



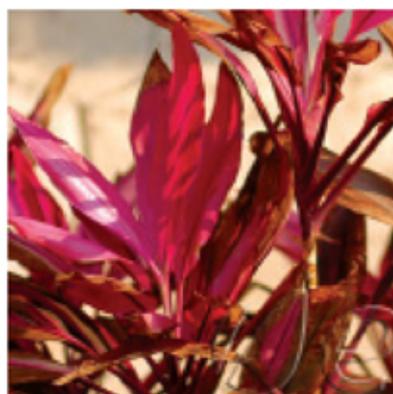
КАК УЧЕНЫЕ ОТКРЫЛИ
МЕТОД СИЛЬВА

СОДЕРЖАНИЕ

Вначале Хозе Сильва был одинок в своих исследованиях. Даже его жена Паула относилась к ним со скептицизмом и осторожностью, пока сама не увидела результаты работы, которую он проводил с их детьми. Некоторые друзья в Ларедо заинтересовались, слушали его идеи и помогали ему, когда он просил, но многие другие относились к нему с подозрением и даже с неприязнью.

Со временем работа Сильва привлекла внимание одного ученого, который стал его близким другом и партнером и донес результаты его исследований до многих других ученых. Эти первопроходческие исследования, сопровождающиеся преодолением ряда различных преград, оставили Хозе Сильве множество приятных воспоминаний о людях и событиях, которые помогли сделать первый шаг во вторую стадию развития человека на планете, продвинувшись в метафизике. Это история о том, как ученые узнали о новой науке, которую Хозе Сильва назвал психориентологией.

*СОВМЕСТНОЕ ЧТЕНИЕ ЛЕКЦИЙ
Доктор Дж. Уилфред Хан
(слева) и Хозе Сильва на
двухнедельном комплексном
семинаре по методу Сильва в
Ларедо, Техас.*





ВЗГЛЯД УЧЕНОГО

Первым ученым, который приехал в Ларедо, штат Техас, ознакомиться с исследованиями, которые проводил Сильва, был доктор Дж. У. Хан, директор Фонда Науки Разума (Сан-Антонио, Техас). Благодаря доктору Хану многие другие ученые тоже заинтересовались в первопроходческих исследованиях сознания и человеческого потенциала. Фонд Науки Разума был основан нефтяным миллионером Томом Сликом старшим. Это мистер Слик попросил доктора Хана узнать о работе Сильвы. И получил крайне

позитивный отзыв. Собственно, доктор Хан сделал первый шаг к тому, чтобы метод Сильва впервые за всю его историю преподавался публично. Вот как это случилось.

После визита в Ларедо доктор Хан позвонил доктору Н. Е. Весту, руководителю департамента психологии в Веландском Баптистском университете (Плейнвью, Техас) и договорился с ним о том, чтобы он посетил Ларедо для ознакомления с открытиями Сильвы. Доктор Вест был впечатлен. И хотя ему дважды доводилось посещать лаборатории доктора Дж. Б. Райна в Университете Дьюка, он сказал, что никогда не видел такой веской научной работы по теме экстрасенсорного восприятия.

ОЧЕНЬ УСПЕШНЫЙ ВИЗИТ

В результате Доктор Вест пригласил Сильва в Плейнвью выступить с лекцией перед студентами колледжа, изучающими психологию.



Визит был настолько успешным, что доктор Вест сказал своему другу Дорду Фитцу, профессору искусств в близлежащем городе Амарилло, что ему следует пригласить Сильву выступить перед его студентами, изучающими искусства. Когда некоторые из этих студентов заинтересовались изучением техник Сильва, Фитц предложил Сильва вести урок в Амарилло.

Этот первый курс метода Сильва прослушало более 80 студентов. Еще до того, как он закончился, они говорили Сильве, что их родственники и друзья тоже заинтересованы, и Сильва назначил еще один урок.

Вест о методе Сильва стала передаваться из уст в уста, и в итоге сегодня он преподается в 120 странах мира на 36 языках – и он помог миллионам людей. Ну а в те времена, пока Сильва впечатлял студентов и деятелей искусства своими открытиями, доктор Хан готовился посетить самую продвинутую лабораторию парапсихологии в мире – лабораторию Фонда Науки Разума в Лос-Анджелесе, Калифорния.

