**Курсовая работа**

по дисциплине

**«Общая психология»**

на тему:

**Измененные состояния сознания**

**Содержание.**

1. Введение
2. Продуцирование измененных состояний сознания
3. Основные признаки ИСС
4. Сон – естественное ИСС
5. Искусственный сон – гипноз
6. Забвение реальности
7. Творческий акт
8. Медитация
9. Левитация
10. Интерактивная психотерапия
11. Ребефинг
12. Заключение
13. Список литературы

**1. Введение**

За тонкой поверхностью сознания человека лежит относительно неизведанная область психической деятельности, природа и функции которой никогда не были ни систематически исследованы, ни адекватно изучены. Несмотря на существование большого количества клинического и экспериментального материала, касающегося мечтаний и грез, сна и дремоты, гипноза и гипнотических состояний, сенсорной депривации, исторических состояний диссоциации и деперсонализации, фармакологически индуцированных психических расстройств т.д., сделано мало попыток организовать и систематизировать эту разрозненную информацию в согласованную теоретическую систему. В нашей работе мы попытаемся интегрировать современные знания о различных измененных состояниях сознания, определить условия, необходимые для их появления, их общие и отличительные особенности и адаптивные или дезадаптивные функции, которые они предоставляют человеку.

Сознание – одно из основных понятий философии и психологии, обозначающее способность идеального воспроизведения действительности, а также специфические механизмы и формы такого воспроизведения на разных его уровнях. Сознание выступает в двух формах: индивидуальной (личной) и общественной.

Одни из первых представлений о структуре сознания принадлежат З. Фрейду. Но в современной науке, как считают некоторые ученые, его иерархическая структура: подсознание, сознание, сверхсознание – видимо, уже исчерпала свой объяснительный потенциал.

В психологии сознание трактуется как психологическая деятельность, которая обеспечивает: обобщенное и целенаправленное отражение внешнего мира, осуществляемое в знаковой форме; связывание новой информации, полученной индивидом, с его прежним опытом (узнавание, понимание); выделение человеком себя из окружающей среды и противопоставление себя ей как субъекта объекту; целеполагающую деятельность, т.е. предварительное мысленное построение действий и предусмотрение их последствий; контроль и управление поведением личности, ее способность отдавать себе отчет в том, что происходит как в окружающем, так и в своем собственном духовном мире. Поскольку предметом сознания является не только внешний мир, но и сам объект – носитель сознания, постольку одним из существенных моментов сознания является самосознание. Конституирующие признаки сознания – отражение, отношение, целеполагание и управление.

Мысль, сознание реальны. Но это не объективная, а субъективная реальность: в мозгу нет физического отпечатка объекта отражения. Как личное, так и общественное сознание есть субъективный образ объективного мира. Поскольку образ принадлежит субъекту, он неизбежно отражает своеобразие его жизненного опыта, интересов, установок, социальных позиций. Субъективность означает также неполноту отражения: образ отражает свойства вещей лишь с большей или меньшей степенью приближения. Наконец, субъективность может иметь и отрицательный смысл – субъективизм, тенденциозное искажение субъектом объективного содержания образа.

Как познавательная деятельность, сознание начинается с чувственного отражения, в образах которого человеку непосредственно является мир вещей, их свойств и отношений, и поднимается до уровня теоретического мышления.

Обычное состояние сознания человека не есть нечто элементарное. Это исключительно сложная конструкция, особое орудие, предназначенное для взаимодействия с миром вещей и других людей.

Существуют свои закономерности состояний сознания. Материальность – часть восприятия. Мы им «ощупываем» мир вокруг нас. Пытаемся это сделать и с сознанием, осознать сознание как материальный субстрат нашего организма. Как проникнуть в «сверхспектр» восприятия сознания, чтобы ощущение мира совершенно изменило свои формы? Такая возможность существует, она достигается при появлении измененных состояний сознания.

Сознание может быть измененным, иметь различные уровни состояний:

1. Бодрствующее сознание – это то естественное для человека состояние, в котором мы пребываем ежедневно в своих делах и заботах, отдыхе.
2. Сон, погружение в «жизнь без жизни», т.е. иллюзорный мир сновидений. Это естественное и единственное ИСС, которое нам дано природой.
3. «Сновидное» сознание, или гипнотическое, когда возможно остаться в субъективной фантазии. Это полупробужденное состояние со вспышками интенсивного сознания.
4. При шоке, стрессе, психическом кризисе, экстренной ситуации, гневе, страхе – возникает акт подчинения сознания силе, которая впоследствии производит некую химическую реакцию в организме и воздействует на характер ощущений, чувств, поведения, что проявляется в возникновении особого – измененного состояния сознания.

Измененным состоянием сознания (ИСС) мы назовем такое состояние, которое отличается от некоторого конкретного базисного состояния сознания (БСС). Как правило, базисным состоянием является какое-либо обычное состояние сознания. ИСС – это некая новая по отношению к базисному состоянию система, обладающая присущими только ей характеристиками; это определенное изменение прежней структуры сознания.

Итак, измененными состояниями сознания (далее ИСС) принято называть любое психическое состояние, индуцированное различными физиологическими, психологическими или фармакологическими приемами или средствами, которые субъективно распознаются самим человеком (или его объективным наблюдателем) как достаточно выраженное отклонение субъективного опыта или психического функционирования от его общего нормального состояния, когда он бодрствует и пребывает в бдительном сознании. Такого рода отклонения могут быть представлены большей, чем обычно, озабоченностью внутренними ощущениями или мысленными процессами, изменением формальных характеристик мышления и ослаблением способности проверки реальности различной степени.

Структуры ИСС обладают исключительно важными индивидуальными различиями. Например, в опытных исследованиях обнаруживается, что в одних и тех же экспериментальных условиях, созданных для возникновения двух различных специфических модусов сознания, один человек, находясь в этих разных состояниях, ведет себя по-разному, тогда как другой человек и в этих состояниях, и в других, связанных с ними, ведет себя одинаково. Поэтому требуются особые усилия, чтобы перейти из одного состояния сознания в другое; второй таких усилий не делает и не ощущает контраста и структурных различий между этими состояниями. Т.о. то, что для одного человека является особым состоянием сознания, для другого – просто обычный опыт.

Некоторые ученые относят к измененным состояниям сознания так называемые Х-способности и феномены психики, такие, например, как предвидение, ясновидение, яснослышание, «путешествие во времени», телепатия, внетелесные переживания, духовный и медиуматический опыт, сознание Универсального Ума и т.п. Как правило, такими способностями обладает небольшое число людей, и способности эти являются врожденными. Однако, Х-способности и феномены сознания могут возникать у человека и в обычной жизни. Они могут неожиданно проявляться в творческом озарении, интуиции, предвидении, прозорливости, сверхчувствительном восприятии. Значит, существует некая нестандартная возможность аналитического ума проникать через закрытый шлюз-«блокиратор» к заветной подсознательной информации. Такое происходит в исключительных случаях и обычно у неординарных людей, занимающихся творческой работой: художников, поэтов, ученых, у тех людей, которые могут сосредотачиваться на какой-либо цели, концентрировать мысль, используют образное мышление и воображение.

Невероятные способности могут проявляться случайно. Например, «психический радар» (при телепатии) начинает действовать, когда сознание переполняет энергия, когда восприятие смысла – ясное и интенсивное; функции чувств сильнее цели разумного понимания происходящего состояния.

В сфере сознания выделяются четыре уровня или области человеческой психики и соответствующего им опыта:

1. сенсорный барьер;
2. индивидуальное бессознательное;
3. уровень рождения и смерти;
4. трансперсональная область.

