
ПСИХОТЕХНИКА

С.С. Корнеенков

ПСИХОДИАГНОСТИКА, ПСИХОКОРРЕКЦИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ СУБЪЕКТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ СТРАХА В ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЯХ СОЗНАНИЯ

Аннотация. Рассматриваются психологические и духовные причины возникновения страха, фобий. Приводится методика вхождения в измененное состояние сознания (ИСС). В ИСС человек может самостоятельно проводить психодиагностику, психокоррекцию и психотерапию отрицательных эмоций. Главная характеристика ИСС: глубина погружения, энергоемкость, пропускная способность, что выражается в количестве энергии, которую индивид может вобрать в себя и излучать. Гипотезы исследования: в ИСС индивид выходит на новый уровень сознания отличающийся от бодрствующего качеством информации, характером переживаний, силой мышления, величиной психической энергии, что способствует самопознанию, психологической коррекции и психотерапии. В ИСС индивид может получать информацию о состоянии и протекании физиологических и психических процессов непосредственно от самого себя. Цели: а) установить особенности восприятия и переживаний страха в ИСС; б) изучить возможность ИСС в плане психологической диагностики, психокоррекции и психотерапии страхов личности. Задачи: а) изучить вариативные особенности одновременного применения методов установки, настройки, концентрации, сонстройки, суггестии, самовнушения, гипноза с целью вхождения в ИСС; б) научиться контролировать проявление отрицательных эмоций в измененном состоянии и переносить данный опыт в реальную жизнь. Объект исследования: эмоциональные состояния, в частности страх и его производные.

Разработана интегральная технология обучения и самопознания (ИТОиС). Приводятся экспериментальные данные субъективных переживаний страха в ИСС. Выводы. Данная технология позволяет самостоятельно изучать свои психические процессы, свойства, состояния, новообразования и качества личности в их динамике. Технология с использованием ИСС имеет ярко выраженный психотерапевтический эффект, гармонизирует психосоматическое состояние, развивается и закрепляется целый ряд положительных личностных качеств: терпение, спокойствие, уравновешенность, ответственность за свои действия и слова.

Ключевые слова: психология, психика; измененное сознание, самопознание, психодиагностика, психокоррекция, психотерапия, фобии, личность, страх.

Каждый человек знает, что такое страх. Проблема страхов посвящено огромное количество исследований в разных отраслях науки, что позволяет данный феномен рассматривать с разных точек зрения. Но интегральной концепции страха пока не существует. Это говорит о том, что изучение страхов, их психодиагностика и психотерапия весьма актуальны и для нашего времени.

В психологии понятие страх понимается как эмоция, возникающая в ситуациях истинной или мнимой угрозы. Помимо общих страхов, характерных для всех

людей, у каждого народа есть свои национальные и индивидуальные страхи как проявленные, так и непроявленные. Классификация страхов зависит от того, на каком основании она будет строиться. Чувство страха отличается разнообразием природы, видами и формами, т.к. каждый человек неповторим¹.

Бытует мнение, что страхи необходимы, т.к. сдерживают человека от неправильных поступков

¹ Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб: Союз, 2000; Щербатых Ю.В. Психология страха. М.: Эксмо-Пресс, 1999.

и действий. С этим трудно согласиться. Страх — любой — деструктивен для психики и эволюции человека. Необходимо отличать внушенные страхи от «физического инстинкта страха», который помогает избежать опасности. Существует физический страх, но это реакция, которую мы унаследовали от животных. Инстинкт биологического тела очень надежный помощник, тело всегда очень хорошо знает, что ему нужно, что не нужно, что оно может принять, что не может. Но человеку трудно отличить естественные сигналы опасности, которые охраняют, от навешенного, внушенного, беспричинно поработящего. В данной статье рассматриваются психологические страхи — ментальные и эмоциональные. Ментальные страхи порождает ум, это наши тревожные мысли о прошлом, настоящем или будущем. Эмоциональные страхи связаны с многообразием негативных чувств, при этом человека бросает в жар или холод, он покрывается испариной, сердце бьется быстрее, «кровь застывает в жилах».

Неадекватные реакции на страх именуется фобиями. Фобии, или навязчивые страхи, отличаются от обычных страхов интенсивностью эмоций, что может вызвать приступ паники. Фобии выражают себя в переживаниях и могут возникнуть вокруг любого события или предмета. Но фобии вызываются не только внешними явлениями, они могут возникнуть из-за воображаемых образов, звуков, чувств, ощущений^{2,3,4}. Различают множество фобических состояний⁵. В качестве главных причин вызывающих страх психологи указывают на драйвы (физиологические потребности), эмоции и когнитивные процессы⁶, в качестве активаторов могут выступать боль, одиночество, внешние изменения, жизненный опыт. Аристотель считал причиной страха нарушение гармонии в человеческих отношениях (дружба, семья, общение). Глубинная первопричина всех страхов, как отмечают многие, это страх смерти. В связи с этим К. Изард пишет, что страх является той эмоцией, которую люди больше всего не хотят переживать.

² Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб: Союз, 2000.

³ Ивахненко Н. Победа над страхом будет порогом нового сознания // Режим доступа: URS: <http://www.lomonosov.org/medicine/medicine651.html> (Обращение: 8.06.11).

⁴ Щербатых Ю.В., Ивлев Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж, «Истоки», 1998.

