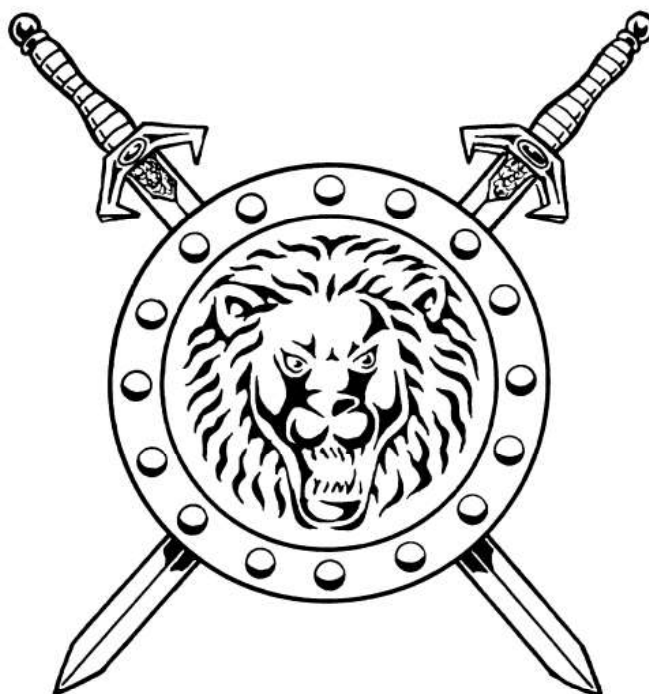


Сергей Хольнов

Магия Конфликтов

Психические техники доминирования



*Межличностные конфликты и
модели доминирования в них*



Издательство
«А Т М О С Ф Е Р А»
Москва 2021

УДК 159.98
ББК 88.5
Х75

Сергей Хольнов Х75

Магия конфликтов. Психические техники доминирования. – Москва: Атмосфера, 2021. 248 с.

Серия «Психотехнологии»

Лучшие техники для максимальной эффективности

ISBN 978-5-6045782-5-4

Очередная книга мастера психотехнологий для достижения результатов в любых конфликтных ситуациях. В данном руководстве вы получите готовые модели и техники для доминирования в любой коммуникации с получением результата, который необходим для вас.

Это руководство вам поможет научиться доминировать в конфликтных ситуациях, освоить невербальные методы управления оппонентом, ставить энергетические защиты. Познакомитесь с гипнотическими техниками НЛП и получите набор рабочих психотехник.

Сергей Хольнов – психолог-практик, психотехнолог, автор множества книг по использованию психического потенциала человека в различных ситуациях.

УДК 159.98
ББК 88.5

ISBN 978-5-6045782-5-4

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Сергей Хольнов, текст, 2020

© А Т М О С Ф Е Р А, оформление, издание, 2021

Прочитав данную книгу и начав использовать
предложенные техники, вы...:

- Научитесь доминировать в конфликтных ситуациях;
- Освойте контроль энергии во время коммуникации;
- Получите невербальные методы управления оппонентом в общении;
 - Освойте энергетические техники защиты;
- Познакомитесь с гипнотическими техниками НЛП;
 - Сделаете свою речь боевым оружием;
 - Получите набор рабочих психотехник;
- Запустите раскрытие ресурсов своего психического потенциала.

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Наши энергетические щупальца.....	14
Концепции новой реальности	15
Подход толтеков.....	20
Формы общения с окружающими	22
«Пальцевая» энергетика	24
Подготовка кистей к работе с энергией.....	28
Упражнение 1. Модификация упражнения «Латихан».....	29
Упражнение 2. «Купола».....	30
Упражнение 3. Соединение ладоней с Дань-Тянем	31
Глава 2. Энергетическая выстройка человека.....	34
Большой небесный круг	36
Модель полярностей.....	38
Совмещенная индо-китайская модель	41
Китайские меридианы с индийскими центрами	53
Энергетическая выстройка человека разумного	55
Глава 3. Невербальные принципы и методы	62
Простейшие невербальные методы энергетического ответа при конфликте	63
Энерголинии пальцев	66
Энергодиагностика оппонента	71
Поглощение энергии атакующего объекта.....	73

Лунный цикл человека	74
Трансформация агрессии оппонента.....	81
Глава 4. Вербальная защита при энергоатаках ...	84
Каналы общения.....	84
Приемы разрыва потока сознания оппонента	87
Вербальные методы защиты (атаки)	91
Глава 5. Наука – в помощь колдуну.....	106
Звук речи как оружие.....	106
Построение формул «порчи»	112
Применение суггестивных формул	118
Взгляд как важный инструмент психологических интервенций	119
Особенности речи и поведения	120
Глава 6. Гипнотические техники НЛП.....	124
Подстройка, или отзеркаливание	124
Разрыв шаблона.....	129
Использование естественных трансовых состояний.....	131
«Забалтывание» оппонента	137
Глава 7. Путь воина.....	144
Стратегическое мифотворчество.....	149
Правила восприятия.....	152
Глава 8. Рамочная идеология и кое-что еще.....	166
Рамки восприятия.....	166
Типы вариантных рамок.....	170

