуская внутренний моторчик интереса.

9. Можно проделать то же самое и с другими воспоминаниями, вы сами почувствуете, когда надо остановиться. Похвалите себя.

10. Постарайтесь ощутить работу внутреннего моторчика интереса, быть может, изменения еле ощутимы, но они будут помогать вам в будущем.

Упражнение «Дыхание пятками»

Даосы в своих практиках огромное значение придают «дыханию пятками» или стопами. Так, Хань Суйцзу говорил: «Ступ-

¹ Лебедько П. Ф. Холистическая гипнотерапия судьбы, или Самогипноз в картинках. Москва: Класс, 2011

ни дышат постоянно и непрерывно, мягко существуя», Чжуан-цзы утверждал: «Обычный человек дышит ртом, а настоящий человек (бессмертный) дышит ступнями». Старинная даосская поговорка гласит: «Пройди после еды сотню шагов – и доживешь до ста лет». Древние китайцы сравнивали ноги человека с корнями дерева. Довольно давно люди заметили, что тот, кто много ходит (особенно босиком), хорошо себя чувствует, а долгожители – это обычно подвижные люди. Нормальная механическая нагрузка на подошвы активизирует работу всего тела: стоит только человеку спустить ноги с кровати и встать, как с подошв во все уголки тела поступают сигналы активации, а стоит только сесть или лечь, как сигналы прекращаются. Стопы наших ног являются важной частью организма, – это объясняется тем, что на своде стопы расположены рефлекторные точки многих органов. Иногда их даже называют «вторым сердцем человека».

Упражнение мало связано с техникой цигун, имеющей аналогичное название, и направлено на снятие напряжения, активизацию внутренних ресурсов и достижение поставленных целей.

Этапы выполнения:

1. Подумайте о своих ногах. Пошевелите пальцами и подвигайте стопами.

2. Расположите стопы так, чтобы они надежно соприкасались с поверхностью пола.

3. Представьте, что вы начинаете «дышать» через стопы. Естественно, физиологически такого произойти не может. Просто вообразите это. На вдохе как будто что-то входит через стопы, а на выдохе выходит. Дыхание должно быть естественное, в том ритме, который вам приятен.

4. Продолжая «дышать» пятками, отдохните немного от забот и мыслей. Попробуйте «дышать» то пальцами ног, то серединой стопы, то пятками, то всей стопой.

5. Представьте, что вы движетесь «дышащими стопами» вперед к поставленной цели (или решаете жизненную задачу).

6. Сделайте глубокий вдох и резкий выдох, откройте глаза, потянитесь, встряхните руки и ноги, потрите ладони, лицо, уши.

Упражнение «Укрепление внутреннего стержня»

Цель упражнения – укрепление уверенности в себе, решительности, способности выдерживать трудности жизни, принятие сво-

их индивидуально-личностных особенностей. Упражнение лучше выполнять стоя или лежа.

Этапы выполнения:

1. Представьте, что внутри вашего тела, в самой середине, вдоль позвоночника проходит стержень вашей личности.

2. Вообразите, что ваши руки способны поддерживать его, а если необходимо, исцелять и укреплять. В своем воображении прикоснитесь к внутреннему стержню личности, ощутите, какой он, что с ним происходит. В своем представлении воображаемыми руками исправьте то, что, по вашему мнению, не так.

3. Теперь представьте, что внутренний стержень личности напитывается самыми лучшими и сильными убеждениями.

4. Внутренней речью (про себя) или внешней (как вам удобнее) произнесите эти убеждения в виде аффирмаций, каждую по несколько раз:

а) *«Я хороший человек»;*

б) *«Со мной все в порядке»;*

в) *«У меня есть мои особенности»;*

г) *«Я могу развиваться в том направлении, в котором я захочу»;*

д) *«Я рад, что я есть».*

5. Вообразите, что ваши руки исцеляют и укрепляют внутренний стержень личности в тех областях, которые, на ваш взгляд, необходимо укрепить. Вы почувствуете сами, когда будет достаточно.

6. Сделайте глубокий вдох и резкий выдох, откройте глаза, потянитесь, встряхните руки и ноги, потрите ладони, лицо, уши.