При особых состояниях сознания возможны путешествия в бессознательную сферу психики. События происходят не только в трехмерном пространстве и линейном времени. Например, психоделическое состояние несет в себе многоуровневое ми многомерное качество. Существуют в одном и том же переживании микрокосм (диапазон размеров от атомов и молекул до отдельных клеток) и макрокосмы (до гигантски небесных тел, солнечных систем, галактик). Могут возникать сцены из различных исторических аспектов. Есть выбор избирательного фокусирования: он может остановиться на любой из этих сцен, переживать, участвовать и даже влиять на их ход; они переживаются с такой живостью и сложностью, которые повседневное сознание способно фиксировать только в настоящий момент. Время может течь в обратную сторону и прекратить течение, может выглядеть идущим по кругу или идти по спирали. Важная характеристика психоделических состояний – это транценденция острого различия между материей, энергией и сознанием.

При измененном состоянии сознания пациенты могут говорить на языках, которых не знали, даже на таких древнейших, которые вышли из употребления в современном мире. Могут издавать оригинальные звуки животных различных видов, переживать свои прошлые жизни, ранения и смерти.

**2. Продуцирование измененных состояний сознания**

ИСС можно вызвать в любой обстановке при помощи самых разных средств или приемов, которые препятствуют нормальному притоку сенсорных или проприоцептивных стимулов, нормальному выходу моторных импульсов, нормальному «эмоциональному настроению» или нормальному течению и организации когнитивных процессов. Для поддержания нормального бодрствующего состояния сознания, по-видимому, существует необходимый оптимальный уровень экстероцептивной стимуляции, и если стимуляция ослабляется или усиливается, то это, вероятно, способствует выработке ИСС. Более того, для сохранения нормального когнитивного, перцептивного и эмоционального опыта необходимы разнообразные, сменяющие друг друга стимулы окружающей среды, и в случае обеднения подобной стимуляции, вероятно, происходят психические отклонения. Хотя экспериментальных данных о подобных манипуляциях моторными, когнитивными и эмоциональными процессами не так много, существует достаточное количество клинических и житейских свидетельств, чтобы предположить, что такое грубое вмешательство в эти процессы может вызывать изменения в сознании.

Создание какого-либо измененного состояния требует двух основных операций, которые, если завершаются успешно, ведут от данного базисного состояния к определенному состоянию. Первое заключается в том, что на данное базисное состояние воздействуют какие-то разрушительные силы - психологические и/или физиологические действия, разрушающие процессы стабилизации. Поскольку базисное состояние сознания – это сложная система, поддерживаемая в стабильности рядом одновременно действующих процессов, возникновение измененных состояний может не произойти. Например, употребление психогенного наркотического препарата может не приводить к возникновению измененного состояния из-за того, что психические стабилизирующие процессы удерживают постоянство базисного состояния сознания, не смотря на разрушительное воздействие наркотика на физиологическом уровне.

Если создание измененного состояния проходит успешно, наступает вторая операция, когда начинают действовать формирующие силы в течение переходного периода (прежнее базисное состояние разрушено, новое еще не возникло). Такими силами выступают психологические и/или физиологические воздействия, образующие новую систему из ряда структур (подсистем), т.е. измененные состояния, к которым направлен весь процесс. Когда такая система образована, она должна обрести свои собственные процессы стабилизации (если это возможно), чтобы закрепить свое существование.

Восстановление, возврат к исходному базисному состоянию – процесс, аналогичный описанному.

Психогенные наркотики, вроде марихуаны или ЛСД, не оказывают одинаковое влияние на психику человека. Возьмем для примера т.н. реверсивную толерантность по отношению к марихуане, позволяющую некоторым людям, впервые употребляющим этот наркотик, не испытывать его воздействия, не смотря на большую дозу, однако в последствии входить в определенное измененное состояние сознания даже при приеме гораздо меньшей дозы. Дело в том, что физиологическое воздействие марихуаны не достаточно, чтобы разрушить обычное базисное состояние сознания, пока добавочные психологические факторы не разрушат в достаточной мере процессы, стабилизирующие базисное состояние, так чтобы стал возможен переход к измененному состоянию. Такими дополнительными психологическими воздействиями обычно выступают наставления со стороны более опытных курильщиков, знакомых с действием марихуаны и с тем, как нужно достигать этого действия.

Некоторые виды психопатологий, например, раздвоение личности, могут рассматриваться как крайние случаи переходов в измененное состояние.

***Классификация различных методов на основе определенных переменных или их комбинаций, которые предположительно играют ведущую роль в продуцировании ИСС****.*

**А. Редукция экстероцептивной стимуляции и/или моторной активности**. В эту категорию входят психические состояния, возникающие в основном из-за полной редукции сенсорных входящих сигналов, изменения паттернирования сенсорных данных или постоянного предъявления повторяющейся, монотонной стимуляции.

Такие ИСС могут быть вызваны одиночным заключением, длительной социальной или стимульной депривацией, например, при нахождении в море, на полярном полюсе или в пустыне; гипнозом автострады, феноменом «обрыва» у летчиков реактивных самолетов, находящихся на большой высоте, состоянием крайней скуки, гипнозом и гипнотическими состояниями, сном и близкими к нему состояниями, такими как дремота и сомнамбулизм. ИСС также могут продуцироваться ситуацией сенсорной депривации, созданных в экстремальных условиях. В клинических случаях изменения сознания могут возникать в результате двусторонней операции на катаракту, полной неподвижности, у пациентов с полиомиелитом, помещенных в респиратор резервуарного типа, у больных полиневритом, вызывающим сенсорную анестезию и двигательный паралич, и у престарелых пациентов с катарактой. Описания более таинственных форм ИСС можно найти при упоминаниях состояний выздоровления и откровения во время «инкубации» или «сна в храме», что практиковалось у ранних египтян и греков, «морской болезни», возникающей у гренландцев, вынужденных по нескольку дней оставаться в лодке, охотясь на китов.

**Б. Повышение экстероцептивной стимуляции и/или моторной активности и/или эмоций**. В эту категорию включены психические процессы, продуцируемые под воздействием сильного возбуждения в результате сенсорной перегрузки или бомбардировки, сопровождаемого или нет напряженной физической активностью или усилием. Полное эмоциональное возбуждение и умственное истощение могут быть основными сопутствующими факторами.

Вот примеры ИСС, вызванные подобными влияниями: суггестивные состояния, вызываемые допросом; состояния в ситуации «промывании мозгов»; гиперкинезийный транс, связанный с эмоциональным заражением, встречающийся в условиях группы или толпы; религиозное обращение к Богу и опыт целительного транса во время религиозных обрядов; психологические аберрации, вызванные теми или иными ритуальными церемониями; состояния духовной одержимости; состояния шаманского и пророческого транса во время ритуальных церемоний; транс при хождении по углям; транс во время оргий, которые практикуют вакханалы и сатанисты во время религиозных обрядовых церемоний, экстатический транс, который, например, переживают дервиши, «завывая» и «кружась», исполняя свой знаменитый танец. Изменения в состоянии могут также возникнуть в состояниях внутреннего эмоционального беспокойства или конфликта или дополнятся внешними факторами, провоцирующими усилия эмоционального возбуждения. Примером таких состояний, скорее всего, можно считать различные формы амнезии, травматические невроза, симптомы деперсонализации, состояния паники, реакции гнева, истерические конверсивные реакции (например, состояния мечтательных грез и диссоциативной истеричности), состояния колдовской и демонической одержимости, острые психотические состояния, такие как шизофренические реакции.

**В. Повышенная алертность или психическая вовлеченность**. в эту категорию входят психические состояния, которые возникают в результате сосредоточенной или избирательной гипералертности с последующей периферийной гипералертностью в течение длительного периода времени.

Подобные ИСС могут возникать из следующих видов активности: длительное состояние бдительности при сторожевой работе ил при продолжительном созерцании экрана радарного дисплея; пламенная молитва; интенсивная психическая поглощенность задачей, например, чтением, письмом или решением задач или сложных проблем; полная психическая вовлеченность в выступление динамичного или харизматичного оратора; сосредоточение внимания на звуках чужого дыхания или продолжительное наблюдение за вращающимся барабаном или работающим метрономом и стробоскопом.