⁵ Список фобий. Режим доступа: URS: <http://panic-attack.ru/index.php?page=17> (Обращение: 13.06.11).

⁶ Изард К. Психология эмоций. СПб: Питер, 2002. С. 294.

Ю. Щербатых и А.Д. Ноздрачев, обобщая многочисленные описания фобий, определяют их как «... интенсивный навязчивый страх с четкой фабулой, которая вызывается определенным стимулом, возникающим при сохранении критического отношения больного к своему состоянию»⁷.

С точки зрения православной психотерапии первопричина всех видов личностных страхов, как и других отрицательных эмоций, связана с нападением невидимого тонкого мира, деструктивных сил, где обитают духи, бесы, демоны и т.д. В христианстве появление (проявление) страха связывают с недостатком любви, с грехом, с первородным злом. Мировое зло имеет многочисленные образы: печаль, боль, страдание, заблуждение, ложь, невежество, слабость, ненависть, злонамеренность, эгоизм, отсутствие воли, страх, ревность, зависть, раздражение, гнев и т.д. Человек, наделенный энергией зла и его производными образами, приносит несчастье другим людям и себе. Зло есть ограниченность, сужение и поработяние сознания индивида, он привязывает человека к своей низшей природе, что не позволяет эволюционировать его истинной личности и ведет к инволюции. Зло может только брать, причем до бесконечности, так оно растет и множится.

И. Брянчанинов выражает общую мысль христианства о природе зла. «Начало зла — ложная мысль»⁸. Ложная мысль лежит в начале разнообразного вреда. Естество человека, зараженное злом, невольно стремиться ко злу, наслаждается искаженной волей, извращенным сердечным чувством. Но человек также изначально наделен и свободой выбора между ложью и истиной, злом и добром.

Одним из способов, при помощи которого враждебный мир держит в своей власти ум и душу человека, — это страх. Страх — вид боязни, он создает тревогу, неуверенность без видимой причины. «Страх есть вторжение враждебных сил, которые его создали, как лучшее средство доминирования над всеми живущими существами, животными и людьми», — отмечает Шри Ауробиндо⁹. Те, кто абсолютно чист, тому неведом страх.

По мнению Дж. Кришнамурти, «страх — это процесс ума в борьбе становления»¹⁰. Страх может

⁷ Щербатых Ю.В., Ноздрачев А.Д. Физиология и психология страха. Режим доступа: URS: <http://www.pan-at.com/stati/stati21.htm> (Обращение: 8.06.2011).

⁸ Полное собрание творений Игнатия Брянчанинова. Т. 3. М.: Паломник, 2002. С. 213.

⁹ Интегральная йога Шри Ауробиндо. М.: Никос, 1992. С. 346.

¹⁰ Кришнамурти Дж. Проблемы жизни. Книга первая и вторая. М.: Разум, 1993. С. 126.

существовать только в отношении к чему-либо, нет абстрактного страха. Страх перед прошлым или будущим, страх во время общения и когда человек остается один на один со своими мыслями. Поклонение кому-либо и жажда успеха влекут за собой страх неудачи.

В психиатрии отмечается тесная корреляция между страхами, гневом и психосоматическими болезнями: невротами (плаксивость, смена настроения, капризность, возбудимость, заикание, тики и т.д.), аутизмом), личностными расстройствами. Последствия страхов разнообразны, что негативно отражается на всех структурах личности. Страх, тревога могут быть первыми симптомами различных заболеваний не только душевных, но и телесных (болезни эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой системы, гинекологические заболевания, гипертония, расстройства пищеварения, мигрень, болезни почек, онкология и др.). В клинической психологии и психотерапии наработаны многочисленные методы нейтрализации отрицательных эмоций, в частности страха.

Дадим обобщенное определение личностным страхам. Страх — это проявление деструктивных сил (энергии и информации) нарушающих гармоничное развитие личности. Развитие человека детерминировано внутренними и внешними, материальными, социальными и духовными силами. Каждая личность имеет неповторимый букет энергий-сил позитивно-негативного и нейтрального характера. У гармонично сформированной личности сохраняется баланс сил, так как она находится под управлением высшего сознания. Если энергоинформационные коммуникации между личностью и индивидуальным сознанием (сущностью, душой, высшим Я) не сформированы, слабо развиты или нарушены, то защита личности будет неполноценной. Нарушенная связь «Я-комплекс — душа» приводит к доминанте другой системы коммуникаций «Я-комплекс — социум — бессознательное». Силы социума, индивидуального и коллективного бессознательного, в отличие от сущности, наполнены деструктивными энергиями. Доминантная связь с этими силами связывает развитие личности, вызывает дисгармонию. Страх в структуре личности возникает от непонимания, запятования своей истинной природы. Осознание своей сущности снимает все страхи, что достигается практикой самоисследования, самопознания, самораскрытия.

В своем исследовании субъективных переживаний страха мы использовали измененное состояние сознания (ИСС). Традиционно к измененным состояниям сознания относят те, которые по субъективным ощу-

щениям качественно отличаются от бодрствующего, обыденного сознания личности, это: сновидение, глубокий сон без сновидений. Смена состояний сознания в течение суток естественна т. к. это природный ритм. Каждое состояние сознания имеет свою ценность и смысл, свои подуровни, свои особенности отражения реальности. Помимо естественного ритма, ведущего к изменению сознания, существуют многочисленные техники, посредством которых можно войти в ИСС или в транс¹¹.