Именно там Сильва наблюдал научный эксперимент с растением, который убедил его, что человеческое сознание способно влиять на материю силой мысли.

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Сильва продолжал преподавательскую деятельность, а доктор Хан продолжал вдохновлять его на это. Но не все верили, что такие новаторские исследования и результаты приходят из города Ларедо в штате Техас. Доктору Хану нужно было обосновать эффективность программы Сильвы перед советом директоров Фонда Науки Разума, и для этого он провел масштабный опрос. Он разослал детализированные анкеты 10 000 выпускникам метода Сильва. Более 1 100 из них заполнили эти анкеты и отослали их обратно – это необычайно высокий процент. Было похоже, что выпускники сами жаждали рассказать свои впечатления. Результаты были потрясающими. Люди получили не только то, что искали, когда начали изучать курс – вдобавок они получили пользу и в неожиданных для себя сферах. Они решили проблемы, которые даже не думали решать при помощи техник метода Сильва. Также в анкете был вопрос об общем впечатлении выпускника о методе Сильва. Жалобы были только у шести человек, в то время как остальные выпускники – 99,6% – были довольны. Для пущей достоверности доктор Хан провел еще один опрос. На этот раз он опросил каждого, кто посетил базовый курс лекций по методу Сильва в Альбукерке, штат Нью-Мексико.



Результаты опроса в Альбукерке совпали с результатами предыдущего опроса, и все ученики были довольны курсом. Вооружившись доказательствами того, что метод Сильва работает и выпускники получили выдающиеся позитивные результаты, доктор Хан обратился к другим ученым и предложил им изучить работу Сильвы. Он помог

договориться с клиническим психологом доктором Парйером о чтении лекций по методу Сильва в лагере Университета Тринити в Сан-Антонио. Затем доктор Хан обратился в Университет тexasской медицинской школы в Сан-Антонио. Он договорился с доктором Робертом Барнсом, главой департамента психиатрии, и доктором Ричардом МакКинзи, главой департамента психологии, о том, чтобы Сильва прочитал у них лекцию и продемонстрировал, как можно сознательно контролировать мозговые волны. Студенты и профессора были поражены, потому что в то время ученые считали, что мозговые волны управляются автономно и человек не может на них влиять.



*ДИРЕКТОР ФОНДА
НАУКИ РАЗУМА Дж.
Уилфред Хан (слева)
пригласил Хозе Сильву
в лос-анджелесское
отделение фонда,
чтобы посмотреть на
их исследования.*

Позже доктор Хан договорился с доктор Фредом Бремнером, главой департамента психологии в Университете Тринити, чтобы протестировать Сильву и некоторых его учеников. Впервые ученые в лабораторных условиях доказали, что человек может научиться контролировать свои мозговые волны. Также они провели научный эксперимент, в рамках которого Сильва преподавал свой метод 20 студентам университета. Как обычно, результаты были успешными. Они зафиксированы в британском научном журнале «Neuropsychologia», выпуск №10, страницы 307-312 и 467-469.

Профессор искусств Дорд Фитц (слева) и Хозе Сильва дают телеинтервью в Амарилло, штат Техас, в арт-студии, в которой проводились первые лекции по методу Сильва.

НОВЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Во время посещения Фонда Науки Разума в Лос-Анджелесе доктор Хан предложил Сильве три проекта:

1. Ознакомиться с деятельностью бразильского экстрасенсорного хирурга по имени Арриго.
2. Пригласить в США Ури Геллера, чтобы изучить энергию, при помощи которой он гнет ложки.
3. Обучить методу Сильва 49 дипломированных геологов и инженеров-нефтяников корпорации McCullough Oil.

Проект с Арриго так и не смог начаться, поскольку он погиб в автокатастрофе. Сильва решил не тратить средств на приглашение Ури Геллера в США, поскольку не мог найти полезного применения способности гнуть ложку. «Вот если бы он мог их выпрямлять – другое дело» – пояснил Сильва. – «Наша цель – решать проблемы, а не создавать их».

