

## Конфликт – гнев – борьба – победа

Каждый человек ежедневно становится субъектом или объектом воздействия (об этом позже), участником или свидетелем всевозможных конфликтов.

Последним аргументом Юпитера (Зевса), не сумевшего убедить Прометея, стала громовая стрела, направленная на оппонента. На что Прометей заметил: «Ты берешься за молнию вместо ответа, — значит, ты не прав».

Гнев - защитная реакция в опасной ситуации и готовность отразить угрозу. Факторы, формирующие гнев - это уязвимость и величина предполагаемой опасности. Ответная реакция на обиду, раздражение зависит от многих факторов: степени, причины раздражения, окружающей среды (обстановки), культуры общения, эмоционального состояния, физического здоровья, а также личного восприятия. Гнев вызывает прилив сил в ситуации, когда задето достоинство, самоуважение человека и его социальная значимость, гнев — автоматическая реакция саморегуляции, защита от страдания и несправедливости.

— *Может ли появление ребенка в семье стать причиной гнева и конфликтов?*

— *Да, если ребенок появился поздно и в нетрезвом виде.*

В гневе мы не в состоянии понять позицию другого, и попытки доказать нашу неправоту, вызывают еще большую агрессию. В приступе гнева наша картина мира сужается и теряется причинно-следственная связь. Более того, гнев истощает наше тело, отнимает энергию, преобразуя ее в разрушающую. И как следствие – множественные заболевания (о психосоматике позже).

Гневных людей можно разделить на следующие условные группы.

- «Съехавший с катушек» - кричит, ругается (матом), размахивает руками, угрожая всем вокруг.
- «Замкнувшийся» – старается уединиться, уходит в себя и ни с кем не общается.
- «Тиран для своих» - выплескивает свой гнев только с близкими, друзьями, в кругу семьи.
- «Рассеянный» - под влиянием сильных негативных эмоций, пытается отвлечься, переключиться на другие занятия и погружается в них, «теряясь» для окружающих.
- «Судья» - хладнокровно обвиняет окружающих в своих неприятностях, не признает свою собственную ответственность за случившееся.

Другая сторона конфликта отличается пассивным поведением со следующими стилями:

- скрытность (сплетни, закрытость поз, анонимные жалобы);
- манипулирование (провоцирование агрессии);
- самобичевание (чрезмерная критика, постоянные извинения);
- самопожертвование (чрезмерная забота, отказ от лучшего);
- беспомощность (постоянные упоминания о неудачах, зависимость);
- одержимость (привычка содержать все в чистоте, увлечение диетами, едой);
- бесстрастность (холодное отношение, неискренние улыбки);
- уклончивость (избегание конфликтов, споров, появление фобий)

Стили поведения при агрессивном гневе бывают такими:

- угрожающее поведение (запугивание);
- обиженное поведение (унизительные замечания, месть);
- разрушительное поведение (повреждение предметов, ссоры);
- издевательства (угрозы и насилие);
- эгоизм (пренебрежение к потребностям других, отказ в просьбах о помощи);
- мстительность (злопамятность, чрезмерные требования);
- непредсказуемость (вспышки гнева, наказания со зла).

*Первый день семейной жизни. Молодая девушка звонит матери вся в слезах:*

*— Мам, я просто не знаю что делать! У нас тут такая сцена разыгралась! Ужас!*

*— Спокойно, дочка, не расстраивайся. В каждой паре возникают ссоры и конфликты...*

*— Да, знаю я, знаю! А что с трупом делать?*

Как следствие у человека появляется слабость, быстрая утомляемость, нарастающие расстройства внимания, повышенная раздражимость и психо-эмоциональная неустойчивость; повторяющиеся и нарастающие головные боли, без патологий; расстройства сна и бодрствования в виде сонливости днем и бессонницы ночью; прогрессирующее на этом фоне снижение работоспособности, заставляющее больных людей использовать различные психостимуляторы с одной стороны и снотворные с другой.

Типичным является частое и интенсивное курение для психической стимуляции днем и ежедневные вечерние приемы алкоголя для снятия нервно-психического возбуждения вечером, что приводит к широкому распространению бытового пьянства; снижение веса, а в случае малоподвижного образа жизни, наоборот, ожирение 1-2 степени; боли в суставах, обычно крупных и в позвоночнике; апатия, безрадостное настроение, эмоциональная подавленность.