В религиозных и мистических практиках Запада и Востока известно огромное количество техник, способов, средств и методов, при помощи которых человек может изменить свое сознание, войти в ИСС. Если ставится задача достижения сверхсознания, то на Востоке практикуют концентрацию, медитацию, мантру, на Западе — молитву. Помимо этого необходимо строго соблюдать многочисленные жизненные правила, иметь хорошего учителя, наставника. Так как восприятие мира зависит от уровня сознания, то в принципе любые образы, воспринятые в любом состоянии, можно считать реальными. Они реальны для психического мира измененных состояний, но могут отсутствовать на материальном плане.

В научной литературе нет единого определения понятия «измененное состояние сознания» (англ. altered — измененные, states — состояния, consciousness — сознание). Существует множество философских и семантических проблем при определении измененных состояний сознания. В научной литературе имеется большое количество клинического экспериментального материала, касающегося мечтаний и грез, сна, гипноза, сенсорной депривации, истерических состояний и состояний, индуцированных фармакологическими препаратами. Но, тем не менее, как считает Ч. Тарт, «современная научная психология просто не имела дело с ИСС, особенно позитивными, и не предполагала наличия их потенциальных возможностей»¹². По его мнению, отрицание психологическими науками ИСС несовместимо с ситуацией, поскольку сотни тысячи людей во всем мире под разными мотивами экспериментируют с наркотиками, медитацией, осознанными сновидениями и т.д. Интерес к ИСС и их исследование могут вызвать «важные изменения

¹¹ Корнеев С.С. Интегральная психология и педагогика самопознания: монография. Владивосток: Изд-во ТГЭУ, 2010; Тарт Ч. Измененные состояния сознания. М.: Эксмо, 2003.

¹² Тарт Ч. Измененные состояния сознания. М.: Эксмо, 2003. С. 8.

в психологии как дисциплине»¹³. Но наше научное знание о природе и последствиях ИСС до сих пор настолько ограничено, что нельзя предложить обществу даже скудного руководства и объяснения этого значимого для жизни состояния сознания. «Нельзя пренебрегать данными по ИСС, полученными ненаучным путем, если мы хотим добиться того, чтобы психология была всесторонней»¹⁴. Ч. Тарт под ИСС понимает новую функцию психики, отличную от базового состояния, при этом происходит качественная перестройка психического функционирования. Под обычным состоянием сознания он понимает прерывный (дискретный) психический процесс, это содержание психики в определенный промежуток времени. Каждое дискретное состояние уникально по смыслу и содержанию. Переход от бодрствующего состояния сознания к измененному Ч. Тарт назвал процессом наведения дискретного ИСС.

Обыденное состояние сознания остается устойчивым благодаря стабильной работе функциональных систем. В ИСС также сохраняется упорядоченность, целостность психологических функций и связей, которые поддерживают гомеостаз организма. Примером образования новых связей может служить гипнотическое состояние. При этом наблюдается такая цепочка: обыденное состояние — очарование — катаlepsia — сомнамбулизм. Эти состояния качественно отличаются друг от друга, чем глубже погружение, тем меньше мы знаем психологические особенности этого состояния. От глубины погружения зависит новизна и чистота воспринимаемой информации, энергетические возможности психики и соматики, что связано с включением в деятельность новых нейронных связей.

К. Мартиндейл предложил теорию непрерывных состояний сознания, при этом переход на новые уровни происходит плавно, без скачков¹⁵. По его мнению, переход в новое состояние сознания, отличное от базового, характеризуется активностью более древних структур мозга, т.е. переход в ИСС связан с регрессией. К. Мартиндейл для объяснения ИСС предлагает одномерную ось регрессии, где верхняя точка соответствует исходному состоянию сознания, а все остальные точки прямой — возможным измененным состояниям сознания непрерывно переходящим одно в другое. Ниже верхней точки регрессии, по его мнению, располагаются состояния, возникающие в сенсорной депривации. Дальше следуют неврозы, затем уровень, связанный с примене-

нием медицинских препаратов, еще ниже — состояния, индуцированные техниками трансперсональной психологии. Еще глубже — сны, глубокие гипнотические состояния, дальше — психозы и состояния, вызванные действием сильных психоделических препаратов типа ЛСД. По его мнению, с помощью медитативных техник (теоретически) можно достигнуть любого ИСС на оси регрессии. В этом раскладе автор ничего не говорит о том, понижается или повышается качество сознания от перемещения по оси регрессии. Если судить по названию «ось регрессии», то, очевидно, качество сознания должна постоянно понижаться. Возможно, со словом «регрессия» автор связывает только временной фактор, т.е. погружение в прошлое, что никак не влияет на качество сознания. Автор данной теории ничего не говорит о том, как повысить уровень сознания, что способствовало бы эволюции человека.

Подробную классификацию состояний сознания представляет К. Уилбер, для этого он использует понятие «спектр сознания» и выделяет в нем несколько уровней, где каждому уровню соответствуют свои переживания. Классификация начинается с Уровня Всемирного Ума, направлена «вниз» и заканчивается состоянием, названным «Уровень Тени»¹⁶. Трансперсональной психологией предложены и другие классификации уровней сознания. Наиболее широко известны экспериментальные исследования С. Грофа, где он исследовал разные уровни бессознательного и связанные с этими уровнями переживания¹⁷.