**Г. Сниженная алертность или ослабление критичности**. В данную группу входят психические состояния, которые можно охарактеризовать, как «пассивное состояние ума», при котором активное целенаправленное мышление сведено до минимума.

Можно привести следующие примеры подобных состояний: мистические, трансцендентальные состояния или состояния откровения, состояния достигаемы при помощи пассивной медитации, либо возникающие спонтанно во время ослабления способности критически оценивать окружающую действительность; состояния грез, сонливости или глубокой задумчивости; транс медиумов или самогипноз; глубокие эстетические переживания; состояния творчества и озарения; состояния при свободном ассоциировании во время психоаналитической терапии; транс от чтения, особенно поэзии; ностальгия; музыкальный транс, возникающий во время прослушивания мягкой, успокаивающей музыки или музыкальный партитур; психические состояния, связанные с абсолютной интеллектуальной и мышечной релаксацией, например, во время плавания или загара.

**Д. Влияние психосоматических факторов**. В этом разделе объединены психические состояния, возникающие в основном в результате изменение в химии или нейрофизиологии тела. Эти состояния могут вызываться преднамеренно или в результате обстоятельств, когда человек мало или вообще не контролирует себя.

Вот примеры физиологических нарушений, вызывающих подобные ИСС: гипогликемия, обусловленная длительным голоданием или самопроизвольная; гипергликемия (например, послеобеденная вялость); обезвоживание (частично отвечающее за психические отклонения и возникающие при долгосрочном нахождении в пустыне или море); дисфункция щитовидной и надпочечной желез; дефицит сна; гипервентиляция; нарколепсия; краткосрочные долевые приступы (например, состояния мечтательности, феномен дежа вю); мигрени и эпилептические припадки. Употребление с пищей ядовитых возбудителей или резкое прекращение приема наркотических веществ, таких как алкоголь или барбитураты, вызывают интоксикационный делирит, сопровождающийся лихорадкой. Кроме того, ИСС могут быть спровоцированы приемом большого количества фармакологических возбудителей – обезболивающих, психоделических средств, наркотических, седативных и стимулирующих препаратов.

**3.Основные признаки ИСС**

Хотя в различных ИСС есть много общего, существует некоторые общие формирующие влияние, которые, по–видимому, отвечают за многие их очевидные различия во внешних проявлениях и субъективном опыте. Даже если при продуцировании определенных ИСС (например, транса) могут оперировать сходные базовые процессы, такие влияния, как культуральные ожидания, ролевое исполнение, одобряемые в обществе характеристики, факторы коммуникации, трансферентные переживания, личная мотивация и ожидание (интеллектуальные установки) и конкретные процедуры, задействованные для индицирования ИСС, работают в полном согласии на создании и формировании уникальных физических состояний.

Сходные черты, в той или иной степени характерны для большинства ИСС:

**А. Изменение в мышлении.** Общие находки представлены субъективными нарушениями концентрации внимания, памяти и суждения. Ведущей становится архаическая манера мышления (простое процессуальное мышление), и, по–видимому, в той или иной степени нарушается способность к проверке реальности. Происходит стирание различий между причиной и следствием, сильно выражена амбивалентность, а также возможность сосуществования противоположных и противоречивых импульсов в отношении одного и того же объекта при отсутствии явного (психо)логического конфликта. Кроме того, многие из этих состояний связаны со снижением рефлексивного сознавания.

**Б. Нарушение чувства времени**. Чувство времени восприятие хронологии событий сильно меняются. И это выражается в виде общей дезориентации во времени и характерном субъективном чувства безвременья, остановки, ускорении или замедления времени и т.д. Время также может восприниматься как бесконечное или не поддающееся измерению.

**В. Потеря контроля**. Человек, входя или прибывая в ИСС, обычно ощущает страх перед утратой власти над действительностью и самоконтролем. Во время фазы индукции он может активно сопротивляться ощущению ИСС (например, во время сна, гипноза, анестезии), тогда как в других состояниях он может фактически приветствовать ослабление воли и полностью отдаваться экспериментированию (например, при употреблении наркотиков, алкоголя, ЛСД, во время мистического переживания).

**Г. Изменение в эмоциональном выражении**. С ослаблением сознательного контроля или запретов часто становятся заметными изменения в эмоциональном выражении. Происходят внезапные, неожиданные вспышки более примитивных и интенсивных, чем в нормальном состоянии, эмоций. Возникают крайние эмоциональные состояния – от экстаза и состояния, близкого к оргазму, до глубоко страха и депрессии.

Индивид может отдалиться, отстраниться или испытывать интенсивные переживания, никак не проявляя их. Чувство юмора тоже снижается.

**Д. Изменение образа тела**. В ИСС проходят многообразные искажения образа тела. Весьма распространенной также является склонность у индивидов испытывать глубокое чувство деперсонализации, разделение тела и души, потеря самосознания или размывание границ между собой и другим, миром или вселенной.

Если подобные субъективные переживания вызываются токсическими или делириозными состояниями, предвестниками припадков или возникают после приема определенных наркотиков и пр., они нередко воспринимаются индивидом как странные или даже пугающие. Тем не менее, при возникновении таких ощущений при мистических или религиозных обстоятельствах они могут интерпретироваться как трансцендентальные или мистические переживания «исключительности», «расширение сознания», «океанских чувств» или «забвения».

Может не только показаться, что разные части тела увеличились, уменьшились, потеряли вес, потяжелели, отделились от тела, приняли необычный или смешной вид, но и появится спонтанное ощущение головокружения, неясности зрения, оцепенения, потеря чувствительности и ощущение покалывания тела.

**Е. Искажение восприятия**. Общим для большинства ИСС является наличие перцептивных аберраций, включая галлюцинации, псевдогаллюцинации, преувеличенную визуальную образность, гиперобостренность восприятия и самые многообразные иллюзии. Содержание этих перцептивных отклонений обуславливается культурными, групповыми, индивидуальными или нейрофизиологическими факторами и представляют либо скрытые желания и фантазии, выражение базовых страхов или конфликтов, либо простые явления незначительной динамической важности, такие как галлюцинация света, цвета, геометрических форм или очертаний. В некоторых ИСС, вызванных, например, психоделическими наркотиками, марихуаной или при мистических переживаниях, могут проявляться синестезии, когда одни формы сенсорных ощущений переводятся в другие. Например, человек может сообщить, что видит или чувствует звуки или способен ощутить вкус того, что видит.

**Ж. Изменение смысла или значения**. Склонность людей в таких состояниях вкладывать повышенный смысл и значение в свои субъективные переживания, размышления или восприятие. Часто возникают чувства абсолютного понимания, озарения и инсайта. При токсических и психотоксических состояниях это обостренное чувство понимания может проявляться в приписывании неверных значений репликам из вне, идеях отношений и многочисленных случаях «психологических инсайтов».

**З. Чувство невыразимости.** Чаще всего из-за уникальности субъективного переживания, связанного с ИСС (например, трансцендентального, эстетического, творческого, психотического, мистического состояний), люди говорят, что бессмысленно или невозможно передать природу или сущность опыта тому, кто не испытывал подобных переживаний. Отдаваясь чувству невыразимости, люди доходят до той или иной степени амнезии в отношении своего опыта состоянии глубокого изменения сознания, такого, например, как гипнотический или сомнамбулический транс, припадка одержимости, сновидческие состояния, мистические переживания, делириозные состояния, наркотическая интоксикация, предвестники припадков, оргиастические и экстатические состояния и т.п. Амнезия имеет место отнюдь не во всех случаях, о чем свидетельствуют ясные воспоминания, остающиеся после психоделического опыта, курения марихуаны или некоторых состояний откровения или озарения.

**И. Чувства возрождения.** Многие, выйдя из некоторых состояний глубокого изменения сознания (например, после психоделического опыта, абреактивных состояний, вторично возникающих при применении закиси углерода, метамфитамина (метедрина), эфира или амитала, гипноза, религиозных обращений, трансцендентальных и мистических состояний, терапии инсулиновой комы, приступов спиритической одержимости, примитивных отрядов инициации и даже после некоторых случаев глубокого сна), заявляют о переживаниях нового чувства надежды, возрождения или перерождения.