49 сотрудников с учеными степенями прошли специальный тренинг с целью проверить, смогут ли они силой своего сознания находить необнаруженные нефтяные месторождения при помощи экстрасенсорных способностей. Результаты эксперимента компания так и не опубликовала. В то время доктор Хан решил уйти из Фонда Науки Разума и начать работать с Сильвой в Ларедо. Доктор Джордж Десау провел ряд исследований изменений в человеке после прохождения курса метода Сильва.

Доктор Десау ставил опыты с различными группами людей – от учеников младших и старших классов до алкоголиков, матерей, получавших пособие на ребенка, коммерческих руководителей и других людей, которые изучали метод Сильва.

В одном из первых проектов доктора Десау участвовало более 2 000 девушек подросткового возраста, учащихся в школе в одном из бедных районов Филадельфии, штат Пенсильвания.



Результаты, изображенные на графиках (с. 16-19), – типичные результаты для всех тестируемых групп. Позже доктор Десау провел аналогичные исследования в школах Гуама, а также в Венесуэле – для венесуэльского правительства. Сильва встретился с доктором Ричардом МакКинзи в Университете техасской медицинской школы и предложил ему стать одним из его соотрудников в Ларедо.

Уровень осведомленности публики в этой сфере кардинально вырос за последние двадцать лет настолько, что Хозе Сильва разрешал лекторам по желанию сокращать базовый курс лекций. Лекторы, которые пользовались сокращенной версией, все равно освещали все техники из базового курса лекций, но сокращали время изложения лекционного материала, убирая объяснения различных понятий, а также экономя время, уходящее на убеждение людей в том, что они действительно могут развить способность контролировать свою жизнь и развить интуитивные и экстрасенсорные способности. Существуют специализированные презентации базового курса лекций для корпораций и работников сферы торговли, а также серия курсов для домашнего обучения, разработанных для разных сфер, таких как здоровье, отношения, спорт, семья, бизнес, менеджмент и другие.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПЕРЕД УЧЕНЫМИ



*ДИРЕКТОР ФОНДА
НАУКИ РАЗУМА Дж.
Уилфред Хан (слева)
пригласил Хозе Сильву
в лос-анджелесское
отделение фонда, чтобы
посмотреть на их
исследования.*

Трое ученых, которые теперь стали частью международного штата Сильва – доктор Хан, доктор Десау и доктор МакКинзи – помогли собрать 40 ученых со всех Соединенных Штатов на встречу с Сильвой в Хьюстоне, штат Техас, чтобы он мог рассказать им о том, что уже сделал, и о планах на будущее. На встречу приехали:

- Его Преподобие Марзел Аллард, Общество Иисуса, Монреаль, Квебек
- В. А. Бенигнус, кандидат наук, Университет Северной Каролины
- Миссис Гайла Бенигнус, магистр естественных наук, Университет Северной Каролины
- Миссис Ленделл В. Брауд, магистр гуманитарных наук, Южный Университет Техаса
- Уильям Дж. Брауд, кандидат наук, Университет Хьюстона
- Фредерик Дж. Бремнер, кандидат наук, и его жена, Университет Тринити
- Барбара Б. Браун, кандидат наук, госпиталь управления по делам бывших военнослужащих, Сепульведа, Калифорния
- Мелвин Букхольц, эмиссар доктора Давида Шапиро, Гарвардская Медицинская Школа
- Томас Х. Будзински, доктор наук, университет Медицинского Центра Колорадо
- Джеффри П. Ченг, доктор наук, Университет Техасского Медицинского Отдела
- Лесли М. Купер, кандидат наук, Университет Бригама Янга
- Артур Дж. Дейкман, доктор медицины, Милл Валли, Калифорния
- Джордж Т. Десау, доктор педагогических наук, Институт Сильва
- Пол Данн, доктор медицины, Оак Парк, Иллинойс
- Доуг Эдди, кандидат наук, Карнеги-Меллон, Питтсбург
- Стэн Л. Фалор, доктор медицины, МакМюррей, Пенсильвания
- Лестер Дж. Феми, кандидат наук, Государственный Университет Нью-Йорка
- Его Преподобие Джон Фризелле, доктор наук, Колледж Инкарнейт Ворд
- Ирвинг Геллер, кандидат наук, Медицинская школа Техасского технологического университета
- Дж. В. Хан, кандидат наук, Сильва Интернешнл
- Доктор Пол Хенчау, Туксон, Аризона
- У. Линдсей Джейкоб, доктор медицины, Питтсбург, Пенсильвания
- Кендалл Джонсон, эмиссар Тельмы Мосс, кандидата наук, Медицинский Центр, Лос-Анджелес
- Бонни Каплан, эмиссар Томаса Б. Малхолланда, кандидата наук, госпиталь управления по делам бывших военнослужащих, Бедфорд, Массачусеттс
- Перри Лондон, кандидат наук, Университет Южной Калифорнии, Лос-Анджелес