Но вовсе не гневаться – привилегия мудрецов и хорошо проработанных различными медитативными практиками. Поэтому можно наработать условно-позитивный стиль поведения при утвердительном гневе:

- прямота (высказываться в лицо, начистоту);
- благородство (не нарушать права других, не пользоваться силой);
- настойчивость (конструктивное отстаивание своих позиций);
- смелость (обдуманый риск, использование самозащиты);
- страсть (использование всей силы чувств, чтобы показать свою силу);
- творчество (разумное действие, внесение новых идей, взглядов);
- умение прощать (показывать способность забывать о случившемся).

Подверженность и стиль поведения в гневе во многом зависят от темперамента человека. Ведь темперамент влияет на:

- скорость возникновения психических процессов (например, скорость восприятия, быстрота мышления, длительность сосредоточения внимания и т. п.);

- пластичность и устойчивость психических явлений, легкость их смены и переключения;
- темп и ритм деятельности;
- интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность воли);
- направленность психической деятельности на определенные объекты (экстраверсия или интроверсия).

Еще немного о конфликте. Конфликт (от лат. conflictus столкновение) это столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений; серьёзное разногласие, острый спор, приводящий к борьбе, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

Основными признаками конфликта являются:

- Биполярность – т.е. наличие двух и более, противоречащих друг другу или несовместимых интересов.
- Наличие субъекта или субъектов как носителей, выразителей конфликта.
- Активность, направленная на преодоление или фиксации противоречия.

Есть следующие группы конфликтов.

Внутриличностный конфликт — это конфликт мотивации, потребностей, ценностей, интересов и поведения у одного и того же человека. Чаще всего его можно определить как конфликт ЧУВСТВА и ДОЛГА, желаний и возможностей, обязательств.

Межличностный конфликт - борьба за ограниченные ресурсы, рабочую силу, финансы и т.п. Может проявляться как столкновение личностей с разными целями, характерами, несовместимыми темпераментами, взглядами на мир.

Внутригрупповой конфликт – выражается как противостояние между личностью и группой или между отдельными частями (коалициями) группы.

Межгрупповой конфликт - сторонами конфликта являются социальные группы, преследующие несовместимые цели и своими практическими действиями препятствующие друг другу. Это может быть конфликт между представителями различных социальных категорий.

Конфликты также делятся на конструктивные (созидательные) и деструктивные (разрушительные).

**Конструктивная** функция конфликта проявляется в способствовании предотвращению застоя, служит источником нововведений, развития (появление новых целей, норм, ценностей). Конфликт, обнаруживая и устраняя объективные противоречия, существующие между членами коллектива, способствует стабилизации группы.

**Деструктивная** функция конфликта проявляется в нарушении системы коммуникаций, взаимосвязей, ослаблении ценностно-ориентационного единства, снижении групповой сплоченности и понижении эффективности функционирования всей группы

Обычно конфликт несет в себе как конструктивные, так и деструктивные стороны, по мере развития конфликта функциональность его может меняться. Оценивают конфликт по преобладанию той или иной функции.

Конфликт целей. Ситуация характеризуется тем, что участвующие в ней стороны по-разному видят желаемое состояние объекта в будущем.

Конфликт взглядов, когда участвующие стороны расходятся во взглядах, идеях и мыслях, способах решения проблемы.

Конфликт чувств, когда у участников различны чувства и эмоции, лежащие в основе их отношений друг с другом как личностей. Люди просто вызывают друг у друга раздражение стилем своего поведения, ведения дел, взаимодействия

Можно также выделить конфликт позиций и конфликт интересов – то, что мы хотим на самом деле и то, что демонстрируем другому.

Для предупреждения и разрешения конфликтов важным условием является осознание сторонами своих интересов, и приведение их к единому пониманию и принятию друг другом. Ведь даже, когда все хотят сделать «как лучше» может получиться конфликт интересов, ибо интересы и стратегии различны. Вспомним лебедя, рака и щуку...

Важно также осознание законности и правоты своих притязаний. Ну и, конечно, трезвая оценка своих шансов на победу в конфликтной ситуации.