**К. Гипервнушаемость.** Возрастающую впечатляемость и предрасположенность людей некритично принимать и/или автоматически реагировать на конкретные высказывания (например, команды или инструкции лидера, шамана, вождя или гипнотизера) или неконкретные сигналы (например, культурные или групповые ожидания в отношении некоторых типов поведения или субъективных переживаний). К гипервнушаемости также можно отнести возрастающую склонность человека к ошибочному восприятию или пониманию различных стимулов или ситуаций, основанных на его внутренних страхах или желаниях.

Параллельно с ухудшением у человека критических способностей ослабляются его способности к проверке реальности или различению субъективной и объективной реальностей. Это, в свою очередь, способствует возникновению у него компенсаторной потребности укрепить свои ослабленные способности через поиск постоянной поддержки или руководства, чтобы снизить некоторую тревогу, связанную с утратой контроля. Стремясь компенсировать свои ослабленные критические способности, человек сильнее доверяет внушениям гипнотизера, шамана, лидера, оратора, религиозного целителя, проповедника или доктора, которые представляются ему всемогущими, авторитетными фигурами. Кроме того, обычно с «размыванием границ себя», что является еще одним важным качеством ИСС, у человека появляется склонность идентифицироваться с авторитетной фигурой, чьи желания и указания воспринимаются как свои собственные. Противоречия, сомнения, несогласия и сдерживания сводятся на нет (все это характеристики «первичного процессуального мышления»), и внушения человека, наделенного авторитетом, принимаются как конкретная реальность. В состоянии измененного сознания эти внушения наделяются еще большей важностью, становятся первостепенными, внутренним и внешним стимулам приписываются возросшие значения и ценность.

Когда срабатывают все эти факторы, достигается мономотивационное или «надмотивационное» состояние, в котором человек стремиться реализовать в поведении мысли и идеи, которые он переживает как субъективную реальность. Субъективная реальность может определяться многими влияниями, работающими по отдельности или сообща, например, ожидания авторитетной фигуры, группы, культуры или даже «внутреннего голоса» (например, в состоянии самогипноза, молитвы, массовых галлюцинаций, спиритических сеансов), отражая ожидания и страхи человека.

Если человек впадает в некоторые другие ИСС – панику, острые психозы, токсический делирий и т.д., когда внешние направления или структуры двусмысленны или плохо определены, то он руководствуется главным образом тем, что происходит у него внутри, и это играет большую роль при определении его поведения. В таких состояниях он гораздо более восприимчив к голосу своих эмоций, фантазий и мыслей, связанных с ними, чем к указаниям других людей.

**4. Сон – естественное ИСС**

Сон – это треть прожитой нами жизни. Область, таящая в себе еще много загадок. Сновидения – окна в иные миры.

Засыпание – универсальная защита мозга. Как и всякое физиологическое явление, засыпание имеет свой нейрохимический язык, свои индивидуальные характеристики работы мозга. Сон устраняет заслон бодрствующего сознания, открывая дорогу творчеству сновидений, и тогда подсознание может повести нас в фантастические миры, в переживания других жизней.

Индусы считали, что продвинутые йоги могут делать в своих сновидениях практически все. Существует древний опыт моделирования снов, опыт осознания себя во сне. Это и есть феномен «осознанных сновидений». Техники создания определенного настроя в бодрствующем состоянии с целью переноса его в сновидение используются тибетскими буддистами уже более тысячи лет для достижения осознанности своего бытия.

тщательный опрос людей о формальной природе (в противоположность конкретному содержанию) их снов обнаруживает существование многих отличий между сновидениями разных людей. Например, всегда было известно, что одним снятся цветные сны, а другим черно-белые. Этот факт индивидуальных отличий предполагает, что сны одного человека могут отличаться не только по количественному критерию (например, по интенсивности образа, аффекту, ощущению контроля ит.д.), но, вероятно, и по качественному, т.е., что в действительности сновидения могут быть психологически и эмпирически обособленными феноменами, которые огульно объединяют под общим термином «сон».

Современные лаборатории исследования сна и сновидений определили существование по крайней мере двух различных типов умственной активности, возникающей во время сна. Первая фаза обладает характеристиками, которые мы обычно связываем со сном: яркие визуальные образы, привязанность к какому-то определенному отдаленному месту, взаимодействие с другими персонажами, сильные эмоции, слабое осознание того, что находишься в постели и т.д. Умственная активность на других фазах сна ближе к мышлению, и в ней мало или совсем нет визуальных образов. кроме того, умственная активность вне первой фазы припоминается большинством субъектов реже.

Опыты Г. Фогеля и его сотрудников, в которых исследовались состояния человека во время засыпания, показали, что в структуре сознания выделяется два-три различных измененных состояния сознания. В течение некоторого времени, после того как испытуемые занимали лежачее положение, они сохраняли контакт со средой, их мысли текли, как обычно, реальность воспринималась в обычных рамках. Это состояние незатронутого «Я». Затем испытуемые переходили в состояние деструктурированного «Я», теряя контакт с внешней средой, их мышление значительно отклонялось от обычных форм согласованности с реальностью. Такие отклонения исчезали, когда возвращалось состояние «Я». Деструктурированное состояние являлось переходом между незатронутым «Я» и восстановленным «Я». Из данных Фогеля не ясно, образует ли оно измененное состояние сознания.

Выяснилось, что при соответствующей тренировке люди могут научиться входить в сон при не полностью выключенном сознании. Нужна способность проводить грань между объективным миром и плодами своего воображения. Это требует определенных усилий в овладении этим искусством.

Во сне ощущения могут быть столь же разнообразны, как и наяву. Вы можете слышать, видеть, осязать, обонять, ощущать вкус, думать с тем же успехом, что и в реальной жизни. Главное отличие состоит в том, что «мультисенсорный мир», воспринимаемый вами во время сна, возникает внутри вас, а не во вне.

Во сне человек может пребывать в разных местах, наблюдать события и их комментировать. Они точны и переживаются так, словно происходят наяву. В литературе это явление называется «внетелесным опытом», «астральной проекцией». Учеными такие случаи определяются термином «внетелесные чувства», которые в свою очередь, основаны на ощущениях выхода из своего тела, видения себя со стороны и способности проходить сквозь материальные объекты. Этот феномен изучается в Российской Академии наук, и ему посвящены несколько препринтов.

**5. Искусственный сон – гипноз**

Гипноз – особое психофизиологическое состояние (отличное от сна и бодрствования), возникающее в результате направленного психологического воздействия – внушения. Отличительной чертой гипноза является строгая, не свойственная сну и бодрствованию, избирательность в усвоении и переработке информации.

**Наведение гипнотического состояния**.

Первостепенное место в возникновении и протекании гипноза принадлежит психологическим факторам: характеру воздействий, исходящих от гипнотизера (целенаправленности внушающего влияния, искренности и выразительности интонаций при внушениях, стройности и последовательности их смыслового содержания); установкам испытуемого (определяющим его отношение к социальной среде, личности гипнотизера, самой процедуре гипноза).

Процедуры гипнотизирования множественны и разнообразны, но для большинства из них характерны некоторые общие стадии. Обычно эти процедуры начинаются с того, что вам предлагается сесть или лечь поудобнее, так, чтобы не требовалось никаких усилий для сохранения положения вашего тела; затем вам советуют не двигаться и расслабиться насколько это возможно. Это важно в нескольких отношениях.

*Во-первых*, если вы испытываете некоторое волнение, предчувствуя то, что должно с вами случиться, это волнение, тесно связано с телесным напряжением, по крайней мере, частично ослабнет. Это будет способствовать изменению состояния сознания.

*Во-вторых*, гипнотизер обычно просит слушать только его голос и не обращать внимание на какие-то иные мысли или ощущения, которые могли бы оказаться в поле вашего сознания.