Некоторые рамочные принципы и правила.....	177
Рефрейминг в битве за силу	186
Глава 9. Метод оператора	191
Стратегическая составляющая метода.....	207
Глава 10. О важном.....	210
Буддийская Шаматха	213
Вместо эпилога	239
Об авторе	242



Введение

Вам доводилось встречать в жизни людей, не способных ужиться друг с другом, причем таких, которые сосуществуют в постоянном конфликте и, тем не менее, друг без друга не могут обходиться, - доводилось? Доводилось, наверняка. Это могла быть какая-то супружеская пара, словно вышедшая из анекдота, или близкие родственники – мать с сыном, сестра с братом и т. п., – а может, коллеги по работе, начальник с подчиненным или даже просто друзья-приятели, с незапамятных времен привыкшие проводить вместе свободное время. Последний случай, конечно, удивляет посторонних свидетелей даже более других и заставляет призадуматься. Действительно, иной раз диву даешься: ну, что мешает двум людям, - в принципе чужим, ничем серьезным между собой не связанным, - которые, кажется, друг друга на дух не выносят, разойтись по сторонам и в дальнейшем больше не пересекаться? И сразу же избавиться от множества хронических обид и стрессов, связанных с несносной персоной своего злейшего «друга»!

А нет, оказывается, именно такое простейшее, казалось бы, решение является и самым трудным для обеих заинтересованных сторон. На этот случай существует поговорка: «Вместе тесно, а врозь скучно». А коли и поговорка такая имеется, причем старая, доставшаяся нам от пращуров, значит, данное явление характерно не только для новейшей истории, иначе говоря, оно имело место и в самые стародавние времена. И точно так же удивляло наблюдавших его людей, как и нас с вами. И порождало всякие прибаутки, вроде сказки про сварливую жену, в которой эта женщина с чересчур высоким социальным интеллектом, как политкорректно называют сегодня психологи подобных представителей рода людского, утонула в речке, а ее безутешный супруг

попросил односельчан искать тело своей мучительницы не ниже, а выше по течению того места, где приключилось несчастье. Мол, жена при жизни всегда поступала наперекор всему и всем, так и после смерти, скорее всего, устремилась против течения. (А ведь этой русской сказочке, по меньшей мере, семь-восемь веков!)

Впрочем, не стану обсуждать во Введении эту достаточно серьезную тему: вопрос поставлен – в надлежащее время будет и ответ. Замечу лишь, что привязки такого рода возникают значительно чаще, чем нам представляется. Можно даже сказать, что в многотрудной жизни почти что всякого человека имеются привязки данного типа, быть может, не столь явные... Но не менее для нас вредные.

Как вы понимаете, конфликты с окружающими, которыми изобилует жизнь любого человека разумного, даже самого миролюбивого по натуре (ведь мы сами либо иницилируем их, либо провоцируем), разнятся по многим параметрам: по интенсивности, по длительности, по модальности и содержанию (от мировоззренческого диспута до базарной склоки) и т. д. и т. п. В большинстве случаев после очередной стычки с кем-либо мы чувствуем себя неважно: раздраженными, подавленными, обессиленными... Однако каждый, вероятно, замечал, что иной раз какой-то конфликт не ухудшал, а, напротив, стимулировал его состояние: улучшал настроение и самочувствие, добавлял бодрости и сил. У одних людей такое случается достаточно часто, у других – крайне редко. Почему?

Или самый насущный для нас вопрос из данного смыслового ряда: почему наши оппоненты в спорах, как правило, не могут понять самых элементарных, казалось бы, вещей? Почему они нас не слышат?

Должен сказать, что проблемой человеческих взаимоотношений, в которых важнейшее, если не ведущее место занимают

именно конфликты, явные или скрытые (последние, пусть в латентном состоянии, имеют место вообще в любых наших контактах с себе подобными), издавна занимается не только психология, но и многочисленные духовные школы и традиции, которые сегодня принято называть мистическими. Между тем, именно они-то, мистические традиции, за многие века и даже тысячелетия своего развития сумели сделать множество открытий в данной области, чрезвычайно для нас интересных.

Не случайно западная медицина сегодня все чаще обращается к тем или иным приемам и методам так называемого нетрадиционного целительства (наверно, правильнее было бы считать традиционными именно их), извлеченного из недр этих самых традиций. В свою очередь медицинская наука, а еще чаще смежные с нею области научного поиска то и дело «открывают» что-то такое, что досконально описано в каких-то мистических источниках уже очень давно, - разве что, в других выражениях. Сегодня на Западе среднестатистического человека вряд ли удивишь акупунктурными методами лечения целого ряда заболеваний; у дипломированных специалистов, его практикующих, появился даже европеизированный термин – «рефлексотерапия». Между тем, когда мы берем самую теоретическую базу, на которой он основан, и переносим ее, предположим, на какие-то области психологии (а это база превосходно с ними стыкуется и, кстати, многое в них проясняет), то моментально наталкиваемся на совершенно нелогичные, на мой взгляд, возражения высоколобых столпов западной науки: дескать, это – мистика, которая ничем не подтверждена. А как же, спрашивается, многолетнее, причем весьма успешное использование этой «не подтвержденной мистики» при иглоукалывании, магнитной терапии, су-джок терапии, во всевозможных восточных оздоровительных системах, уже отстоявших свое позиции и на Западе, и т. д. и т. п.?