Следующие два **упражнения** представляют собой довольно **сложные** аутосуггестивные техники. Преступая к их выполнению, внимательно прочитайте вводную часть и **не забудьте** позаботиться **о предварительной подготовке** по созданию благоприятных условий для работы бессознательного, о которых говорилось в начале параграфа.

Упражнение «Доска почета»

Данное упражнение разработано М. Р. Гинзбургом¹. Положительный опыт работы по использованию этого упражнения из области возрастной регрессии как аутосуггестивного и построению вокруг него других развивающих потенциал личности упражне-

¹ Гинзбург М. Р., Яковлева Е.Л. Эриксоновский гипноз: Систематический курс. Москва: Моск. психол.-соц. ин-т, 2008.

ний с использованием самовнушения показал хорошие результаты личностного развития, повышения самооценки, уверенности в себе и своих силах, усилению эмпатии и интереса к своим подчиненным и, в целом, к другим людям.

Возрастная регрессия – классический гипнотический феномен, мощный психотерапевтический инструмент. В процессе возрастной регрессии как бы происходит мысленно-эмоциональное возвращение в какой-то из прошлых моментов своей жизни. С помощью гипнотической индукции человек очень ярко, очень подробно вспоминает какой-то эпизод из своей жизни и как бы повторно эмоционально проживает его еще раз. Однако часть сознания субъекта, поддерживающая контакт с реальностью, с одной стороны, не дает возможности повторной психотравматизации при негативном воспоминании, а с другой – позволяет перенести ресурсный опыт в настоящий период времени, «оживить» его через повторное переживание момента радости или успеха, уверенности или компетентности.

Диссоциированная возрастная регрессия связана с возможностью посмотреть на себя со стороны в определенном возрасте, оставаясь в реальном возрасте, а также осуществить какие-то действия, приводящие к позитивному изменению или соединению с ресурсным чувством. Подобный поиск ресурса очень удачно вписывается в аутосуггестивную работу.

Упражнение «Доска почета» повышает самооценку, укрепляет внутреннее «Я», помогает осмыслению «Я»-концепции. Суть его заключается в продвижении вперед по своей линии жизни от момента своего рождения до реального возраста, отыскивая в каждом возрастном периоде ресурсные моменты.

Этапы выполнения:

1. Подготовительный. Вам потребуется чистый лист бумаги и ручка. Перед началом техники вспомните, что называется в организациях доской почета. Как она выглядит? Для чего используется? Смысл ее предназначения?

2. Поиск ресурсов. Закройте глаза и мысленно представьте доску почета, на которой написано ваше имя. Представляйте поочередно свои фотографии, начиная с той, на которой изображен новорожденный или младенец (или свою самую первую фотографию), каждая фотография имеет подпись, выражающую то, за что хорошее она помещена на доску почета. Это – то хорошее, значимое, тот успех или отличие от других в данном возрасте. После представления каждой фотографии и надписи под ней откройте глаза и запишите на листе ту подпись под фотографией, которую вы представи-

ли. Каждая подпись должна начинаться со слов «За то, что...». Глаза предлагаем опять закрыть и представить следующую фотографию и подпись. Таким образом, с каждой фотографией осуществляется внутренний поиск, направленный на обнаружение позитивного опыта в заданном возрасте, т. е. поиск ресурсов. Если на какой-либо возраст трудно найти подпись, необходимо потратить чуть больше времени. Как правило, соответствующая подпись находится, в противном случае, придумайте ее.

Внутреннее внимание фиксируйте на следующих возрастах: новорожденный или младенец (0–3 мес.), один год, три года, пять лет, семь лет, 10 лет, 12–13 лет, 15 лет, 17 лет (в нашем случае, как правило, это будет год окончания школы и, возможно, год поступления в высшую образовательную организацию). Далее представьте фотографию в 20 лет, потом сделайте шаг в возрасте плюс 3–5 лет, напоследок представьте «фотографию этого года» или «фотографию, сделанную недавно», или «одну из последних фотографий». Как видно, подбор возрастов опирается на психологические представления о периодизации возрастного развития.