*В-третьих*, вас просят не размышлять над тем, что говорит гипнотизер, но внимать ему пассивно.

*В-четвертых*, гипнотизер часто советует сосредоточить внимание на каком-то предмете помимо голоса самого гипнотизера. Например, он просит неотрывно глядеть на какое-нибудь яркое пятно или пламя свечи. Фиксация взгляда сокращает приток информации, уменьшается расход психической энергии, обычно расходуемой при визуальном наблюдении за средой, но дело не только в этом. Находясь в обычном состоянии, человек, как правило, не фиксирует наблюдения на одном – единственном предмете. Теперь же из-за утомления сетчатки у большинства людей появляются неожиданные зрительные ощущения. Вокруг наблюдаемого предмета появляются сияющие нимбы, начинают колебаться тени, возникает ощущение каких-то непонятных движений, отдельные части предмета расплываются. Все это до такой степени непохоже на обычные визуальные впечатления, что та подсистема сознания, которая связана с обработкой чувственной информации, оказывается не в состоянии выполнять свою обычную функцию и как бы расстраивается.

Более того, поскольку еще в начале гипнотизер внушил вам, что в его власти вызывать совершенно неизвестные вам ощущения, возникновение таких ощущений повышает степень доверия к гипнотизеру, его престиж.

*В-пятых*, гипнотизер обычно внушает вам, что вы спите или засыпаете. Тем самым он вызывает в вашей памяти ряд соответствующих ассоциаций, способствующих наведению гипнотических состояний.

*В-шестых*, наряду с внушением сна гипнотизер часто убеждает человека в том, что этот сон – не совсем настоящий сон, поскольку гипнотизируемый слышит обращенные к нему слова.

*В-седьмых*, большинство гипнотических процедур включает простые двигательные внушения, облегчаемые пассивностью и расслабленностью гипнотизируемого: например, вам внушают, что ваши руки вытянуты прямо перед собой, налиты тяжестью. Подобные внушения относительно легко воспринимаются большинством людей

Непроизвольная реакция на внушения оказывает воздействие на подсистему сознания, которая ответственна за чувства самотождественности. Ведь обычно ваш «внутренний голос» говорит вам, что нужно делать в той или иной ситуации. Теперь же эту роль берет на себя голос гипнотизера, который как бы включается в ваше «Я». В психоанализе это иногда называют трансферентным элементом гипноза, использующем, в частности, подсознательную установку гипнотизируемого на личность гипнотизера.

**Гипнотическое состояние.**

Если процедура наведения гипнотического состояния прошла успешно, возникает измененное состояние сознания. При этом большинство структур сознания пассивно, ряд важнейших психических подсистем не функционирует активно. Когда глубоко загипнотизированного человека спрашивают, о чем он думает или что ощущает, он отвечает: «Ничего». В то же время это состояние характеризуется повышенной внушаемостью. Поэтому, когда загипнотизированному внушается какое-либо ощущение, оно переживается им более живо, чем это могло быть в обычном состоянии.

Принято выделять три стадии гипноза:

1. Сонливость. Характеризуется легкой мышечной слабостью и небольшой дремотой; пациент может легко, по собственному желанию открыть глаза, встать и прервать сеанс. На этой стадии гипноза пациент лежит в состоянии приятного покоя, отдыха и, по субъективному отчету, спящим себе не считает.
2. Гипотаксия. Отличается полной мышечной слабостью; в этой стадии можно вызвать внушенную каталепсию – восковидную гибкость мышц, которая иногда возникает и без внушения, спонтанно. В отчетах пациенты говорят о том, что чувствовали себя в состоянии побороть сонливость и открыть глаза, но хотелось лежать и слушать голос гипнотизера.
3. Снохождение (сомнамбулизм). Наиболее глубокая степень гипноза, когда пациент совсем или почти не воспринимает посторонние раздражители и поддерживает контакт через очаг раппорта только с гипнотизером: пациенту можно внушить галлюцинаторные переживания; изменить характер его реакций на первосигнальные раздражители; заставить ходить, отвечать на задаваемые вопросы, выполнять действия, соответствующие внушенной ситуации. На этой стадии можно добиться возрастной регрессии с поведением и речевой продукцией, соответствующие внушенному возрасту. В глубоком гипнозе можно наблюдать расщепление личности, когда загипнотизированные «живут» двойной жизнью.

Еще один эффект гипнотического воздействия – отрицательные галлюцинации, т.е. внушенное невидение реально существующих предметов, что может проявляться на протяжении долгого времени после выхода из гипноза. Но возможности внушения не безграничны. При попытках внушить пациенту покушение с помощью бутафорского оружия у него возникла нервная ошибка, закончившаяся истерическим припадком.

И.П. Павлов указывал на то, что физиологическую основу гипноза составляет процесс торможения в коре больших полушарий. С этой точки зрения, гипноз – есть частичный сон, состояние, переходное между бодрствованием и сном, при котором на фоне заторможенных с разной степенью интенсивности участков коры присутствует бодрствующий, сторожевой пункт, обеспечивающий возможность раппорта. С точки зрения отечественной психотерапии, гипноз нельзя смешивать с внушением. Неверным так же является положение о том, что гипноз возникает только в результате речевого воздействия.

Под гипнозом у человека могут проявляться различные способности и феномены, повышается ощутительная способность всех органов чувств, феноменальная память. Под гипнозом пациент может хорошо видеть: темное, как ночь, помещение кажется ему словно освещенным лучами солнца.

Гипнотическое состояние более удобно, чем обычное базисное состояние сознания, для сопоставления с иными состояниями сознания. Это понятно, если учесть, что большинство или даже все системы сознания находящегося в глубоком гипнозе и не имеющего какого-то конкретного содержания (т.н. «нейтральный гипноз»), бездействует или относительно пассивный. Ясно, что обычное состояние бодрствования гораздо сложнее, активнее и специфичнее, чем гипнотическое состояние.

**6. Забвение реальности**

В египетских мумиях возрастом три тысячи лет учеными были найдены следы никотина и кокаина. Это вызвало крайнее удивление, т.к. считалось, что табак и кокаин происходят из Америки и были завезены в Старый Свет только Колумбом и его последователями. Пока это остается загадкой.

На протяжении всей истории природные психоделики играли важную роль в различных религиях и культурах, и даже сегодня они остаются центральным элементом в т.н. Церкви аборигенов Америки и среди некоторых шаманов.

В 1948г были случайно открыты «фантастические» свойства ЛСД-25. Швейцарский химик А.Хофман, работая со спорыньей, неожиданно стал испытывать галлюцинации. Было обнаружено, что они вызывались компонентом спорыньи, который позднее назвали ЛСД-25. Свойства этого наркотика имеют много общего со свойствами мескалина. И мескалин, и ЛСД, очевидно, как-то блокируют рациональные способности человека и дают ощущение усиления сознательной деятельности, чувство единения с Вселенной, прекрасные цветовые и световые картины, новые возможности сверхчувственного восприятия.

Это наиболее мощный из всех известных психоактивных препаратов, производящий стимулирующее действие на ЦНС и проявляющий в испытуемых необычные состояния сознания.

Природа переживаний на ЛСД-сеансах необычайна, разнообразна и богата. Часто возникают сверхчувствительные реакции, экстрасенсорные проявления, фантастические видения; также возможно переживание прошлой своей жизни и даже жизни в утробе матери.

Выделяют четыре типа видений: 1) абстрактный или эстетический опыт (акустические иллюзии прекрасной музыки, ландшафты, визуально-абстрактные фигуры, цвета, блики..); 2) психодинамический, биографический или коллективный опыт (восстановление в памяти разных периодов жизни, фотографическая точность воспроизведения событий, деталей…);

Перинатальный опыт (связан с рождением, проблемами биологического рождения, физической болью и агонией, старением, болезнями и дряхлением, умиранием и смертью..).

