

патодинамической модели психической дезадаптации от здоровья к напряжению приспособительных механизмов и последующему возможному «срыву» адаптации с формированием пограничной психической патологии.

Издание монографии осуществлено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта «Разработка патодинамической модели психической дезадаптации на основе иммунобиологических и психологических критериев», проект № 12-06-00752.

ПСИХОЛОГИЯ ТРАНСОВЫХ СОСТОЯНИЙ. ТРАНСОВОЕ РЕШЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ (монография)

Смыслов Д.А.

Московский региональный социально-экономический институт, Москва, e-mail: aidenberg@mail.ru

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

Эта книга – не самоучитель по гипнозу. Гипнозу возможно обучиться только занимаясь в группе – гипноз и транс работают по принципу «взаимозаражения» трансовым состоянием. Часто приходится осознавать, что к одним людям вас притягивает, а от других отталкивает, одни люди вызывают у вас интерес и гармонию, а другие – хаос и недовольство. Это тот же механизм – ваш собеседник невольно (или осознанно) транслировал на вас своё состояние. В гипнозе не должно быть лишних эмоций или

негативных состояний, его функция – помогать, учить, направлять, но никак не программировать, и уж тем более не зомбировать ни себя, ни других людей.

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

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

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

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

ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЕДЕНИЯ ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ (коллективная монография)

Смыслов Д.А., Смыслова Г.А., Асеев О.В.

Московский региональный социально-экономический институт, Москва, e-mail: aidenberg@mail.ru

Коллективная монография посвящена проблемам адаптации представителей разных этносов в условиях мегаполиса. Особое внимание уделяется исторической, этнокультурной, социальной, теологической и др. сторонам развития и формирования этносов и народов, проживающих на территории бывшей Российской империи и СССР.

Мигрируя в мегаполисы, представители других народов продолжают быть частью своего народа с устойчивым и слабо поддающимся изменениям менталитетом и стереотипам поведения по отношению друг к другу и к другим народам. Условия совместного проживания народов в мегаполисе обостряют прежние конфликты и негативные установки у представителей разных языковых и этнических культур. Задачей авторов стала попытка описать специфику поведения и особенности жизненных установок современных жителей мегаполисов. Часто для того, чтобы решить проблему конфликтного взаимоотношения народов, следует понимать этиологию – причины возникновения подобных установок и конфликтного поведения. В книге уделено внимание вопросам диагностики этнопсихологических особенностей личности.

Авторы Д.А. Смыслов, Г.А. Смыслова и О.В. Асеев с одной стороны описывают специфику и психологические последствия проживания индивидуума в мегаполисе, а с другой – анализируют особенности взаимоотношений между этносами. Такой подход дает возможность оценить глубину потенциальных конфликтов, прогнозировать их возникновение и принимать профилактические меры с учетом психологических изменений представителей различных этносов в условиях проживания в мегаполисе.

В части анализа негативных факторов проживания в мегаполисе и их последствий для психики человека одним из наиболее интерес-

ных выводов является проблема отсутствия у человека собственной территории и, как следствие, повышенная агрессивность. Такая ситуация помимо прочего способствует объединению людей по этническим признакам с целью «завоевания» собственной территории для этноса, что безусловно ведет к множеству конфликтов в мегаполисе.

Кроме того, авторы обращают внимание читателя на ощущение одиночества (и виды этого ощущения), характерное для многих жителей мегаполисов. Переживание одиночества вызывает различные страхи и невротическое поведение. В качестве потенциально опасных адаптивных механизмов психики авторы называют неадекватные или нетипичные формы поведения, вплоть до нанесения себе или другим людям телесных повреждений или лишения жизни.

Приводится анализ возможных причин этнических конфликтов. Данной темой авторы заканчивают общий анализ проблем жителей мегаполиса и этнических конфликтов и переходят к специфике взаимодействия этносов в России, в том числе – в рамках совместного проживания в мегаполисах.

Отдельный интерес представляет собой анализ национальностей, населяющих Россию. Авторы приводят подробную классификацию, включающую в себя, в том числе основные конфликтогенные черты и особенности менталитета различных народов. Влияние исторических факторов на конфликтность по отношению к титульной нации прослеживается в контексте депортаций народов бывшего СССР. Наличие таких событий в истории народа является весьма значимым и требует особого отношения и анализа при оценке вероятности потенциальных конфликтов. Авторы изучили специфику межнациональных отношений в мегаполисе на примере Москвы и выделили ряд характерных для данного мегаполиса этнонациональных проблем.

Блок завершается анализом имиджа России и феномена русского менталитета с точки зрения жителей европейских стран. Согласно выводам авторов, имидж России (и всего Русского мира, русского народа) формируется не только внутри страны, но и извне. При этом европейские страны воспринимают Россию как агрессивное и непредсказуемое государство, что, в конечном счете, негативно сказывается на межэтнических отношениях русского народа с европейцами. Отдельная часть посвящена методам изучения этнопсихологических аспектов поведения и самосознания. Условно можно разделить данную главу на две части: индивидуальную (содержит ряд тестов, позволяющих читателю самостоятельно оценить этнопсихологические характеристики собственной личности) и коллективную (к вопросу психодиагностики и разрешения конфликтов в многонациональном коллективе).