3. Анализ «Я»-концепции. Для руководящей деятельности проблема профессионального самосознания приобретает особую значимость, т. к. результаты деятельности руководителя выражаются, прежде всего, в результате профессиональной деятельности подчиненных и всего подразделения в целом. Способность руководителя анализировать и оценивать свою деятельность и ее результаты, свои профессионально значимые качества непосредственно связана с эффективностью руководящего воздействия. Кроме того, профессиональное самосознание является личностным регулятором профессионального саморазвития и самовоспитания. От того, как руководитель воспринимает и оценивает свои профессиональные достижения и себя в профессиональной ситуации, зависит и его общее самочувствие, и эффективность его деятельности. В целях диагностики представления о самом себе, системы установок относительно собственной личности, соотношения «Я»-реального и «Я»-идеального, выполните еще два задания. Первое: представьте фотографию из будущего и подпись к ней. Второе: заключительной фотографией предлагаем представить *свою* фотографию и подпись к ней, которую разместили бы *сегодня* ваши коллеги.

Итогом работы становится список подписей, т. е. ресурсных моментов (если говорить в терминологии «Я»-концепции: «Я»-прошрое и «Я»-настоящее), а также предполагаемая цель

самореализации («Я»-будущее) и представление о том, как меня оценивают мои коллеги («Я»-рефлексивное).

4. Обобщение и осознание ресурсов. Далее на основе полученного списка (кроме двух последних подписей) составьте небольшой рассказ о себе и озвучьте его для самого себя, с правом опустить какой-либо момент. Таким образом, происходит обобщение и осознание ресурсов личности, укрепление внутренних сил, повышение самооценки.

5. Интеграция. Целью дальнейшей работы является нахождение схожих фрагментов в линии жизни, схожих ресурсов, что позитивно влияет на адаптационные процессы личности и ее интеграцию.

6. Проработка «Я»-концепции. Следует заметить, что «Я»-концепция – это динамичное психологическое образование. Ее формирование, развитие и изменение обусловлены факторами внутреннего и внешнего порядка. Социальная среда оказывает сильнейшее влияние на формирование «Я»-концепции. Прочитайте «про себя» предпоследнюю в составленном списке подпись. Является ли она отражением профессиональных устремлений? Возможно ли найти общее в целях самореализации? Что сегодня ценят в вас коллеги? Насколько это отличается от цели вашей самореализации?

Важно помнить, что профессиональная «Я»-концепция личности может быть реальной (какой я есть) и идеальной (каким бы я хотел быть), которые в большинстве случаев не совпадают.

Расхождение между реальной и идеальной «Я»-концепцией может приводить к различным, как к негативным, так и к позитивным следствиям. С одной стороны, рассогласование между реальной и идеальной «Я»-концепцией может стать источником внутриличностных конфликтов. С другой стороны, несовпадение реальной и идеальной профессиональной «Я»-концепции является источником профессионального самосовершенствования личности и стремления к ее развитию. Можно сказать, что многое определяется мерой этого рассогласования, а также его внутриличностной интерпретацией¹.

Данная техника включает в себя определенный диагностический момент. Она помогает судить о значимых событиях и людях в жизни, мотивах профессиональной деятельности, жизненных ценностях.

¹ Пряхиников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. Москва: Ин-т практ. психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.

Упражнение-визуализация «Внутреннее животное»

Одной из интереснейших аутосуггестивных техник можно назвать визуализацию, в которой необходимо представить образ «внутреннего животного», «животной силы»¹. Считается, что данная психотехника восходит к культу тотемных животных и шаманским практикам, а научно базируется на диссертации Д. Стивенса «Звери силы, ментальные образы и самореализация». В ней он статистически доказал, что люди, активно использующие образы животных в своем воображении, достигают большей самореализации и психического здоровья, чем другие, эти люди больше живут в настоящем, у них более отчетливые мотивации, у них положительное отношение к жизни².

Для изучения данной техники следует провести небольшой экскурс в работы К.Г. Юнга. Во-первых, отметим, что животное, с его точки зрения, олицетворяет нечеловеческую душу, мир дна человеческой психики, подсознательных инстинктов, глубинных областей бессознательного, чем примитивнее животное, тем более глубокие слои оно отражает. Поэтому, соотнесения себя с животным означает включение бессознательного и его ресурсов, прикосновение к источнику жизни. Таким образом, данная техника, активизируя бессознательные уровни психики, поднимает универсальные модели бессознательной психической активности, спонтанно определяющие человеческое мышление и поведение, т. е. архетипические образы.