Физиологические симптомы на воздействие ЛСД: активизация чувствительных нервов, странные ощущения, полное расслабление или увеличение мускульного напряжения, замедление пульса, увеличение или снижение кровяного давлении, затемнение поля зрения. Изменения восприятия наиболее часты и представляют постоянную составляющую реакции на ЛСД. Это проявляется в искажении восприятия времени и пространства. При этом происходят: эмоциональные изменения; изменения мышления, интеллекта и памяти; психомоторные изменения; изменения сознания (сонливость, ступор и кома); повышение сексуальности; переживание искусства; религиозные и мистические переживания.

Под воздействием ЛСД субъект может чувствовать полное отождествление с другой личностью и в значительной степени утрачивает осознание своей собственной исходной индивидуальности.

Главная опасность психоделических наркотиков и, возможно, марихуаны в том, что их употребление, вошедшее в привычку, вызывает уменьшение выработки сератонина в мозге. Вследствие этого происходит снижение рациональной деятельности ума. Возникают другие ощущения: кажется, что тебя захлестывают потоки эмоций и интуитивных возможностей. Есть сильное чувство благожелательности. Тормозиться умственное напряжение, ухудшается активность, разрушаются все обратные связи, открываются и выпускаются чувства ирреальности.

**7. Творческий акт**

Измененные состояния сознания, например, вызванные гипнозом и психоделическими веществами, могут стимулировать творческий акт, поскольку творчество по сути и по происхождению превербально и бессознательно. Торранс подтверждает превербальное происхождение творчества, определив его как процесс считывания пробелов или пропущенных элементов, формирование идей или гипотез о них, проверку гипотез и сообщение результатов. Фрейд связывал любознательность с бессознательными драйвами, отмечая, что в случае творческого мышления, интеллект отказывается от своих цензоров и освобождает поток беспорядочных идей. Винак подчеркивал необходимость интеллектуальной свободы, чтобы запустить творческий процесс.

Должно быть, и гипноз, и психоделики содействуют прорыву в бессознательную область, где берет свое начало творческое вдохновение. Многие артисты и ученые утверждают, что их усилия в создании чего-то нового – суть настроение или чувство, возникающее прежде того, как они выражаются через слово или другие символы. Когда индивид максимально расслаблен, его обусловленная реакция на стимул «не настороже», и возможны всплески креативного озарения.

Ряд психоаналитиков сочетали гипноз с попыткой стимулировать у пациентов креативную деятельность. В ряде случаев, эксперименты проходили очень успешно.

**8. Медитация**

Открытие второго зрения - это одно из интереснейших явлений. С помощью отверстия в черепе, древние люди умели в довольно короткие сроки овладевать способностью вхождения в особые состояния сознания. С течением времени эти знания были утрачены. Но им на смену пришли другие приемы овладения этим феноменом, позволяющие не делать трепанацию черепа, но требовавшие долгих лет, если не десятилетий, подготовки, приобретения нужных знаний, искусной тренировки. В мистических школах восточной традиции во всех подробностях перечисляются и описываются все ступени такой практики – практики, открывающей второе зрение, при котором возникает способность видеть окружающий мир без помощи глаз. Это была медитация. Цель медитации – достижение особого состояния сознания. Только тогда открывалось второе зрение. Достигалось это погружением в самого себя, сильной волей и сосредоточением, концентрацией и управлением мыслями, направленным воображением, использованием особой техники дыхания.

Практикуются различные системы медитации. Многие приобретают полный контроль над мыслями, и это вызывает появление некоторых необычных состояний сознания и господство над собой. Но нередко медитация практикуется так, что она приобретает одну из форм самогипноза, культивирование желаний, спроецированных нашим «я», как бы они не были облагорожены.

При медитации необходимо полное сосредоточение и достижение такого состояния, чтобы быть полным хозяином своих мыслей, приведение ума в состояние равновесия. Мысль не может приобрести остроту проникновения в многочисленные иллюзии до тех пор, пока она не будет находиться под контролем, под управлением. Нужны значительные усилия, постоянные и направленные. Появляются многие переживания; бывают видения того, что составляло некогда воображение. Медитирующие нередко становятся ясновидящими, приобретают многочисленные способности, достигают наивысшей степени блаженства, экстаза, у них пробуждается чувство уверенности в себе.

В практической медитации есть целая система духовных упражнений. Это уединение, расслабление, уменьшение напряженности. Последствие этой практики – появление запоминающихся ясных, живых сновидений, а также галлюцинаций.

Также используется техника дыхания. Добиваются полного выключения чувств – «затуманивания» и видений в экстазе. Йоги уменьшают порцию воздуха при дыхании и интенсивность вдоха перед выдохом. После этого они постепенно увеличивают амплитуду и частоту дыхания. Избыточность кислорода после его недостатка действует на изменение биохимических реакций, ослабляя функции рационального мышления. Это и помогает проявиться особому состоянию сознания, близкому к гипнотическому трансу.

При медитации существенно положение тела. Обычно это известная «поза Будды». Такое положение тела направляет кровообращение правильным путем. Многократные повторения духовной формулы (священных слогов) концентрирует внимание и сосредоточенность. Постепенно обостряется восприятие органов чувств. Происходит продвижение сознания вовнутрь. При сосредоточении мысли испытывается легкое возбуждение в области гипофиза. Это воспринимается как физически ощущаемое давление (в йоге гипофиз считается центром воли). Так тренируется углубление в себя.

**9. Левитация**

Среди феноменов состояний измененного сознания есть один из самых впечатляющих, называется он левитация. Из энциклопедии: «Левитация – подъем тела в воздухе без применения механизмов» Санскритский вариант: «Сверхъестественная способность становиться легким по желанию».

Самым ярким примером обладания этим феноменом является Святой Иосиф – «летающий монах, чьи полеты были зафиксированы многими. При парении в воздухе в состоянии экстаза, Св. Иосиф, по-видимому, умел контролировать свои полеты. Известно, что владели этим феноменом люди, исключительные поп своим духовным качествам. В Индии, например, к их числу относились многие жрецы – брахманы, йоги и святые отшельники.

Известно, человек не летает не потому, что у него нет крыльев, а потому, что сила гравитации не позволяет ему взлететь. Человек может преодолеть гравитацию, если уменьшит свой вес. По-видимому, при полете человека им генерируется какая-то энергия, которая воздействует на него, преодолевая сиу гравитации.

Впервые официально этот феномен был продемонстрирован в 1986г в Вашингтоне. Состоялись соревнования летающих йогов. Принимало участие 20 человек. Это были первые успешные демонстрации, где были произведены замеры и сняты видеофильмы. В соревнования входили следующие дисциплины: высота полета (рекорд – около 60 см), длина перелета (рекорд – 1,8м) и полеты на скорость на дистанции 25м с препятствиями высотой 8 дюймов. В основном это были подлеты, а не парения и даже не зависания в воздухе, напоминали они плавные прыжки на высоту 1,5-2м. При этом йоги сидели в позе «лотоса», скрестив ноги. Кроме того, регистрировалось и плавное уменьшение веса во время подлетов.

Физиологическая активность резко падала. Наступала полная остановка дыхания (от 1 до 3 минут), и менялся сам характер дыхания. Не было даже видимости физического усилия. Наступало глубочайшее расслабление. Левитанты находились в полугипнотическом состоянии. Резко изменялась частота пульса, увеличивалась с 50-60 ударов в минуту при сидении на земле до 90-100 ударов в момент взлета. Самый длительный полет длился 2 минуты.

Левитация – явление загадочное. Одно только ясно: совершается левитация в состоянии измененного сознания. Левитант входит в транс, используя специальную технику дыхания, сосредоточения, концентрации. Обычный человек в обычном состоянии сознания никогда не сможет оторваться от земли даже на 1 мм.

**10. Холотропическая терапия**

Холотропическая терапия – теория и практика глубинной психотерапии и самоисследования в измененном состоянии сознания, разработанные Станиславом и Кристиной Гроф. Теоретической базой служит расширенная картография внутреннего пространства, полученная в результате психоделических исследований. Феноменологическое описание переживаний в ИСС включает 4 уровня человеческой психики и соответствующего им опыта.