В отечественной психологии в рамках психосемантического подхода ИСС рассматриваются как трансформация семантических пространств. Это направление представлено в работах В.В. Кучеренко, В.Ф. Петренко, А.В. Россохина¹⁸. Они указывают и на особенности процессов самосознания, которые связаны с изменением обыденного сознания.

Классификация ИСС носит условный характер, в нее могут входить (или не входить) многочисленные психические заболевания, искажающие перцепцию и провоцирующие спонтанный переход из одного психического состояния в другое. Очень часто психические заболевания сопровождаются разнообразными феноменами, например видением образов, галлюцинациями, слышанием голосов, которые отсутствуют или

¹³ Там же. С. 11.

¹⁴ Там же. С. 11.

¹⁵ Martindale C. Cognition and consciousness. N.Y., 1981.

¹⁶ Уилбер К. Интегральная психология: Сознание, Дух, Психология, Терапия. М.: АСТ и др., 2004.

¹⁷ Гроф С. Путешествие в поисках себя. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1994.

¹⁸ Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. № 3. С. 70-78.

не воспринимаются бодрствующим сознанием. В йоге говорится, что галлюцинация — это ментальное впечатление, имеющее чувственную живость и яркость, они проявляются без внешнего объекта. Галлюцинации бывают слуховые, зрительные, обонятельные, вкусовые, тактильные, эротические¹⁹.

А.М. Людвиг сделал удачную попытку интегрировать современные знания о различных ИСС, их особенностях, а также знания о том, какие необходимы для этого условия, факторы, адаптивные и дезадаптивные функции, которые они предоставляют человеку²⁰. Под ИСС он понимает «любое психическое состояние, индуцированное различными физиологическими, психологическими или фармакологическими приемами или средствами, которые субъективно распознаются самим человеком как достаточно выраженное отклонение субъективного опыта... от его общего нормального состояния, когда он бодрствует и пребывает в бдительном сознании»²¹. По его мнению ИСС можно вызвать в любой обстановке при помощи самых разных средств или приемов, которые препятствуют нормальному притоку сенсорных или проприоцептивных стимулов или нормальному течению и организации когнитивных процессов. Для поддержания нормального, бодрствующего состояния сознания, по-видимому, необходим оптимальный уровень экстероцептивной стимуляции. Усиление или ослабление стимуляции приводит к выработке ИСС. В то же время, для поддержания нормального когнитивного, перцептивного и эмоционального опыта необходимы сменяющие друг друга стимулы окружающей среды.

Во внешних проявлениях ИСС есть много общего, что определяется многими внешними и внутренними переменными: культуральные ожидания, ролевое исполнение, факторы коммуникации, личная мотивация и ожидания. Несмотря на очевидные субъективные различия переживаний в ИСС можно выделить некоторые сходные черты как единый феномен. Субъективная реальность может определяться многими влияниями, работающими по отдельности или сообща. Все общие

признаки А.М. Людвиг разделил на несколько групп, дал им соответствующие определения и описание. Он ставит вопрос, удовлетворяют ли ИСС какие-то биологические, психологические и социальные функции и потребности человека? «Я убежден, что уже само наличие и распространение таких состояний свидетельствует об их значимости», — отвечает исследователь²². В одних случаях эти переживания могут оказаться атавизмом и быть вредными для индивида или общества, в других случаях это позволяет человеку переступить границы логики и формальности, выразить подавленные потребности и желания в конструктивной форме. Арнольд Людвиг разработал представления о значении ИСС для человека, которые разделил на две большие группы — адаптивную и дезадаптивную. Адаптивные роли ИСС выполняют три функции:

- психотерапевтическая — как средство для поддержания, улучшения психического здоровья и излечения психических и психосоматических заболеваний, для контроля боли;
- получение нового опыта и новых знаний: ИСС используется как способ достижения глубокого озарения в вопросах, касающихся самого себя и своих взаимоотношений с миром, другими людьми, а также как источник вдохновения для писателей, художников, ученых;
- социальные функции: ИСС обеспечивают групповую сплоченность, могут облегчать общение, снимают конфликты между требованиями социума и желаниями отдельного человека.

Общие и частные представления о функциях ИСС все более глубоко и подробно исследуются в зарубежной и отечественной психологии и психотерапии²³. В различных культурах существует огромное различие по отношению к ИСС, пониманию их функций, содержания, форм. Были выделены следующие типы отношений: нечто привычное и доступное для всех; опыт, переживаемый всеми, но лишь один раз в жизни; это достояние специалистов, к которым обращаются за советом; это нечто подозрительное и, возможно, злонамеренное; это плохо, это безумие. Зачастую исследователи этого вопроса при описании особенностей ИСС основываются на внешних проявлениях человека: на поведении, реакциях, способностях, проявлении эмоций и т. д. Но есть еще и многочисленные глубинные изменения психики, которые трудно поддаются экспериментальному исследованию.

¹⁹ Мишра Рамамури (Шри Брахмананда Сарасвати). Психология йоги (учебник). С точным переводом и разъяснением «Йога-сутр» Патанджали для всестороннего использования в современных психологических дисциплинах. М.: ИД «София», 2003. С. 157.

²⁰ Ludwig A. W. Altered states of consciousness // Altered states of consciousness: A book of reading / Ed. by C. T. Tart. — N.Y., 1969. P. 13.

²¹ Ludwig A. W. Altered states of consciousness // Altered states of consciousness: A book of reading / Ed. by C. T. Tart. N.Y., 1969. P. 14.