Во-вторых, архетипические образы представляют собой часть содержания архетипов коллективного бессознательного – вечно существующих вневременных единиц воздействия, выступающих регуляторами первичной человеческой натуры, представляющих собой формирующий принцип человеческого существования³. В 1919 г. К.Г. Юнг в статье «Инстинкт и бессознательное» предложил позицию, ставшую традиционной, о сущности и характере архетипов: «...трансформированные в образы психические про-

¹ Вачков И.В. Метафорический тренинг. 2-е изд. Москва: Ось-89, 2006; Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Москва: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005; Мальцева Т.В. Опыт использования в психологических тренингах медитаций-визуализаций «Внутреннее животное» // Прикладная психология и педагогика. 2018. № 4.

² Стивенс Д., Седлетски-Стивенс Л. Секреты шаманизма. Киев: София, 1996.

³ Юнг К.Г. Об архетипах коллективного бессознательного / К.Г. Юнг // Архетип и символ. Москва: Ренессанс, 1991.

цессы или первичные модели поведения»¹. Напомним, К.Г. Юнг предполагал, что архетипы коллективного бессознательного – это универсальные модели поведения, характерные для всех народов, а коллективное бессознательное как врожденный, глубинный слой бессознательного, идентично у всех людей и является «всеобщим основанием душевной жизни каждого»². Рассуждая о взаимосвязи инстинктов и архетипов, К.Г. Юнг писал: «инстинкт – это автоматический наружный образ действия, а архетип – это расклад для понимания внутреннего смысла»³. Таким образом, с точки зрения К.Г. Юнга, животные, которых мы видим в сновидениях или во время активного воображения, как правило, являются образами наших инстинктов, транслирующие нам знание, закрытое для сознания, но связанное с инстинктивной формой поведения, смысл которого утрачен.

Из вышесказанного следует, что рассматриваемая техника по визуализации образа «внутреннего животного» помогает обнаружить скрытые ресурсы или проблему их отсутствия, – бессознательное на «своем языке» показывает сознанию актуальную проблематику личности. Каждый архетипический образ помогает увидеть себя как в «зеркале», понять и выявить потенциальные психологические трудности, проработать их не входя в травматические эпизоды. Для понимания того, какие инстинкты скрываются за обликом того или иного животного, полезно изучить архетипические образы этих животных, поскольку в юнгианской традиции между инстинктом и архетипом существует связь, которая была описана выше. Интерпретировать образы животных, «приходящих в наше сознание», необходимо для того, чтобы воспользоваться этой подсказкой бессознательного.

По характеру и содержанию психотехника является способом соприкосновения с коллективным бессознательным через направленную визуализацию. Как показывают исследования, в 60 % случаев при выполнении техники возникает зооморфный образ, в других случаях либо не удается расслабиться и визуализировать образ, либо «назначается» себе «животное силы», т. е. образ животного визуализируется сознательно, либо во время проведения техники

¹ Якоби И.И. Психологическое учение К. Г. Юнга / И.И. Якоби // Карл Густав Юнг. Дух и жизнь. Москва: Практика, 1996.

² Юнг К.Г. Инстинкт и бессознательное. Режим доступа: URL: https://royallib.com/book/yung_karl/instinkt_i_bessoznatelnost.html (дата обращения: 25.02.2020).

³ Там же.

человек засыпает, либо визуализируются незоморфные образы (герои мультфильмов, люди и др.)¹.

Этапы выполнения:

1. При выполнении техники, после мышечной релаксации и достижения расслабления постарайтесь ощутить свою внутреннюю силу и создать ассоциацию этой силы с образом животного. При этом не надо заранее «назначать» себе животное или связывать это упражнение с каким-либо из существующих гороскопов, или вспоминать запомнившийся фильм, мультипликационный образ и т. д. Образ должен «прийти сам».

2. Позвольте своему воображению самостоятельно создать этот образ. Как бы со стороны наблюдайте за зоморфным образом. Какой он? Что делает? Как ведет себя?