1. Сенсорный опыт – сильные переживания, происходящие в любой сенсорной зоне, но лишенные какого-либо персонального символического смысла. Активизирующие образы могут не вскрывать бессознательного и не иметь никакого психотерапевтического значения.
2. Психодинамический (биографический) опыт связан с важнейшими негативными и позитивными событиями жизни человека, несущими сильный эмоциональный заряд. На этом уровне при погружениях в ИСС может актуализироваться не решенный ранее конфликт, значимое приятное воспоминание, вытесненное из сознания и не интегрированное с ним, травмирующее переживание и т.п.
3. Перинатальный (добиографический) опыт состоит в переживаниях повторного биологического рождения, умирания и смерти, безысходности и удушья, мучительного чувства вины и греховности, сильных телесных и душевных мук, возрождения и спасения.
4. Трансперсональный (сверхбиографический) опыт включает переживания временного расширения сознания (переживания предков, филогенетический опыт); пространственного расширения сознания (идентификация с другими личностями, животными, растениями, планетарное сознание); пространственного сужения сознания – до уровня отдельного органа; ощущения иной реальности (архитипические переживания, восприятие сложных мифологических сюжетов, интуитивное понимание сакральных символов).

Практическая техника холотропической терапии включает в себя интенсивное дыхание, побуждающую музыку и сфокусированную работу с телом. Возникающие при гипервентиляции ИСС обладают, с точки зрения Грофа, мощным целительным, трансформирующим и эволюционным потенциалом. Главная цель – активизация бессознательного материала, разблокирование энергии и в обращение стационарного энергетического баланса в поток переживаний.

**11. Интерактивная психотерапия**

Это один из методов глубинной психотерапии в ИСС. Интерактивная психотерапия представляет собой психотерапевтический процесс, состоящий из предварительного обучения, формирование устойчивых навыков и приемов интерактивной рефлексивной работы с внутренней реальностью кА как в обычных, так и в ИСС; цикла погружений в ИСС с активной рефлексивной работой по специально разработанным методикам и подробным анализом и коррекцией использованных интерактивных стратегий после каждого погружения; последующего дальнейшего использования навыков интерактивной рефлексивной работы в обычном состоянии сознания в повседневной жизни. Интерактивная психотерапия применяется при ИСС, индуцированных с помощью психотехнических приемов, например, интенсивного дыхания, медитативной практики, гипнотического воздействия и т.п., а также в ИСС, непроизвольно возникающих при постепенном засыпании или сразу после выхода из сна для интерактивной работы со сновидениями.

Теоретической базой интерактивной психотерапии служит разработанный в ее рамках интерактивный динамический подход к взаимоотношениям сознания и проявляющихся в ИСС, ранее не осознававшихся образований психики. Подход основывается на допущении, что целостное, сознательное «Я» и психическая структура бессознательного, вступающие во взаимодействие друг с другом в ИСС, являются относительно самостоятельными и в то же время взаимозависимыми системами, способными влиять друг на друга. Обе взаимодействующие системы потенциально являются подсистемами нового, более целостного образа «Я», который может возникнуть при их интеграции друг с другом.

Для достижения интеграции, сопровождающейся улучшением психического состояния и личностным ростом, используются определенные интерактивные стратегии рефлексивной работы в ИСС, различающиеся для случаев взаимодействия с негативно заряженными внутренними переживаниями и для взаимодействия с символической презентацией, имеющей ярко выраженный позитивный оттенок.

При негативных переживаниях:

1. «Встреча». Рефлексивная работа, направленная на осознанное разрешение воспринять вытесненный ранее негативный опыт и помочь ему проявиться в сознании.
2. «Принятие». Работа рефлексии по полному и безоговорочному принятию негативного комплекса со всеми его символическими презентациями и в повторном спокойном символическом переживании прошлой психотравмирующей ситуации.
3. «Раскаяние». Интерактивное переосмысление негативных состояний как проявлений отвергнутой части собственной психики, пробуждении чувства глубокого раскаяния перед ней и формирование направленности личности на активное взаимодействие с ней.
4. «Любовь». Происходит интеграция неосознававшегося ранее негативного образования психики с сознанием и порождение более целостного образа «Я», заключается в активной внутренней работе по изменению своего отношения к появившейся в сознании структуре психики и нейтрализации ее отрицательного заряда положительно- эмоциональным воздействием (отношением любви).
5. «Отрешенность». Новое целостное состояние сознания закрепляется за счет спокойной, отрешенной рефлексии любых проявлений завершения процесса интеграции, какими бы эмоциональными и высоко значимыми они ни были.

**12. Ребефинг**

Ребефинг – дыхательная методика психологической коррекции, самоисследования и духовной трансформации, разработанная Л.Орром и С.Рэй. Психотехнология Ребефинг заключается в применении интенсивного дыхания для индуцирования ИСС и внутренней работы с аффирмациями (утверждениями).

Основной элемент ребефинга – связное дыхание, которое представляет собой глубокое, частое дыхание без пауз между вдохом и выдохом. При этом вдох должен быть активным, произведенным с мышечным усилием, а выдох пассивным, расслабленным. Второй важный элемент ребефинга – работа с аффирмациями, которая представляет собой процесс обнаружения проблемной ситуации, ее рационального рассмотрения, всестороннего анализа и перевода проблемы из негативного контекста в позитивный путем повторений аффирмации в различной форме.

Первоначально Ребефинг применялся для устранения отрицательных последствий родовой травмы. В ИСС, индуцированным интенсивным дыханием, пациенты повторно переживали различные травмирующие моменты своего биологического рождения, испытывали сильные телесные и душевные страдания, переживали ощущение умирания, смерти и в результате достигали состояния, субъективно интерпретируемого как второе рождение и характеризующееся полным расслаблением, умиротворением, ощущениями освобождения, очищения, любви и единения с миром.

Позднее сфера применения ребефинга расширилась, и он стал применяться для активизации различных травматических областей индивидуального бессознательного, повторного переживания эмоционально интенсивных событий биографического характера, являющихся причиной стрессовых состояний, актуальных психологических проблем и разнообразных психосоматических заболеваний. При этом основная задача ребефинга осталась прежней – используя специальные дыхательные приемы, дать возможность проявиться в сознании и теле ранее вытесненному негативному опыту, пережить его заново и, изменив к нему отношение, интегрировать лежащий в его основе бессознательный материал.

**13. Заключение**

Теперь, когда мы рассмотрели конкретные характеристики, связанные с ИСС, а также привели несколько примеров, можно поднять вопрос, удовлетворяют они каким-то полезным биологическим, психологическим или социальным функциям человека. Можно говорить, что уже само наличие и распространение таких состояний человека свидетельствует об их значимости в его повседневном функционировании. Трудно согласиться, например, с тем, что человеческая способность входить в транс эволюционирует почти также, как в ситуации гипноза на сцене либо в клинических или лабораторных условиях. Более того, массовое распространение и использование мистических и одержимых состояний, эстетических и творческих переживаний свидетельствуют, что эти ИСС удовлетворяют многие потребности человека и общества.

Итак, ИСС могут рассматриваться как «конечные проводящие пути» для многих самых разных форм выражений и переживаний человека, как адаптивных, так и не адаптивных. В одних случаях психологическая регрессия, обнаруженная в ИСС, может оказаться атавизмом и быть вредной для индивида или общества, в то время как в других случаях та же регрессия «встанет на службу эго» и позволит человеку переступить границы логики и формальности, выразить подавленные потребности и желания в социально санкционированной и конструктивной форме.