*Встречаются двое друзей.*

*— Привет, как дела?*

*— Нормально. Записался вот в секцию карате. Полгода туда уже хожу.*

*— Ух ты, и как успехи?*

*— Да так, за это время уже 2 раза успел получить по шее на улице, 3 раза в баре...*

*— Ни хрена себе! А до этого?*

*— До этого ни разу, как—то всегда удавалось избегать конфликтов.*

Инцидент – открытое вступление в конфликт, проявление вражды. Первая попытка урегулирования конфликта. Применяется управленческое воздействие.

В случае неудачи конфликт углубляется и обрастает новыми претензиями, отражающими интересы других участников и противоречия между ними. Все это растет как снежный ком.

Конфликт необходимо ввести в конструктивные рамки, принять правила процедуры, которые признаются обеими сторонами или обратиться за помощью к авторитетной стороне – арбитру, медиатору.

Если не удастся разрешить конфликт, возможны следующие варианты:

- Переход конфликта в антагонизм.
- Частичное разрешение конфликта.
- Постконфликт. Возможен в том случае, когда конфликт решен нахождением временного компромисса – но причины не устранены.

На каком этапе ваш конфликт? А у вас с кем-то он есть, что бы вы сейчас поначалу не говорили. Ну что, вспомнили? А теперь прорабатывайте его...

По приверженности к конфликтам можно выделить 3 группы:

- Устойчивые к конфликтам
- Удерживающиеся от конфликтов
- Конфликтные

Роберт Брамсон (английский исследователь менеджмента) выделяет следующие типы возмутителей спокойствия.

Агрессивные делятся на подтипы: танки, снайперы, взрывники

**Танки** абсолютно уверены в том, что их советы самые компетентные. Единственное, чего они не любят - агрессивных реакций со стороны тех, с кем они общаются. Чтобы добиться в споре с танками каких-либо успехов, надо дать им возможность "выпустить пар", и тогда, они не редко становятся даже ручными.

**Снайперы** стреляют в людей различными колкостями и остротами, внося расстройство в коллективные действия персонала. Самый эффективный прием воздействия на них - это потребовать подробно объяснить, что стоит за его шутками. Но при этом снайпер не должен терять своего лица, иначе он "взрывается" или затаивается "с камнем за пазухой".

**Взрывники** - типы, которые обрушиваются на оппонентов с бранью, при этом так артистично выходят из себя, что создается впечатление у окружающих, будто их, сильно обидели. Им нужно дать выплеснуть из себя накопившиеся эмоции.

**Жалобщики.** Эти типы так красочно описывают свои "беда", что у слушателя нередко складывается мнение в их пользу. Лучшее, всего, - это перефразировать их жалобы своими словами, дав понять, что их переживание замечено.

**Нерешительные.** Подобного типа люди делают так много пробных шагов перед тем, как что-либо сделать, что вызывают раздражение у окружающих. Нерешительные сторонятся тех, кто на них оказывает давление. Навязанные им предписания они выполняют без энтузиазма.

**Безответственные.** В какой-то степени - это тревожные личности, однако тревоги порождают у них не уход от конфликта, а агрессию. Если они почувствуют к себе теплоту отношения, поведение их как бы само собой войдет в рамки.

**Всезнайки.** Они, в сущности, являются ценными работниками, но ведут себя так вызывающе, что вызывают у окружающих чувство неполноценности. Следует помнить, что они редко соглашаются на то, чтобы признать свои ошибки.

Один из способов внешнего воздействия на конфликт является медиация (от латинского «mediare» - посредничать) – альтернативный метод разрешения споров, в котором третья, нейтральная сторона – медиатор – оказывает содействие сторонам, вовлеченным в спор, в поиске взаимовыгодного решения. Медиация – это особая форма посредничества и примирительной процедуры. Это метод, позволяющий сторонам при содействии нейтрального, беспристрастного лица - медиатора, на добровольной основе

выработать взаимовыгодное, жизнеспособное решение, отвечающее их интересам. Медиация отличается от традиционного разрешения споров в суде или арбитраже тем, что медиатор не принимает решения по спору, оставляя стороны собственниками процесса урегулирования. Особенности и преимуществами медиации являются неформализованный, конфиденциальный процесс, в котором стороны участвуют на равных, сохраняя полный контроль за процессом выработки и принятия решений. В медиации стороны сохраняют полную свободу волеизъявления. В законе о медиации говорится: «Процедура медиации - способ урегулирования споров при содействии медиатора на основе добровольного согласия сторон в целях достижения ими взаимоприемлемого решения». Это своего рода энергетический блок, построенный по принципу поглощения и разделения негативной энергии участников контакта.