3. Попробуйте ощутить то, что чувствует ваше «внутреннее животное». Какая его сила? Побудьте этим животным.

В данной технике нет никаких аффирмаций, это просто ауто-суггестивная работа с образом по активизации внутреннего резерва энергии, полноценного отдыха, улучшения психического здоровья.

¹ Мальцева Т.В. Опыт использования в психологических тренингах медитаций-визуализаций «Внутреннее животное» // Прикладная психология и педагогика. 2018. № 4; Мальцева Т. В., Казакова П. О., Казаков А.А. Методика использования эриксоновского гипноза в косметологических процедурах // Прикладная психология и педагогика. 2018. № 3.

Заключение

Развитие личности и ее потенциала у руководителя органов внутренних дел Российской Федерации должно предполагать ее максимальную открытость и свободу обмена, накопление, перераспределение всех возможных видов информации, уменьшение внутренней конфликтности, движение к целостности. Нарушение свободного естественного течения этих процессов ведет к нарастанию внутренней противоречивости, возникновению раздробленности личности на «субличности», что заставляет концентрировать биологическую и психическую энергию на деструктивных внутренних процессах, уходить от позитивных установок, естественной коммуникации с социумом и миром в целом, вследствие чего у личности снижается ее потенциал, включаются процессы регрессии и распада, что не может не отразиться негативно на профессиональной деятельности.

Современные вызовы и условия службы предъявляют к личности руководителя в правоохранительных органах повышенные требования: серьезное напряжение психических и физиологических функций, постоянное напряжение волевых усилий, стрессоустойчивость, сложные умственные действия, умение принимать решения в обстановке неопределенности. Все это накладывает повышенную нагрузку на функциональные состояния, работоспособность, продуктивность и эффективность взаимодействий с подчиненными, коллегами, с окружающей средой. Если личность руководителя не справляется с особенностями профессиональной ситуации, это приводит к определенному дисбалансу в жизни и деятельности, возникает неразумное для личности и неадекватное в социальном аспекте поведение, поступки и действия, возникает негативное нервно-психическое и соматическое состояние. Таким образом, забота о повышении уровня личностного потенциала и внутренних ресурсов становится условием профессионального благополучия.

Одним из векторов решения данной проблемы может быть развитие аутосуггестивных навыков и в целом психологической культуры и аутопсихологической компетентности руководителя органов внутренних дел Российской Федерации.

Список литературы

1. *Аллахвердов В.М.* Сознание как парадокс: Экспериментальная психологика. Санкт-Петербург: ДНК, 2000. Т. 1.
2. *Алман Б. М., Ламбру П. Т.* Самогипноз. Руководство по изменению себя. Москва: Класс, 2006.
3. *Асмолов А.Г.* По ту сторону сознания: Методологические проблемы неклассической психологии. Москва: Смысл, 2002.
4. *Бехтерев В.М.* Внушение в общественной жизни. Санкт-Петербург: Издание К.Л. Риккера, 1903.
5. *Бехтерев В.М.* Гипноз, внушение и психотерапия их лечебное значение. Санкт-Петербург: Вестн. знания 1911.
6. *Боева О. М., Мальцева Т.В.* Развитие потенциала личности в контексте профессионально-личностного развития сотрудников правоохранительных органов // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2018. № 3.
7. *Бурно М.Е.* Самовнушение и аутогенная тренировка. Москва: ЦОЛИУВ, 1975.
8. *Вачков И.В.* Метафорический тренинг. 2-е изд. Москва: Ось-89, 2006.
9. *Гинзбург М. Р., Яковлева Е.Л.* Эриксоновский гипноз: систематический курс. Москва: Моск. психол.-соц. ин-т, 2008.
10. *Годфруа Ж.* Что такое психология? Москва: Мир, 2013.
11. *Годэн Ж.* Новый гипноз: Глоссарий, принципы и метод. Введение в эриксоновскую гипнотерапию / пер. с франц. Москва: Ин-т психотерапии, 2003.
12. *Ермошин А.Ф.* Психокатализ и соматопсихология. Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями. Москва: Ин-т консультирования и системных решений, 2019.
13. *Зинченко В.П.* Миры сознания и структура сознания // Вопросы психологии. 1991. № 2.
14. *Козлов В.В.* Психотехнологии измененных состояний сознания. Москва: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005.
15. *Куликов В.Н.* Психология внушения: учеб. пособие. Иваново: ИвГУ, 1978.
16. *Куль Ю., Шторх М.* Сила собственного «Я». Семь психогимнастик для бессознательного. Харьков: Гуманитарный центр, 2015.
17. *Куэ Э.* Сознательное самовнушение как путь к господству над собой. Методы, техника, практика. Москва: Амрита, 2012.
18. *Лебедев И. Б., Олейникова А.С.* Психологические условия и факторы укрепления психического здоровья // Психология обучения. 2013. № 1.