**Функции ИСС**

**А. Неадаптивные выражения.** Неадаптивные выражения или применения ИСС многочисленны и разнообразны. Проявления этих ИСС могут представлять: а) попытки разрешения эмоционального конфликта (например, реакции бегства, амнезии, травматические неврозы, деперсонализация и диссоциация); б) защитные функции в определенных ситуациях опасности, вызывающих повышенную тревогу (например, вхождение в гипноидальные состояния во время психотерапии); в) прорыв запрещенных импульсов (например, реакция острого психоза и паники); г) бегство от ответственности и внутреннего напряжения (например, использование наркотиков, марихуаны, алкоголя); д) символическое отыгрывание бессознательных конфликтов (например, демоническая одержимость, колдовство); е) проявление органических поражений или нейрофизиологических нарушений (например, предвестники, токсические состояния); ж) неосторожные потенциально опасные реакции на определенные стимулы (например, гипноз от автострады, транс от длительного наблюдения за экраном радарного дисплея, монотонная длительная сторожевая работа).

**Б. Адаптивные выражения.** Человек использует различные ИСС, чтобы получить новое знание или опыт, выразить психическое напряжение или освободиться от конфликта, не подвергая опасности себя или других, и функционировать в социуме более адекватно и конструктивно.

**1. Исцеление**. История оказывает, что продуцирование ИСС всегда играло значительную роль в различных исцеляющих действиях и практиках. Индукция этих состояний использовалась почти для любого возможного аспекта психологической терапии. Так, шаманы могут впадать в транс или состояние одержимости, чтобы диагностировать этиологию недомогания своих пациентов или выяснить конкретное лечебное средство или практику исцеления. Более того, во время лечения или целительной церемонии шаман, хунган, медик, священник, проповедник, психолог или психотерапевт может считать продуцирование пациентом ИСС необходимым условием исцеления. Неисчисляемые случаи практики исцеления строятся на преимуществах внушаемости, повышенной значимости, склонности к эмоциональному катарсису и чувстве возрождения, связанных с ИСС. Практики «инкубации» в храмах сна у древних египтян и греков, излечение верой в местах поклонения, исцеление через молитву и медитацию, выздоровление от «божественного прикосновения», наложение рук, при посещении мощей, спиритическое исцеление, излечение одержимости духами, экзорсисзм, гипнотическое и магнетическое лечение и современная гипнотерапия – все это очевидные случаи роли ИСС в лечении.

Фармакологически индуцированные ИСС также играли большую роль в исцеляющих действиях. Абреактивные или катарсические техники, когда употребляются пейот, эфир, СО2 , амитал, метамфетамин и ЛСД-25, всегда широко использовались в психиатрии. Куби и Марголин комментировали терапевтическую ценность некоторых наркотических веществ, вызывающих временную диссоциацию и снижающих подавление.

Вероятно, несвязанные со специфическими эффектами ИСС в лечении являются неспецифические последствия других изменений в сознании, направленных на поддержание психического равновесия и здоровья. Например, сон традиционно считается великим целителем и, по-видимому, служит важной биологической и психологической функцией у человека. ИСС, связанные с сексуальным оргазмом, можно считать еще одним благотворным психическим изменением, которое имеет не только значение биологического выживания в виде позитивного подкрепления сексуального влечения, но также служит выходом для многочисленных человеческих желаний и фрустраций.

**2. Путь к новому сознанию или опыту**. Человек всегда стремился вызвать у себя ИСС в попытке получить новое знание вдохновение или опыт. Религиозный человек использовал горячие молитвы, пассивную медитацию, состояние откровений и пророчества, мистические и трансцендентальные переживания, обращение в религию и божественные состояния, чтобы открывать новые горизонты опыта, пересматривать нравственные ценности, разрешать эмоциональные конфликты; это часто позволяло ему лучше справляться с личными трудностями и проблемами окружающей действительности. Интересно также отметить, что у многих примитивных групп считается, что одержимость духами наделяет сверхчеловеческими знаниями, которые невозможно получить при нормальном бодрствующем состоянии сознания. Предполагается, что вовремя приступов одержимости демонстрируются такие паранормальные способности, как величайшая мудрость, «способность к языкам» или ясновидение.

ИСС, по-видимому, обогащают человеческий опыт во многих других сферах жизни. Интенсивные эстетические переживания, когда человек полностью захвачен некой величественной сценой, произведением искусства или музыкой, могут расширить его эмоциональный опыт и послужить источником творческого вдохновения. Известны многочисленные примеры внезапного озарения, творческого инсайта и разрешения сложных проблем, случающихся у человека, когда он погружен в такие ИСС, как транс, дремота, сон, пассивная медитация или наркотическая интоксикация.

**3. Социальные функции.** ИСС, случающиеся в групповой обстановке, по-видимому, обслуживают многие индивидуальные и социальные потребности.

С точки зрения личной выгоды одержимость одним из местных божеств или Святым Духом во время религиозных церемоний позволило бы индивиду достигнуть высокого статуса через исполнение своей культовой роли, получить временное освобождение от ответственности за свои действия и речи или позволить ему отыграть агрессивные и сексуальные конфликты или желания в социально приемлемой форме.

С социальной точки зрения потребности племени или группы удовлетворяются через их косвенную идентификацию с человеком в состоянии транса, который не только получает личное удовлетворение от божественной одержимости, но и отыгрывает некоторые ритуализированные групповые конфликты и устремления, например, темы смерти и воскрешения, культурный табу и т.д.

В заключении, таким образом, можно сказать, что ИСС играют значительную роль в опыте и поведении человека. Также очевидно, что эти состояния могут служить как адаптивным, так и неадаптивным выходам для выражения многочисленных страстей человека, его потребностей и желания. Более того, вряд ли следует сомневаться, что мы едва начали понимать аспекты и функции ИСС.

Наше нормальное или, как мы его называем, разумное сознание представляет одну из форм сознания, причем другие, совершенно от него отличные формы существуют рядом с ним, отделенные от него лишь тонкой перегородкой. Мы можем завершить наш жизненный путь, даже не подозревая об их существовании; но как только будет применен необходимый для их пробуждения стимул, они сразу оживает для нас, представляя готовые определенные формы духовной жизни, которые, быть может, имеют где-нибудь свою область применения. Наше представление о мире не может быть законченным, если мы не примем во внимание и эти формы сознания. Из них, правда, нельзя вывести точной формулы, и они не могут дать нам плана той новой области, какую они перед нами раскрывают, но несомненно, что должны помешать слишком поспешным заключения о пределах реального.

**Список литературы:**

1. Геллер, У., Плэйфайр Г.Л. Эффект Геллера. Моя история. – М.: СП «Соваминко», 1991. – 576с.
2. Дельгада, Х. Мозг и сознание/ Пер. с англ. к.м.н. Л.Я. Белопольского под ред. Г.Д. Смирнова. – М., Изд-во «Мир», 1971. – 315с.
3. Дубровский Д.И. Информация, сознание, мозг: Монография. – М., Высшая школа, 1980. – 286с.
4. Кандыба, В.М. Техника гипноза наяву. Техника скрытого управления человеком. – СПб.: Лань, 2004. – 669с.
5. Манкин К.П. Телепатия и здоровье: Необычные способности обычных людей. – СПб: Весь, 2003. – 120с.
6. Матяш Т.П. Сознание как целостность и рефлексия. – Ростов: Изд-во Рост. Ун-та, 1988. – 178с.
7. Тойбер А.Х. Набросок истории сознания. – М.: РИА «Мефора», 1994. – 29с.
8. Множественные умы Билли Миллигана/Пер. с англ. А.Бойкова, А.Костровой. – М.:Эксмо, 2003. – 541с.
9. Науменко Г.М. Тайны сознания. путь к здоровью. – М.: Алетейа, 2002. – 584с.
10. Тарт Ч. Измененные состояния сознания/ Пер. с англ. Е.Филиной, Г.Закарян. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2003. – 288с.
11. Тайны сознания и бессознательного: Хрестоматия/Сост. К.В.Сельченок. – Минск: ХАРВЕСТ, 199/8. – 494с.
12. Экспериментальная и прикладная психология: Межвуз. Сборник./мин-во высш. И ср. спец. обр-ния РСФСР. – Л.: Изд-во ЛГУ – Вып.10: Психические состояния/ под ред. А.А.Крылова. – 1982. – 182с.