## **Бусидо и синпо**

Все мы знаем о стойкости и силе духа японских самураев. А знаете ли вы, как готовили их к победам, да и к поражениям (вспомним, что после проигрыша самурая следовало харакири)?

Есть негласный кодекс правил поведения воина – бусидо (буси – воин, до – путь, учение). Им самураи руководствовались и на поле брани и в обществе. Впервые принципы бусидо были систематизированы Дайдодзи Юдзаном в "Начальных основах воинских искусств".

"Истинная храбрость заключается в том, чтобы жить, когда правомерно жить, и умереть, когда правомерно умереть. К смерти следует идти с ясным сознанием того, что надлежит делать самураю и что унижает его достоинство.

Следует взвешивать каждое слово и неизменно задавать себе вопрос, правда ли то, что собираешься сказать. Необходимо быть умеренным в еде и избегать распущенности. В делах повседневных помнить о смерти и хранить это слово в сердце.

Уважать правило "ствола и ветвей". Забыть его - значит никогда не постигнуть добродетели, а человек, пренебрегающий добродетелью сыновней почтительности, не есть самурай. Родители - ствол дерева, дети - его ветви.

Самурай должен быть не только примерным сыном, но и верноподданным. Он не оставит господина даже в том случае, если число вассалов его сократится со ста до десяти и с десяти до одного.

На войне верность самурая проявляется в том, чтобы без страха идти на вражеские стрелы и копья, жертвуя жизнью, если того требует долг. Верность, справедливость и мужество суть три природные добродетели самурая.

Во время сна самураю не следует ложиться ногами в сторону резиденции сюзерена. В сторону господина не подобает целиться ни при стрельбе из лука, ни при упражнениях с копьём. Если самурай, лёжа в постели, слышит разговор о своём господине или собирается сказать что-либо сам, он должен встать и одеться.

Сокол не подбирает брошенные зёрна, даже если умирает с голоду. Так и самурай, орудуя зубочисткой, должен показывать, что сыт, даже если он ничего не ел.

Если на войне самураю случится проиграть бой и он должен будет сложить голову, ему следует гордо назвать своё имя и умереть с улыбкой без унижительной поспешности.

Будучи смертельно ранен, так что никакие средства уже не могут его спасти, самурай должен почтительно обратиться со словами прощания к старшим по положению и спокойно испустить дух, подчиняясь неизбежному.

Обладающий лишь грубой силой не достоин звания самурая. Не говоря уж о необходимости изучения наук, воин должен использовать досуг для упражнений в поэзии и постижения чайной церемонии.

Возле своего дома самурай может соорудить скромный чайный павильон, в котором надлежит использовать новые картины-какэмоно, современные скромные чашки и налакированный керамический чайник".

Боевые навыки и система ценностей передавались от отца к сыну и впитывались будущим воином, что называется, с молоком матери.

Существовало множество различных будзюцу (традиционные японские боевые искусства), среди которых были.

1. Военная стратегия и оперативно-тактическое искусство

2. Суйгун - ведение войны на море:

3. Тикудзё-дзюцу - фортификация:

4. Нин-дзюцу - военный шпионаж и разведка:

Полный набор методов агентурной (тёхо, кантё) и войсковой (сэкко) разведки, методы организации диверсий, тайных убийств. В состав нин-дзюцу входит и целый ряд вспомогательных, но в то же время достаточно самостоятельных дисциплин:

- Хэнсо-дзюцу - методы переодевания;
- Онсни-дзюцу - методы маскировки;
- Синоби-ири - проникновение во вражеский лагерь;
- Интон-дзюцу - методы ускользания от погони и т.д.