²² Ludwig A. W. Altered states of consciousness // Altered states of consciousness: A book of reading / Ed. by C. T. Tart. N.Y., 1969. P. 29.

²³ Измененные состояния сознания и культура: хрестоматия / авт.-сост. О.В. Гордеева. СПб (и др.): Питер, 2009.

В наше работе под измененным состоянием сознания будем понимать такое психическое состояние, которое качественно отличается от бодрствующего (обыденного) состояния сознания, но не является объективным. Объективное сознание принадлежит высшему Я, оно целостно и неизменно. Главной характеристикой ИСС служит глубина погружения, энергоемкость, пропускная способность, что выражается в количестве энергии, которую индивид может вобрать в себя и излучать²⁴.

В качестве гипотез исследования послужили положения о том, что в измененном состоянии сознания индивид выходит на новый уровень сознания, который отличается от бодрствующего качеством информации, характером переживаний, силой мышления, величиной психической энергии, что способствует самопознанию, психологической коррекции и психотерапии. В ИСС индивид может получать информацию о состоянии и протекании физиологических и психических процессов непосредственно от самого себя.

Цели исследования: а) установить особенности восприятия и переживаний страха в ИСС; б) изучить возможность ИСС в плане психологической диагностики, психокоррекции и психотерапии страхов личности. Задачи исследования: а) изучить вариативные особенности одновременного применения методов установки, настройки, концентрации, сонатройки, суггестии, самовнушения, гипноза с целью вхождения в ИСС; б) научиться контролировать проявление отрицательных эмоций в измененном состоянии и переносить данный опыт в реальную жизнь. В качестве объекта исследования выступали эмоциональные состояния, в частности страх и его производные.

Для достижения поставленных целей и решения задач нами была разработана и внедрена в практику интегральная технология обучения и самопознания (ИТОиС)^{25,26,27,28}. Методологической основой в по-

строении данной технологии послужили положения экзистенциальной психологии²⁹ и психотерапии³⁰, трансперсональной психологии (Б.Г. Ананьев, В. Козлов, В. Новиков, В. Майков, Ч. Тарт, К. Уилбер, С. Гроф, А. Маслоу). Особенность ИТОиС связана с тем, что для развития личности используются не только возможности бодрствующего сознания, но и сознание других уровней (измененное состояние сознания).

В интегральной технологии обучения и саморазвития использовался набор определенных методик, что позволяет человеку научиться без посторонней помощи входить в ИСС и выходить из него. В ИТОиС можно выделить четыре основных взаимосвязанных этапа. Первый этап — подготовительный, он начинается с теории обучения, объяснения конкретных целей и задач, методов обучения и раскрытия сознания. На втором этапе, помимо теории, идет практическое освоение методов вхождения в ИСС, это: установка, настройка, внутренняя концентрация, сонатройка, суггестия, самовнушение, гипноз. На третьем этапе акцент постепенно перемещается на овладение данными методами при минимальной словесной и ментальной поддержке преподавателя. Занятия по-прежнему носят групповой характер (15-20 человек). На четвертом этапе студенты самостоятельно входят в ИСС как на занятиях в группе, так и в домашних условиях, используя при этом те приемы, которые были усвоены раньше. Каждый этап подготовки в среднем составляет от трех до четырех занятий по 80 минут.

В экспериментальном обучении первого этапа участвовало более 500 человек — студентов экономического университета (ТГЭУ) в возрасте 18-19 лет. В последующих этапах приняло участие более 100 человек. Ниже приводятся содержание трех протоколов (из нескольких сотен), когда восприятие и понимание природы страха представлено достаточно полно.

Участникам экспериментальных занятий было предложено выбрать для исследования несколько положительных и отрицательных эмоций, исследовать их соотношение (*протокол №1*). Позже исследовались одна или несколько отрицательных эмоций, вырабатывалась тактика их энергетической проработки (*протоколы 2, 3*). Содержание протоколов приводится в сокращенном виде.

Протокол № 1. Тема: Добро и зло. Юрий З. Время пребывания в ИСС: 6 минут. Время записи: 34 минуты.

²⁴ Корнеев С.С. Интегральная психология и педагогика самопознания: монография. Владивосток: Изд-во ТГЭУ, 2010. С. 238.

²⁵ Там же.

²⁶ Корнеев С.С. Некоторые особенности восприятия, переживаний и мышления в измененном состоянии сознания // В мире научных открытий. Красноярск: НИЦ, 2011. № 5.1 (Проблемы науки и образования). С. 545-563.

²⁷ Корнеев С.С. Педагогическая технология интегрального развития в бодрствующем и измененном состоянии сознания // Вестник ТГЭУ. 2007. № 1. С. 127-139.

²⁸ Корнеев С.С. Универсальное сознание личности: интегральная психология и психотерапия. Владивосток: Изд-во ТГЭУ, 2010.

²⁹ Маслоу А., Мэй Р., Оллпорт Г., Роджерс К. Экзистенциальная психология. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005.

³⁰ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2000.