- Алехандро Мартинез Маркез, кандидат наук, Национальный Политический Институт, Мехико, Мексика.
- Клэнси МакКинзи, доктор медицины, Бала Синвид, Пенсильвания
- Ричард Е. МакКинзи, кандидат наук, Сильва Интернешнл
- Джон Михаласки, доктор педагогических наук, Ньюаркский инженерный колледж
- Уильям Опель, кинорежиссер
- Доктор Роберт Е. Омштайн, Институт Лэнгли Портер, Университет при Калифорнийском Медицинском Центре, Сан-Франциско
- Бар И. Пэйн, кандидат наук, Уэйланд, Массачусетс
- Эрик Пепер, Беркли, Калифорния
- Уильям Дж. Ролл, Фонд Физических Исследований, Дьюк Стэйшн, Дурхам, Северная Каролина
- Хозе Зарул Браиз, архитектор, эмиссар инженера Бенджамина Рубио, Национальный Политехнический Институт, Мехико, Мексика



- Милан Ризл, кандидат наук, Сан-Хосе, Калифорния
- Гертруда Шмайдлер, кандидат наук, городской колледж Нью-Йоркского университета, Мах Тот, Куинс, Нью-Йорк
- Н. Е. Вест, кандидат наук, и его жена, госпиталь управления по делам бывших военнослужащих, Форт-Мид, Южная Дакота
- Айан Викрамасекера, кандидат наук, Иллинойсский университет, Пеория

Ниже перечислены доктора, кандидаты наук и сотрудники «Сильва Интернешнл», участвовавшие в представлении работ Сильва приехавшим ученым:

- доктор Дж. В. Хан
- доктор Джордж Десау
- доктор Ричард МакКинзи
- доктор Н. В. Вест
- доктор Фред Бремнер
- доктор Уильям Брауд
- доктор Джеффри Чанг
- доктор Гэйла Бенигнус
- доктор Пол Данн
- доктор Стэн Фэлор
- Его Преподобие Джон Фризелле
- доктор Ирвинг Геллер
- доктор Алехандро Мартинез Маркез
- доктор Клэнси МакКинзи
- Билл Опель
- Джеймс Нидхам
- Гарри МакНайт



Ученые метода Сильва выступили на съезде, посвященном методу Сильва, в 1972 году. Передний ряд: доктор Ричард МакКинзи, доктор Фред Бремнер, доктор Джеффри Чанг, доктор Уильям Брауд, доктор Ирвинг Геллер, доктор Алехандро Мартинез и Клив Бакстер. Задний ряд: доктор Филип Канселлор, доктор Дж. Улифред Хан, Хозе Сильва, Хуан Сильва, доктор Альберто Санчес Вилчис, доктор Н. Е. Вест и Гарри МакНайт

Управление мозговыми волнами

Исследование доктора Фреда Бремнера

С 1966 года, когда общественности был предложен первый базовый курс лекций по методу Сильва, и до момента этой публикации, миллионы людей по всему миру изучили этот метод психологического тренинга. Положительных отзывов о результатах применения метода Сильва так же много, как и тех, кто его изучил.

За эти годы было проведено множество научных исследований по поводу заявленной пользы метода – и психологических, и физиологических. В данном разделе приведены результаты некоторых из этих исследовательских проектов. Последние достижения биологической обратной связи привлекли внимание к теме контроля таких функций, как мозговые волны. Способность переходить в ритм альфа связывают с расслаблением, снижением стресса, развитием интуиции и другими положительными следствиями. Обнаружилось, что люди, изучившие метод Сильва, способны осуществлять сознательный контроль над ритмом альфа.