5. Рукопашный бой без оружия:

- Дзю-дзюцу- собственно японские методы борьбы:
- Хобаку - методы захвата противника живьем в плен;
- Торидэ - "хватающие руки", полицейская подсистема;
- Айки-дзюцу - разновидность дзю-дзюцу, основанная на использовании внутренней энергии ки;
- Китаизированные и псевдокитайские стили (кэмпо), характерной чертой которых было преобладание ударов руками и ногами над бросками.
- Кикэн-дзюцу - "опасные искусства"; они включают:
  - Коппо ("учение о костях") - методы ломания костей;
  - Гохо ("сильное учение", или кассацу-дзюцу - "искусство жизни и смерти") - использование малых и потайных видов оружия в сочетании с приемами дзю-дзюцу и кэмпо;

- Косси-дзюцу (гэнкоцу, сито-дзюцу) - методы поражения уязвимых точек нажатиями и ударами;

6. Рукопашный бой с использованием холодного оружия:

7. Использование метательного оружия:

- Кю-дзюцу - стрельба из лука;
- Кися (или ябусамэ) - стрельба из лука с коня на скаку
- Ханкю - применение малого "половинного лука";
- Доки - применение катапульт, стреляющих большими стрелами и ядрами, при штурме вражеских укреплений;
- Сюрикэн-дзюцу - приемы метания различных лезвий, ножей, "звездочек", гвоздей, игл и т.д.;
- Утинэ - метание специальных утяжеленных и оперенных стрел;
- Фуки-бари-дзюцу - стрельба ядовитыми иглами из трубки;
- Фукуми-бари-дзюцу - выплёвывание отравленных игл изо рта;
- Тоатэ-дзюцу - поражение противника с дистанции подручными средствами - засыпание глаз песком, специальными смесями, метание камней, ослепление при помощи зеркал и т.д.;

8. Ка-дзюцу - применение огнестрельного оружия и зажигательных средств:

9. Киай-дзюцу - учение об энергии ки и её использовании в военном деле

10. Синпо - методика морально-психологической подготовки самураев:

- Тайсоку — разработка «брюшного дыхания» - центрирование
- Найкан — самоконтроль, внутреннее созерцание, медитация
- Сюнкан саймин-дзюцу — искусство быстрой энергетической, трансовой атаки и ментального подавления противника
- Саймин-дзюцу - техника наведения и преодоления гипноза противни

Методы **синпо** актуальны не только для боевого взаимодействия, но и в бизнесе или в семейных коммуникациях.

Тайсоку (брюшное дыхание) используется во многих эзотерических практиках и в стрессменеджменте. При этом вдох осуществляется в точку дан-тан (китайское дьянь-тянь), находящуюся на два дюйма ниже пупка. Выдох как бы распирает эту точку в разные стороны, на которую опирается энергетический стержень человека. Сделав 3 – 5 таких вдохов-выдохов происходит центрирование внутренней энергии – сбрасывается излишнее напряжение и прибавляется тонус. На моих тренингах и в коучинге основами этой техники овладевают обычно за пол часа. И еще неделя уходит на ее закрепление.

Полезность найкан (внутреннее созерцание, медитация) безусловна. Если вы научитесь этому и будете хотя бы раз в неделю погружаться в себя, это поможет рефлексировать, познать себя, свои трудности, успехи и планировать будущее.

Саймин-дзюцу (искусство гипноза, в т.ч. мгновенного) относится к манипуляциям и является основной техникой NLP (нейро-лингвистического программирования). Введение в транс позволяет вкладывать в подсознание человека нужные программы, идеи,



действия, вплоть до зомбирования. Позже мы рассмотрим алгоритм массового зомбирования на примере событий на Украине.

## **Внутренняя энергия и психосоматика**

Чрезмерные затраты или дефицит энергии на общение человека с социумом имеют для него психосоматические последствия.

Ч. Что такое психосоматика?

Феномен психосоматики существует на стыке медицины и психологии, и происходит от двух греческих слов: *psyche* - душа и *soma* - тело. Соответственно, при психосоматических недугах болеет тело, а причину нужно искать в душе человека. Эта взаимосвязь была выявлена с давних времен. Так, Платон, древнегреческий философ считал, что душа и тело едины. Этот же принцип лежит в основе Аюрведы, целебных практик шаманов, знахарей и лечебных методик Древнего Востока и Китая. Свою теорию психоанализа Зигмунд Фрейд построил на идее, что негативные эмоции, подавленные, невысказанные, загнанные вглубь рано или поздно находят выход, вначале в виде дискомфорта, сновидений, поз во сне, болевых ощущений, а затем, не проработанные, превращаются в комплексы, и порождают серьезные болезни.