Вернусь, впрочем, к основной теме. Как нетрудно догадаться, сегодня существует несколько подходов к ней. Во-первых, подход психологический, подход западный, в основе которого – теория высшей нервной деятельности академика Павлова. Тут тоже имеется немало течений и школ, из которых я выбрал для этой книги одну из наиболее современных и, на мой взгляд, перспективных. Это – нейро-лингвистическое программирование (НЛП), современное течение практической психологии, в основе которого – метод замечательного американского гипнолога и психотерапевта Милтона Эриксона, развитый его ближайшими учениками и последователями.

Но для глубокого понимания процессов, происходящих в нашей психике во время взаимодействия с окружающими и, в частности, во время конфликтов с ними, нам никак не обойтись без энергетической модели человека разумного, принятой в восточных традициях. Поскольку этих традиций достаточно много, мы не можем говорить о какой-то единой восточной энергомоде-ли, - все они, эти модели, несколько разнятся от течения к течению, от школы к школе. Существует, однако, два принципиальных подхода к энергосистеме человека разумного, которые условно можно назвать китайским и индийским.

Китайский подход (и соответствующая ему модель) в большей степени ориентирован на физическое и психическое здоровье человека; индийский, или йогический – на самореализацию, достижение высших состояний сознания и трансформацию человека в существо высшего порядка. Отсюда – и разница в моделях. В китайской за основу берутся те элементы биологической энергосистемы, которые непосредственно связаны со здоровьем и жизненной силой нормального человека; в йогической – те, что могут служить ему рычагами для достижения сверхнормальных состояний. Причем модели эти друг другу нисколько не противоречат,

но, будучи совмещены, помогают людям Запада лучше понять глубинные процессы, происходящие в нашем существе, и даже целенаправленно на них влиять. Чем и пользуются наши экстрасенсы, биоцелители, «полевики», которые, как правило, «работают» именно с такой синтетической моделью человеческой энергоструктуры.

Наконец, я также собираюсь рассмотреть в этой книге некий паралогический подход к проблеме межчеловеческих конфликтов. Что же такое паралогия с ее специфическим взглядом на жизненные проблемы, с которыми все мы сталкиваемся постоянно? Попробую коротко об этом рассказать.

Помимо широко известных психо-мистических традиций и школ – индуистских, буддийских, даосских, суфийских и проч. – существует еще целый ряд учений, имеющих значительно меньшее число последователей, но, тем не менее, представляющих для нас тоже немалый интерес, поскольку каждое из них располагает собственным набором методов, позволяющих нам улучшить свое положение в этом мире. Среди упомянутых учений немало пантеистических, связанных с шаманизмом. Массовый интерес к ним на Западе возник не так давно благодаря чарующим книгам Кастанеды и его сподвижниц.

Важнейшими особенностями этих небольших школ являются, во-первых, ставка на непосредственное постижение сути явлений в акте их восприятия, которому придается чрезвычайно большое значение, а во-вторых, перенос практики учения в обычные житейские ситуации и коллизии. Легко заметить, что обе эти особенности весьма привлекательны для западного человека. В то же время для него чрезвычайно затруднителен сам пантеистический способ восприятия мира и явлений в нем, присущий таким школам. Чтобы как-то ему помочь, выработан небольшой набор законов, принципов и правил, альтернативных линейной логике

европейского ума, названный паралогией, который отлично усваивается западным человеком, а в итоге производит тот же эффект, что и мировосприятие, скажем, исконного приверженца шаманизма. В то же время наборы некоторых паралогических правил неплохо вооружают нас для обычных житейских битв и учат черпать в них дополнительную жизненную силу.

В заключение в двух словах о том, что побудило меня взяться за эту книгу. Работая над предыдущим своимopusом, в котором тоже рассматривались механизмы конфликтов (правда, лишь в отдельных главах и не столь подробно), я подумал, что каждый из возможных подходов к данному явлению – психологический, биоэнергетический или паралогический – раскрывает лишь какие-то его стороны и вооружает нас неким ограниченным арсеналом средств, которые мы можем использовать в реальных жизненных ситуациях. Между тем, всякий человек имеет собственные предпочтения, да и сами методы указанных течений и школ при относительной их универсальности все же тяготеют к каким-то определенным типам людей. Если же мы взглянем на явление с разных сторон, то, во-первых, оно станет для нас понятнее, а во-вторых, у нас появится значительно больше возможностей противостоять различным психологическим атакам в реальной жизни. Хотя бы потому, что в этом случае мы сможем выбирать для себя именно те методики, которые лучше всего годятся именно для нас. Вот я и задумал небольшую книгу, в которой одновременно освещаются сразу три взгляда на межличностные конфликты и связанные с ними явления, то есть предлагается три системных подхода к ним. При этом, описывая какой-то фрагмент той или иной модели, я непременно буду вам сообщать, к какой именно системе представлений он относится. Итак, за дело!