19. *Лебедько П.Ф.* Холистическая гипнотерапия судьбы, или Самогипноз в картинках. Москва: Класс, 2011.
20. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 1975.
21. *Лурия А.Р.* Язык и сознание. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1998.
22. *Любана-Плоцца Б., Пельдингер Б., Крегер Ф.* Психосоматический больной на приеме у врача. Москва: НИПИ им. В.М. Бехтерева, 2016.
23. *Мальцева Т.В.* Опыт использования в психологических тренингах медитаций-визуализаций «Внутреннее животное» // Прикладная психология и педагогика. 2018. № 4.
24. *Мальцева Т. В., Казакова П. О., Казаков А.А.* Методика использования эриксоновского гипноза в косметологических процедурах // Прикладная психология и педагогика. 2018. № 3.
25. *Михайлов Ф.Т.* Преемственность в развитии сознания // Природа. 2003. № 5.
26. *Павлов И.П.* Избранные труды по физиологии высшей нервной деятельности / И.П. Павлов. Москва: Учпедгиз, 1950.
27. *Поздняков В.М.* Психологическая культура юриста и ее развитие на разных уровнях вузовского образования // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. № 2 (53).
28. *Пряжников Н.С.* Профессиональное и личностное самоопределение. Москва: Изд-во «Ин-т практ. психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
29. Психотерапевтическая энциклопедия / ред. Б. Д. Карвасарский. Санкт-Петербург: Питер, 2000.
30. *Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. Москва: Изд-во АН СССР, 1957.
31. *Сандомирский М. Е.* Ментальные стратегии, психологические типы и измененные состояния сознания // Из Хаоса в Космос. Москва, 1995.
32. *Спивак Д.Л.* Лингвистика измененных состояний сознания. Ленинград: Наука, 1986.
33. *Стивенс Д., Седлетски-Стивенс Л.* Секреты шаманизма. Киев: София, 1996.
34. *Столин В.В.* Самосознание личности. Москва: Изд-во МГУ, 1983.
35. *Стюарт В.* Работа с образами и символами в психологическом консультировании. Москва: Класс, 1998.
36. *Узнадзе Д.Н.* Экспериментальные основы психологии установки. Тбилиси: Изд-во Акад. наук Груз. ССР, 2016.

37. *Ухтомский А.А.* Доминанта. Санкт-Петербург: Питер, 2002.
38. *Шумилина И.В.* Постановка проблемы совершенствования психологической культуры руководителей органов внутренних дел // Прикладная психология и педагогика. 2019. № 1.
39. *Юнг К.Г.* Об архетипах коллективного бессознательного / К.Г. Юнг // Архетип и символ. Москва: Ренессанс, 1991.
40. *Якоби И.И.* Психологическое учение К. Г. Юнга / И.И. Якоби // Карл Густав Юнг: Дух и жизнь. Москва: Практика, 1996.
41. *Capafons A.* Rapid Self-Hypnosis: a Suggestion Method for Self-Control // Psicothema. 1998. № 10 (3).
42. *Shanks M. & Pearson M.* Self-Suggestion: Between Performance and Design // Efficacy study. 2014. 19 (3).
43. *Yeates L.B.* Emile Coue and His Method (II): Hypnotism, Suggestion, Ego-Strengthening, and Autosuggestion // Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis. 2016. № 38 (1)
44. *Юнг К.Г.* Инстинкт и бессознательное. Режим доступа: URL: https://royallib.com/book/yung_karl/instinkt_i_bessoznatelnoe.html (дата обращения: 25.02.2020).