«Состояние до погружения нормальное..., погрузился очень легко и быстро. Когда вошел в другое состояние, то почувствовал вокруг себя присутствие зла, хотя я хотел что бы это было добро. Все вокруг меня перевернулось вверх дном. Наступил полный мрак, и я очень испугался. Это было зло. Я почувствовал это всем своим телом и мышцами, и жидкостью, и даже чем-то газообразным во мне. Я оказался как бы мышью, загнанной в угол. Я не знал, что делать. Все во мне менялось. И это зло звало меня за собой, что бы я сам стал таким же, как оно. Но я не поддавался напору, у меня вырабатывалась сила воли. Я ждал, ждал пока мне на выручку придет добро, которое было в моих мыслях, я верил в это....»

Переход от одного состояния (страха и зла) в другое (добро) прошел очень быстро, я даже и не заметил этого... И оно произошло, добро услышало мой зов и не отдало меня в руки зла. На моих глазах произошла битва между добром и злом, между светом и тьмой, между мной и самим собой же. И когда эта борьба закончилась, все стало на свои места, и я вернулся обратно в реальную жизнь.

Вышел из ИСС очень легко. Состояние стало еще лучше. Отождествление произошло на 95%. Я почувствовал на себе могущество добра и зла и узнал, что добро и зло взаимосвязаны между собой... Зло и добро — это могущественные силы».

Протокол № 2. Тема: Я и мой страх. Мария Т. Время пребывания в ИСС: 5 минут. Время записи: 45 минут. «После того как я закрыла глаза, через некоторое время из окружающего света появилось черное пятно. В центре оно было более плотное, а от него во все стороны расходился как бы туман, но очертания фигуры были отчетливыми. Это был страх, объединяющий во мне все мои страхи, как он мне сказал... Я не хотела с ним говорить, но страх начал показывать, рассказывать мне о моих страхах. Он настолько знал меня, что мне пришлось с ним согласиться. Он повел меня, точнее, мы поднялись в воздух, и оттуда я увидела свои страхи... Страх показывал мне то на одну, то на другую фигуру, и они отрывались, показывались мне. Здесь были многочисленные страхи, страхи как за физическое тела, так и за психическое, моральное состояние. Об этих последних мне бы и хотелось рассказать.

Основной страх, главный — боязнь проявить себя. Он был гораздо большего размера, чем остальные и напоминал камень, огромный, черный камень. От него, как в грибнице, шли ниточки ко всем остальным страхам. Он питал их всех... Страх раскрыться перед моими друзьями, страх сближения с людьми, страх открыться перед родственниками, страх любить. У

меня действительно слишком много страхов. Я очень расстроилась, когда увидела эту картину... У меня до сих пор стоит перед глазами эта «грибница» страхов. Но я должна побороть себя. Я надеюсь в группе и дома мне помогут в этом».

Протокол № 3. Евгения И. Время пребывания в ИСС: 10 минут. Время записи: 120 минут. Вопросы: Что такое страх? Разновидности страхов. Какие виды страхов сформировались у меня до 7 лет? Мои страхи от 7 до 18 лет. Чего боится студент во время обучения в вузе? Как страхи влияют на психическое развитие? Как мне преодолеть свои страхи? Страхи и болезни человека. Я и мои страхи: лицом к лицу. Я сильнее любых страхов!

«Состояние до занятий нейтральное. Прочитав вопросы, на которые я должна была получить ответы в ИСС, мысленно проговорив настройку, я закрыла глаза на собственный счет до 10. Несколько раз произнесла про себя: Господи, помоги узнать всю правду. Душа, расскажи, как все было. Погружение в ИСС прошло великолепно, как никогда!...

Яркое солнце светило мне прямо в глаза, небо было голубое и чистое-чистое, без единого облачка. Я почему-то летела над каким-то городом. Видела под собой дома, улицы, машины, людей и гуляющих детей. Не знаю, кем я была: то ли каким-то физическим объектом, то ли это была моя душа?.. Я летела..., потом увидела маленькую девочку, ковыряющуюся в песочнице. Я остановилась и резко влетела в нее. И снова тишина, темнота примерно с полминуты. Потом, открыв глаза, я увидела вокруг себя песок, я сидела в песочнице, я была маленькой девочкой (далее идет описание случаев проявления детских страхов)... Тут я опять вижу все как бы сверху. Я летела в определенном направлении и вселилась в молодую девушку (16-17 лет). На улице было темно, а я (девушка, в которую я влетела) шла одна (идет описание страхов в этом возрасте)... Все мои страхи куда-то исчезли. Я спокойна и довольна тем, что прогнала свои страхи. Я открыла глаза и очутилась в теперешней реальности (т. е. дома) и вышла из ИСС с чувством полного удовлетворения... Я по-настоящему изучила свои страхи. Отождествление было на 100 %. Мое состояние из нейтрального перешло в бодрое, появилась уверенность в себе».