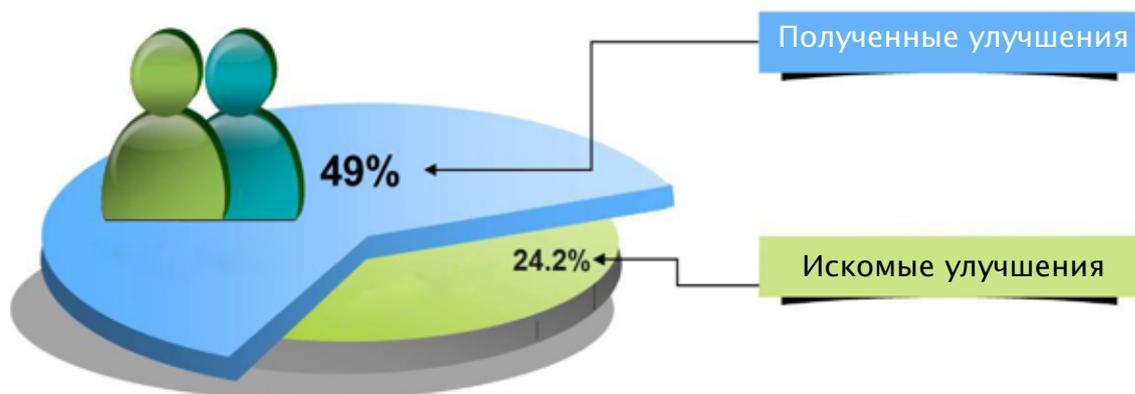
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ОБЗОР ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ



Влияние метода Сильва на улучшение здоровья

В опросе 1107 участников процент людей, стремившихся улучшить свое здоровье, среди тех, кто использовал метод Сильва, вдвое выше.

Улучшение состояния здоровья



Влияние метода Сильва на улучшение качества расслабления

Способность погружаться на уровни глубокого расслабления очень важна для снижения травмоопасного физического напряжения и психологического стресса.

Улучшение качества расслабления

Влияние метода Сильва на улучшение качества расслабления

Способность погружаться на уровни глубокого расслабления очень важна для снижения травмоопасного физического напряжения и психологического стресса.



Влияние метода Сильва на улучшение сна

Те, кто прослушал базовый курс лекций, научились лучше погружаться в природный сон. Природный сон необходим для поддержания физического и психического здоровья.



Взаимозависимость ЭЭГ человека и его внимания

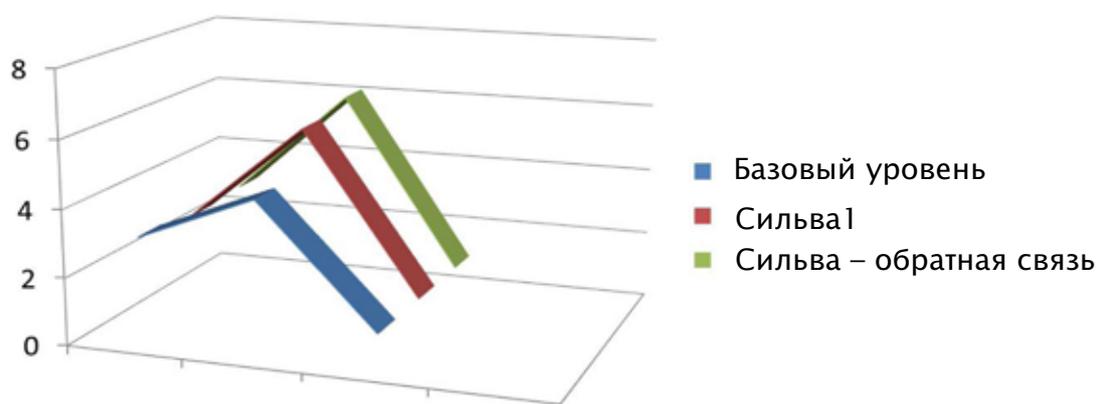
Целью данного исследования была демонстрация способности выпускника метода Сильва погружаться на частоту колебаний мозговых волн альфа по желанию и ее совместности с выработкой образов.