Считается, что только 20% заболеваний вызваны несчастными случаями, инфекциями, наследственностью. Остальные 80% - психосоматические. А значит, здоровье человека напрямую зависит от его внутренних установок, мыслей, настроения, от ощущения счастья или несчастья, оптимизма или пессимизма, от его характера, темперамента, психотипа и пр.

Однако даже несчастный случай (счастье-несчастье!) или инфицирование при более детальном анализе также во многом зависит от психологических факторов. Например, есть люди, которые в силу своего поведения, интересов, ценностей составляют т.н. группу риска со всеми вытекающими последствиями для здоровья. Экстремалы чаще, чем другие получают травмы или ранения, сексуально раскрепощенные – постоянные пациенты венерологов и т.п.

Поэтому опытный психолог или доктор обычно руководствуется следующим критерием: «Скажи, какой ты ведешь образ жизни, и я скажу, какие заболевания тебе грозят». И наоборот: «Скажи, чем ты болеешь, и я скажу, как ты дошел до этого!».

Ч. Можно ли выявить причины болезней при помощи психосоматической диагностики?

Конечно же, психосоматическая диагностика основывается на анамнезе обстоятельств и условий жизни человека, строится на предположениях и имеет большую степень условности, требующей клинического подтверждения. И, безусловно, не может заменить комплексного медико-психологического обследования, включая личную беседу с пациентом. Поэтому мы можем определять общие закономерности и типичные причинно-следственные связи недугов.

Так глухота Людвиг Бетховена, скорее всего, была проявлением его неприятия, упрямства, стремления к самоизоляции. Шизофрения Ленина и Гитлера была вызвана

детскими и юношескими психологическими комплексами, которые они пытались проработать изменением не внутренних установок, а внешнего окружения...

Из известных мне заболеваний российских звезд можно привести следующие случаи.

У певицы ЖФ обнаружили опухоль мозга. Причиной опухоли может быть отказ пересматривать свои убеждения, упрямство, что сопровождается воспоминаниями о старых обидах и потрясениях. Вместе с тем, это обычно усиливает угрызения совести за прошлые ошибки и прегрешения, создавая конфликт установок. Помните выражение «У меня уже голова распухла от противоречивых мыслей».

У певицы ЛВ, по некоторым сведениям, - рак груди. Поскольку молочная железа очень восприимчива к упрекам, жалобам, обвинениям в адрес мужчин и жалости к себе, возможно, у ЛВ есть ощущение того, что в ее жизни не было настоящей любви. И появилось сильное чувство вины из-за легкомысленности, неверности, непонимания в отношениях с мужчинами.

У режиссера КШ - сердечная недостаточность. Наше сердце - олицетворяет центр любви, безопасности, защиты. Нарушение работы сердца случается, если человек не испытывает переживаний радости из-за чрезмерных обязательств, долго накапливавшихся эмоциональных проблем, отсутствия позитивного подкрепления действий, переутомления и внешнего давления. Прима АП имеет также проблемы с сердцем, и в ее случае, к вышеперечисленному можно добавить чрезмерные энергозатраты на поддержание своего статуса в шоу бизнесе – «сердце не справляется». А также то, что она хорошо помнит все обиды и оскорбления в свой адрес, а в последние годы слишком часто и слишком близко «принимает к сердцу» свои неудачи и проблемы.

Инсульт певца БМ можно объяснить суженным энергообменом по сосудам социальных коммуникаций, дефицитом любви (вспомним, к примеру, нарушение гармоничных отношений его с матерью). С возрастом это выразилось в многочисленных комплексах несоответствия нормам общественного морали. На эти тревоги и страхи организм реагирует защитными блоками, спазмами сосудов, нарушением циркуляции крови, которые сначала выражаются головными болями, снижением остроты зрения, перепадами артериального давления.

Есть информация о том, что у актрисы МТ - сосудистая деменция (слабоумие). Это свойственно людям, не желающим принимать мир таким, каков он есть, и умеющим скрывать свое состояние, одевая маску безразличия и покоя. И при этом не утраченное осознание болезни и способность критически оценивать свое состояние помогает им приспособиться к жизни и до определенного времени скрывать симптомы недуга. «Ядро» личности остается сохранным, т. е. сохраняются навыки и стиль поведения, личностные установки, характер отношений и реакций. Проявляется снижение психической активности, подавленное слезливое настроение, возникновению чувства беспомощности и незащищенности.

