

**ГЛАВА  
ПЕРВАЯ**

**\*\*\***

**ЧТО ТАКОЕ  
ПСИХОТЕХНИКА**

Психотехника – отрасль психологии, которая изучает влияние психологического фактора на деятельность и поведение человека. Широкое распространение эта отрасль психологии получила в десятых – тридцатых годах двадцатого века.

Термин «психотехника» ввел в 1903 году немецкий психолог Терн. Его разработки продолжили Вильям Штерн и Гуго Мюнстерберг, тоже немцы по происхождению. Вильям Штерн и Гуго Мюнстерберг гипотезам Терна дали теоретическое оформление. По их мнению, главная задача в применении психотехник – это помощь человеку в выборе профессии, подготовка специалистов для осуществления какой-то конкретной профессиональной задачи. Штерн и Мюнстерберг считали, что психотехника поможет изучить, какие факторы влияют на быструю утомляемость человека в процессе работы, как приспосабливается человек к машине или техника к человеку, как правильно проводить тренировку психологических функций в период подготовки работников, как воздействует реклама на потребителей и тому подобное.

В настоящее время психотехники широко при-

---

меняют в медицинской и социальной психиатрии. Медицинская психиатрия использует психотехники для лечения душевнобольных людей, психических расстройств. Социальная психиатрия занимается социальным здоровьем человека, его взаимодействием с окружающим миром. Социальное воздействие, которое уважает права человека и не носит принудительный характер, если оно совершается во благо личности, обладает положительным влиянием. Например, помощь в выборе профессии, избавление от комплексов и фобий, от алкогольной или наркотической зависимости.

Психотехника или психологическая манипуляция – это социальное, психологическое воздействие на индивидуума. Цель этого воздействия – изменение восприятия, поведения другого человека. Гуго Мюнстерберг психотехники сравнивал с математическими решениями. Он утверждал, что психология способна решить много практических задач в самых разнообразных областях жизнедеятельности человека.

Использование психотехник за рубежом подтол-

кнуло и российских ученых к изучению и развитию этого раздела психологии в России. Поэтому в двадцатые годы прошлого столетия в нашей стране стали создаваться психологические службы, центры, кабинеты и даже лаборатории по изучению психотехник. Но первоначальная цель их использования – это рационализация труда. В 1921 году был открыт Институт труда, где преподавали научную организацию труда и применение психотехник. Среди российских психологов большую роль в развитии этой отрасли психологии сыграл Лев Семёнович Выготский. Но, к сожалению, в тридцатые годы XX века развитие психотехники было прервано, и на несколько десятилетий эта наука в нашей стране была предана забвению. Возродилась к жизни она в середине восьмидесятых. Психотехники стали необходимы не только в трудовой деятельности, но и в экономической области и даже в политике.

Кстати, слово «психотехника» пришло к нам из греческого языка. Дословный перевод этого слова – душа, умение, мастерство, то есть искусство работы с душой человека. Если смотреть на психо-

---

технику как на науку, то она сравнительно молода, а если ее рассматривать как искусство работы с душой, с сознанием человека, то этому мастерству уже много тысяч лет. Первыми это искусство освоили жрецы храмов в Древнем Египте и индийские йоги. Используя разнообразные ухищрения (освещения, благовония, особый ритм музыки, искусственно созданные «чудеса», танцы и тому подобное) служители храмов превращали верующих в беспрекословных исполнителей своей воли. Не гнушались они и гипнозом. И если гипнозу подвергался легко внушаемый человек, то даже после окончания сеанса навязанную программу он воспринимал как цель своего существования, действовал как робот, порой не щадил даже своей жизни.

И если говорить откровенно, использование психотехник не всегда направлено во благо человека даже в наше время. «Людей в мундирах» всегда интересовали знания, техники, которые могли бы повлиять на сознание масс или на сознание конкретного человека и изменить его в нужном им направлении. Поэтому развитию психологическо-

# Содержание

## ГЛАВА ПЕРВАЯ.

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТЕХНИКА ..... 3

ГЛАВА ВТОРАЯ. ГИПНОЗ ..... 11

Что такое гипноз ..... 12

Виды гипноза ..... 14

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ЗОМБИРОВАНИЕ ..... 21

Зомбирование: любимый метод  
рекламщиков и спецагентов ..... 22

Процесс зомбирования ..... 28

Следы зомбирования ..... 30

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ.

### ПРИЕМЫ МАНИПУЛИРОВАНИЯ.

РЕЧЕВЫЕ ПСИХОТЕХНИКИ ..... 33

Давайте познакомимся с основными  
техниками быстрого убеждения ..... 34

## ГЛАВА ПЯТАЯ. МАНИПУЛИРОВАНИЕ

ПСИХИЧЕСКИМ СОЗНАНИЕМ ..... 41

Популярные методики манипулирования ..... 42

Психотехники в нашей жизни ..... 48

## ГЛАВА ШЕСТАЯ.

САМОВНУШЕНИЕ ..... 55

Технология самовнушения ..... 57

Основной способ самовнушения ..... 58

Методы самовнушения ..... 62

Метод Шичко ..... 63

Самогипноз или самокодирование ..... 64

Распределение усилий при самовнушении ..... 66