Анализ эмпирических данных (протоколы записей), собеседования и наблюдения за участниками экспериментального обучения позволяют сделать ряд выводов в отношении диагностики, психокоррекции и психотерапии страха в измененном состоянии сознания:

1. На первом практическом занятии в легкое измененное состояние сознания входит более 87,0 % человек (при условии желания и отсутствия сопротивления). С продолжением занятий количество студентов, способных к глубокому вхождению в ИСС, увеличивается.
2. По мере овладения настройкой и сонатройкой у студентов появляется повышенный интерес к процессу самопознания, т.к. они принимают непосредственное участие в постановке вопросов исследования и получают ответы в развернутой форме от своего внутреннего источника.
3. В ИСС ответ приходит из глубины собственного сознания и соответствует качеству поставленного вопроса и глубине погружения. Обучаемый, он же и обучающий, сливаются в единое гармоничное целое. Спрашивающий понимает, что он всегда знал ответы на все вопросы и что его задача — осознать свои знания в самом себе. Помимо объяснения природы страхов получаешь и конкретный практический опыт того, как пережить, трансформировать страх.
4. ИСС и настройка на сверхсознание является незаменимым источником познания самого себя, внешней и внутренней реальности как единого целого, она развивает мышление и интуицию. Мышление при этом приобретает ярко выраженный творческий характер, качественно изменяются анализ и синтез, обобщение и конкретизация, формирование новых понятий и смыслов. Устное и письменное изложение материала отличается логичностью и многочисленными ассоциативными связями, где открываются новые знания.
5. Ответы могут приходиться в любой модальности: зрительной, слуховой, тактильной, обонятельной, осязательной как в развернутой форме, так и в «свернутом» виде, что воспринимается как инсайт или интуитивное откровение. Ответы, приходящие из глубины сознания, отлично сохраняются в оперативной, кратковременной и долговременной памяти. Информация, приходящая из «внутреннего мира», не нарушает психического, информационного и энергетического равновесия индивида. Более того, после пребывания в ИСС наблюдается устойчивое гармоничное состояние во всем организме, которое сохраняется от нескольких часов до нескольких суток. Студент на собственном опыте узнает, что все знания в нем уже есть, что его возможности безграничны и жизненный путь зависит только от него самого.
6. В ИСС можно активизировать даже те следовые процессы, которые, казалось бы, безвозвратно вытеснены из памяти. В нашем случае это были эмоции страха пережитые в разном возрасте. При этом начинаешь понимать, что не надо бороться со страхом, что отрицательные эмоции так же нужны мирозданию, как и положительные. Нужно их принять и научиться контролировать.
7. Интегральная модель обучения и самопознания максимально отвечает гуманистическому принципу психологии и педагогики — не навреди.
8. Субъект познания в любой момент, если это необходимо, самостоятельно может войти в измененное состояние сознания или выйти из него, затем опять погрузиться. Знания учебной и научной литературы способствует наиболее корректной постановке вопросов и исследовательских задач и адекватному описанию полученной информации. Качество поставленных вопросов, на которые необходимо найти ответ, должно быть максимально высоким.
9. Данную технологию можно использовать в самодиагностике психического состояния личности. При этом нет необходимости в интерпретации и расшифровке возникающих символов или образов, ответ дается в конкретной и лаконичной форме. Интегральная технология позволяет самостоятельно изучать свои психические процессы, свойства, состояния, новообразования и качества личности в их динамике.
10. Интегральная технология с использованием ИСС имеет ярко выраженный психотерапевтический эффект, гармонизирует психосоматическое состояние, развивается и закрепляется целый ряд положительных личностных качеств: терпение, спокойствие, уравновешенность, ответственность за свои действия и слова. После таких занятий студенты гораздо эффективнее управляют своими эмоциями, лучше контролируют свое поведение в бытовых, учебных и критических ситуациях. Адресные ИСС являются прекрасным методом психологической профилактики и терапии во время учебной деятельности. После выхода из ИСС всегда наступает прилив сил, бодрости, спокойной радости.
Таким образом, измененное состояние сознания — это особое состояние активного покоя, переход ума на новый уровень восприятия, который благоприятен для самовоспоминания, самодиагностики, психокоррекции и психотерапии страха.

Список литературы:

1. Гроф С. Путешествие в поисках себя. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1994. 342 с.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб: Союз, 2000. 448 с.
3. Ивахненко Н. Победа над страхом будет порогом нового сознания // Режим доступа: URS: <http://www.lomonosov.org/medicine/medicine651.html> (Обращение: 8. 06. 11).
4. Изард К. Психология эмоций. СПб: Питер, 2002. 464 с.
5. Измененные состояния сознания и культура: хрестоматия / авт.-сост. О.В. Гордеева. СПб (и др.): Питер, 2009. 336 с.
6. Интегральная йога Шри Ауробиндо. М.: Никос, 1992. 396 с.
7. Корнеенков С.С. Интегральная психология и педагогика самопознания: монография. Владивосток: Изд-во ТГЭУ, 2010. 412 с.
8. Корнеенков С.С. Некоторые особенности восприятия, переживаний и мышления в измененном состоянии сознания // В мире научных открытий. Красноярск: НИЦ, 2011. № 5.1 (Проблемы науки и образования). С. 545-563.
9. Корнеенков С.С. Педагогическая технология интегрального развития в бодрствующем и измененном состоянии сознания // Вестник ТГЭУ. 2007. № 1. С. 127-139.
10. Корнеенков С.С. Универсальное сознание личности: интегральная психология и психотерапия. Владивосток: Изд-во ТГЭУ, 2010. 348 с.
11. Кришнамурти Дж. Проблемы жизни. Книга первая и вторая. М.: Разум, 1993. 448 с.
12. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. № 3. С. 70-78.
13. Маслоу А., Мэй Р., Оллпорт Г., Роджерс К. Экзистенциальная психология. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005. 160 с.
14. Мишра Рамамури (Шри Брахмананда Сарасвати). Психология йоги (учебник). С точным переводом и разъяснением «Йога-сутр» Патанджали для всестороннего использования в современных психологических дисциплинах. М.: ИД «София», 2003. 480 с.
15. Полное собрание творений Игнатия Брянчанинова. Т. 3. М.: Паломник, 2002. 607 с.
16. Список фобий. Режим доступа: URS: <http://panic-attack.ru/index.php?page=17> (Обращение: 13.06. 11).
17. Тарт Ч. Измененные состояния сознания. М.: Эксмо, 2003. 288 с.
18. Уилберг К. Интегральная психология: Сознание, Дух, психология, терапия. М.: АСТ и др., 2004. 412 с.
19. Щербатых Ю.В. Психология страха. М.: Эксмо-Пресс, 1999. 416 с.
20. Щербатых Ю.В., Ивлев Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж: Истоки, 1998. 282 с.
21. Щербатых Ю.В., Ноздрачев А.Д. Физиология и психология страха. Режим доступа: URS: <http://www.pan-at.com/stati/stati21.htm> (Обращение: 8. 06. 2011).
22. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2000. 576 с.
23. Ludwig A. W. Altered states of consciousness // Altered states of consciousness: A book of reading / Ed. by C. T. Tart. N.Y., 1969. P. 9-29.
24. Martindale C. Cognition and consciousness. N.Y., 1981.