Сообщалось, что актер ИК теряет зрение, у него возрастная макулярная дегенерация, "влажная" форма. Болезнь эта возрастная. Но имеются и психологические факторы, способствующие ее развитию. Например, страсть к сильнодействующим лечебным препаратам, чрезмерные физические нагрузки, вредные привычки – курение, алкоголь, окислительный стресс, вызванный избыточным ультрафиолетовым облучением, неправильным, несбалансированным питанием, лишним весом. Также считается, что

проблемы с глазами – нежелание нашего бессознательного «видеть мир», воспринимающийся враждебным.

Актриса ТД страдает от холецистита. Этому способствует горечь, тяжелые мысли, проклятия в адрес обидчиков и одновременно, - ощущения особенности и значимости, которые не хочется утрачивать. «Желчные люди» ищут негатив и легко находят его, получая повод ругать «плохих» недругов. Камни в желчном пузыре - накопленные горькие, гневные мысли и мешающая избавиться от них - гордыня. Кстати, еще в прошлом веке английский ученый Дивер описал портрет пациентки из группы риска желчнокаменной болезни (правило четырех F). Это femina — то есть женщина (у женщин подобное заболевание возникает в 2 раза чаще, чем у мужчин), fertaie — рожавшая (на поздних сроках увеличившаяся матка затрудняет отток желчи из пузыря), fat — полная, fair — блондинка...

Актер ЛД страдает от язвенной болезни. Пациентов, страдающих от язвы, нередко психологи спрашивают, кого они не переваривают в этой жизни, какую тревогу они пытаются «заесть», повышая кислотность желудочного сока. Типичный язвенник обладает рядом качеств. Это страх, ущербность в какой-то социальной роли, чрезмерное желание подстроиться в отношениях, вызывающее внутренний конфликт стремления к самостоятельности с глубинной потребностью в защите и поддержке. Человек постоянно стремится доказать всем свою нужность и незаменимость, одновременно испытывая зависть, и стыдясь этого чувства, которое он пытается подавить в себе. Это приводит к гиперответственности со слабой отдачей от своих стараний, что сильно огорчает.

Психосоматические расстройства — защищают наш организм, сигнализируя о неблагополучии нашей жизненной ситуации, нашего отношения с миром. А, значит, нам нужно изменить взгляд на себя, на мир, на проблему, вызывающую наши негативные эмоции и мысли.

Позже мы рассмотрим терапевтические особенности «эффекта плацебо» и некоторые авторские терапевтические энерготехники, которую я использую в работе со своими клиентами. А пока поговорим о половых особенностях энергетики.

### **Зомбирование – управляемая энергия всех и каждого**

Эти строки пишу в исторический момент геополитических сломов. Ситуация России, Украины и Новороссии находится в динамике перераспределения жизненных сил старых и новых эгрегоров. Предлагаю разобраться в феномене зомбирования.

Зомбирование это психическое заболевание, которое разрушает душевный баланс, систему ценностей человека, стирает грань «реальность-вымысел», «добро-зло», легко меняя полюса с плюса на минус и наоборот. У человека повышается внушаемость и понижается сопротивляемость внешнему воздействию. А начинается эта психоделическая атака с разрушения ментального центрирования, иммунной системы, защищающей организм и нейтрализующей внедрение инфекций. Такой алгоритм универсален как для зомбирования человека, так и для социального зомбирования.

Итак, на этапе подготовки исследуются психо-идеологические **потребности** различных целевых групп – в каких идеях они нуждаются, из каких референтных **источников** эти идеи

воспримутся как заслуживающие доверия. Группы **систематизируются** на ранних новаторов, последователей, консервативное большинство и т.п. В зависимости от этого для каждой группы готовятся **дифференцированные месседжи**: от радикальных до базовых. В терминах **NLP** этот этап можно назвать **подстройкой**, когда субъект синхронизируется, вживается в ментальность объекта воздействия, программируя установку «свой-свой».