Аффирмации для руководителя

Человек – это то, о чем он думает в течение дня.

*Ральф Уолдо Эмерсон,
поэт, философ, пастор, общественный деятель*

1. В моей карьере позитивные изменения происходят постоянно. И я принимаю их и максимально использую.

2. Везде и во всем я достигаю успеха.

3. Вселенная ведет меня по жизни самым лучшим и гармоничным путем.

4. Каждый, кого я встречаю сегодня на работе, мне интересен как личность.

5. Когда я просыпаюсь утром, я предвкушаю отличный день. Мои ожидания и надежды приводят к положительному опыту.

6. Люди уважают меня.

7. Люди доверяют моему мнению.

8. Люди смотрят на меня, как на лидера.

9. Люди узнают меня, как лидера.

10. Меня знают как надежного человека.

11. Меня окружают только позитивные, веселые и преуспевающие люди.

12. Мне легко выступать перед другими. Я уверен в себе.

13. Мне легко дается принятие решений. Я приветствую новые идеи.

14. Мне нравится управлять другими.

15. Мои навыки управления прочны.

16. Мои навыки управления сильны.

17. Мой стиль управления является твердым, но справедливым.

18. Моя карьера – это мой выбор.

19. Моя профессиональная репутация незыблема.

20. Моя работа высоко организована и эффективна.

21. Моя работа позволяет полностью реализовать потенциал. Я успешно справляюсь со всеми обязанностями.

22. Ограничения – единственная возможность для успешного роста. Они служат ступенями к пьедесталу.

23. Постоянное улучшение – это образ жизни для меня.

24. Потрясающие идеи всегда приходят ко мне вовремя.

25. Работа позволяет мне раскрыть таланты и способности. Я благодарен за свою работу!

26. С каждым днем моя уверенность в себе растет!
27. Свои лидерские навыки я улучшаю каждый день.
28. У меня есть талант, чтобы добиться успеха.
29. У меня неиссякаемый потенциал. В будущем меня ждем только самое хорошее.
30. У меня сильные навыки межличностного общения.
31. Управленческие функции даются мне легко.
32. Управляющий труд становится все легче для меня.
33. Я быстро вовлекаю других в совместную работу в целях оптимизации результатов.
34. Я всегда готов учиться и расти!
35. Я ищу новые возможности руководства.
36. Я контролирую любую ситуацию.
37. Я легко беру на себя инициативу.
38. Я легко достигаю моих целей.
39. Я легко и без усилий осваиваю новые системы и процессы.
40. Я легко иду к цели и расту профессионально.
41. Я легко принимаю решения.
42. Я – мастер общения.
43. Я могу создать позитивный настрой в коллективе.
44. Я могу справиться со сложными ситуациями с легкостью.
45. Я очень люблю расти профессионально.
46. Я принимаю ответственность.
47. Я произвожу положительное впечатление.
48. Я работаю с любовью!
49. Я работаю с умом!
50. Я развиваю мою репутацию лидера.
51. Я развиваю свои лидерские навыки.
52. Я решаю любые задачи легко.
53. Я с готовностью принимаю новые вызовы.
54. Я с уважением отношусь к коллегам. В свою очередь, меня тоже уважают.
55. Я создаю успешный продукт, в котором нуждаются люди.
56. Я – специалист в своей области.
57. Я уважаю команду, которую я возглавляю.
58. Я уверенно выражаю свои мысли.
59. Я хорошо подготовлен, чтобы взять на себя важную роль управления.

Для заметок

Учебное издание

Мальцева Татьяна Вячеславна
Шумилина Ирина Вячеславовна

**АУТОСУГГЕСТИВНЫЕ ПРИЕМЫ
В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Учебное пособие

Редактор *В. А. Яровая*
Верстка *А. А. Мельникова*

Подписано в печать 19.02.2021. Формат 60 × 84 $\frac{1}{16}$.
Усл. печ. л. 1,8. Уч. изд. л. 2,3. Тираж 65 экз. Заказ № .

Отделение полиграфической и оперативной печати РИО
Академии управления МВД России.
125993, Москва, ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 8

ISBN 978-5-907187-53-5



9 785907 187535