References (transliteration):

1. Grof S. Puteshestvie v poiskakh sebya. M.: Izd-vo Transpersonal'nogo Instituta, 1994. 342 s.
2. Zakharov A.I. Dnevnye i nochnye strakhi u detey. SPb: Soyuz, 2000. 448 s.
3. Ivakhnenko N. Pobeda nad strakhom budet porogom novogo soznaniya // Rezhim dostupa: URS: <http://www.lomonosov.org/medicine/medicine651.html> (Obrashchenie: 8. 06. 11).
4. IZard K. Psikhologiya emotsiy. SPb: Piter, 2002. 464 s.
5. Izmenennyye sostoyaniya soznaniya i kul'tura: khrestomatiya / avt.-sost. O.V. Gordeeva. SPb (i dr.): Piter, 2009. 336 s.
6. Integral'naya yoga Shri Aurobindo. M.: Nikos, 1992. 396 s.
7. Korneenkov S.S. Integral'naya psikhologiya i pedagogika samopoznaniya: monografiya. Vladivostok: Izd-vo TGEU, 2010. 412 s.

8. Korneenkov S.S. Nekotorye osobennosti vospriyatiya, perezhivaniy i myshleniya v izmenennom sostoyanii soznaniya // V mire nauchnykh otkrytiy. Krasnoyarsk: NITs, 2011. № 5.1 (Problemy nauki i obrazovaniya). S. 545-563.
9. Korneenkov S.S. Pedagogicheskaya tekhnologiya integral'nogo razvitiya v boдрstvyuyushchem i izmenennom sostoyanii soznaniya // Vestnik TGEU. 2007. № 1. S. 127-139.
10. Korneenkov S.S. Universal'noe soznanie lichnosti: integral'naya psikhologiya i psikhoterapiya. Vladivostok. Izd-vo TGEU, 2010. 348 s.
11. Krishnamurti Dzh. Problemy zhizni. Kniga pervaya i vtoraya. M.: Razum, 1993. 448 s.
12. Kucherenko V.V., Petrenko V.F., Rossokhin A.V. Izmenennyye sostoyaniya soznaniya: psikhologicheskii analiz // Voprosy psikhologii. 1998. № 3. S. 70-78.
13. Maslou A., Mey R., Ollport G., Rodzhers K. Ekzistentsial'naya psikhologiya. M.: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy, 2005. 160 s.
14. Mishra Ramamurim (Shri Brakhmananda Sarasvati). Psikhologiya yogi (uchebnik). S tochnym perevodom i raz'yasneniem «Yoga-sutr» Patandzhali dlya vsestoronnego ispol'zovaniya v sovremennykh psikhologicheskikh distsiplinakh. M.: ID «Sofiya», 2003. 480 s.
15. Polnoe sobranie tvoreniy Ignatiya Bryanchaninova. T. 3. M.: Palomnik, 2002. 607 s.
16. Spisok fobiy. Rezhim dostupa: URS: <http://panic-attack.ru/index.php?page=17> (Obrashchenie: 13.06. 11).
17. Tart Ch. Izmenennyye sostoyaniya soznaniya. M.: Eksmo, 2003. 288 s.
18. Uilberg K. Integral'naya psikhologiya: Soznanie, Dukh, psikhologiya, terapiya. M.: AST i dr., 2004. 412 s.
19. Shcherbatykh Yu.V. Psikhologiya strakha. M.: Eksmo-Press, 1999. 416 s.
20. Shcherbatykh Yu.V., Ivlev E.I. Psikhofiziologicheskie i klinicheskie aspekty strakha, trevogi i fobiy. Voronezh: Istoki, 1998. 282 s.
21. Shcherbatykh Yu.V., Nozdrachev A.D. Fiziologiya i psikhologiya strakha. Rezhim dostupa: URS: <http://www.pan-at.com/stati/stati21.htm> (Obrashchenie: 8. 06. 2011).
22. Yalom I. Ekzistentsial'naya psikhoterapiya. M.: Klass, 2000. 576 s.
23. Ludwig A. W. Altered states of consciousness // Altered states of consciousness: A book of reading / Ed. by C.T. Tart. N.Y., 1969. P. 9-29.
24. Martindale C. Cognition and consciousness. N.Y., 1981.