Затем начинается этап **ведения** - внедрение идей, обработка, взрыхление и посев в умах. Идеологические зерна обычно выглядят безобидно, мило и часто нейтрально, в целях маскировки. Формат внедрения адаптируется к привычному для той или иной целевой аудитории. Так, например, в молодежной среде это будут флеш-мобы, акции в социальных сетях, культурно-массовые мероприятия со стебом, приколами, эпатажем.

По мере **прорастания** и **вживления** формируется (обычно из ЦА «Новаторов») устойчивая группа **агентов влияния**, апологетов этих идей, и тогда запускается технология «ломать, не строить!», с экспансией в массы, слухмейкинг: «из уст в уста», «от двери к двери» и пр. Одновременно начинает усиливаться деструктивность идей, **экстремизм** по отношению к системе, предназначенной к демонтажу: «Весь мир насилья мы разрушим до основанья, а затем...».

Обязательно иметь **образ врага** – внешнего или внутреннего, который консолидирует оппонентов и помогает точно выплескивать саккумулированную негативную энергию. Ему противостоит **образ светлого будущего** (новый мир), желанный и почти достижимый, на пути к которому и стоят «враги народа».

На этом мега-фоне меркнут проблемы более низкого порядка (бытовые, ментальные) и личная неустроенность и нереализованность отдельных (большинства) членов протестной группы. Муссируются вариации на тему «Мы ждем перемен!» и «Так жить нельзя!».

Когда «цели поставлены, задачи определены», пробные выстрелы сделаны, начинается системная работа по их достижению и устранению препятствий. На Украине внутренним врагом назначили Януковича и коррупцию, внешним – Москву, москалей и тоталитарное ущемление свободы. Для повышения энергетика и психоэмоционального тонуса были запущены речевки «Хто не скаче, той москаль!», «Путин – х...о!» и пр. В армии для этого используются строевые песни, бодрые, задорные, энергичные. Собственно на Украине пошли тем же путем, взяв за основу кричалку армии США. Таким образом, было получено биохимическое и физиологическое подкрепление идеи в виде эндорфинов (от визуализации жизни в ЕС, - рай на земле, - во время скачки), получение трансового состояния от натужных длительных выкрикиваний, что привело к гипервентиляции легких. Этот эффект используется шаманских ритуалах и трансперсональных практиках (например, холотропное дыхание) для самостоятельного вхождения в измененное состояние сознания (так что наркотики здесь и не нужны, - все сами-сами). Ну и, конечно, формирование чувство локтя, сплачивания (стада и даже стаи!) – «Мы с тобой одной крови!».

Но в психотерапии состояние транса происходит под присмотром опытного сопровождающего в целях самопознания, и в нужный момент человек быстро выводится из него. А на майдане разогревшаяся, накачанная восторгом толпа впала в массовый, ритуальный экстаз (активация зеркальных нейронов за счёт экспрессивного группового поведения), а вернуть обратно, вывести народ из транса было некому. Тем более, что это и не входило в планы организаторов. В итоге люди надолго застревали в состоянии

измененного (неадекватного) сознания, а многие так и не вышли из него до сих пор. В результате фильтр сознания сломан, идеи приняты и усвоены. И теперь все произошедшее и происходящее будут активно оправдывать, находя множество аргументов и фейковых фактов.

Было еще много других подкреплений (подкармливаний) и адресных сбросов негатива, с использованием различных рецепторов, например, госдеповские печенки VS золотые батоны, жовто-блакитные цвета VS колорады и пр.

Нападение укрармии на Донбасс позиционировалось как освобождение от террористов. Добавились еще образы врага, - титушки (высокомерно-презрительная насмешливость) трансформировались в террористов (тревожно-мнительная паника), а потом и в росармию (паранойя). Динамика невротизации налицо...

Как это лечится? Наркологи, психиатры и психотерапевты обычно начинают с изоляции пациентов с подобными нарушениями психики. Используют седативные средства, чтобы успокоить и расслабить организм, из которого надо вылить информационные нечистоты и шлаки (выдавить раба), потом капельницы для очищения и смывки остатков вирусов. Ну и эффективная психотерапия с правильной расстановкой акцентов, и отрезвляющей адаптацией к реальности. Но у недолеченных пациентов могут возникнуть рецидивы с еще более сильными приступами, иногда вплоть до суицида...