- Университет Тринити, Сан-Антонио, Техас, 1972.
- Доктора Фредерик Дж. Бремнер, В. Бенигнус и Ф. Моритц.
- Исследование показало, что «испытуемые, использовавшие метод Сильва, способны погружаться на частоту альфа по желанию».

Опубликовано в журнале «Нейропсихология», выпуск №10, с. 307-312 и 467-469.

Влияние метода Сильва на управление мозговыми волнами

Сравнение данных обучавшихся с базовыми данными для учеников метода Сильва



Влияние метода Сильва на развитие интуиции и творческих способностей

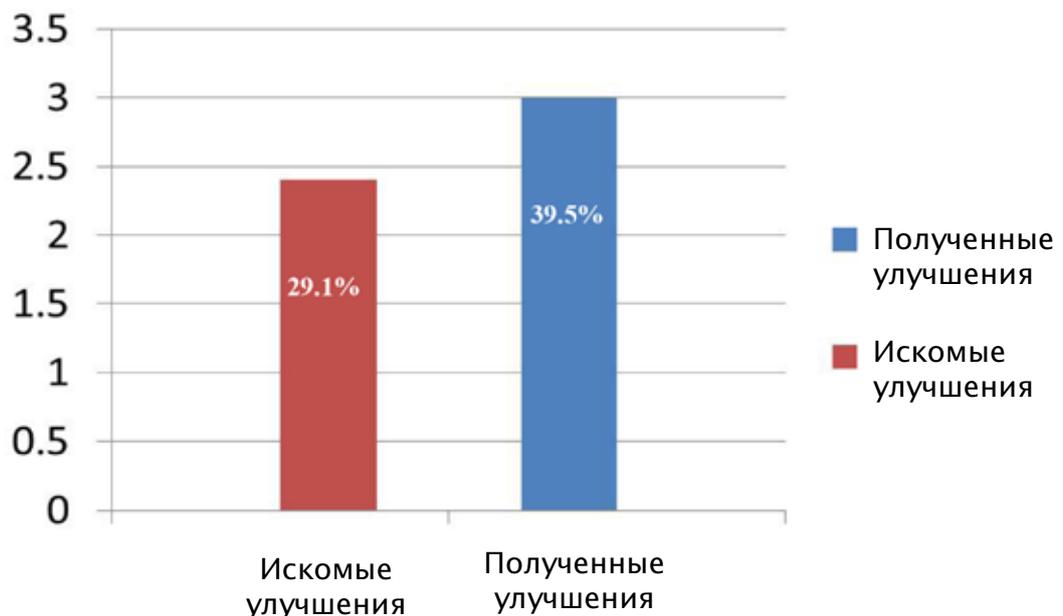
Группу из 30 человек, которые изучали метод Сильва, перед обучением и после обучения попросили пройти три теста: профильный медицинский тест для определения доминирующего полушария мозга; тест для определения убеждений и опыта использования интуиции; и тест для оценки текущего личного интуитивного потенциала.

- Аппалачский государственный университет, Бун, Северная Каролина, 1988.
- Доктор Джордж Мэйкок, Аппалачский государственный университет.
- Участники, прошедшие базовый курс лекций по методу Сильва, продемонстрировали значительное улучшение результатов всех трех тестов. Участники контрольной группы, которые не обучались методу, не показали значительного улучшения результатов ни в одном из тестов.
- Данное исследование было презентовано на ежегодном собрании Американской научно-исследовательской педагогической ассоциации 1988-го года и опубликовано компанией «Сильва Интернешнл».

Влияние метода Сильва на улучшение творческих способностей

Воображение – ключевой элемент творчества. Метод Сильва предлагает техники для тренировки воображения и развития творческих способностей.

Улучшение творческих способностей



Метод Сильва, изменения в ЭЭГ и сила частоты альфа

Это исследование было проведено для демонстрации того, что выпускники метода Сильва могут лучше переключать мозг на частоту работы альфа при погружении на «базовый уровень».

- Отделение клинической неврологии, Клиническая больница Сан-Карлоса, Мадрид, Испания, 1985.

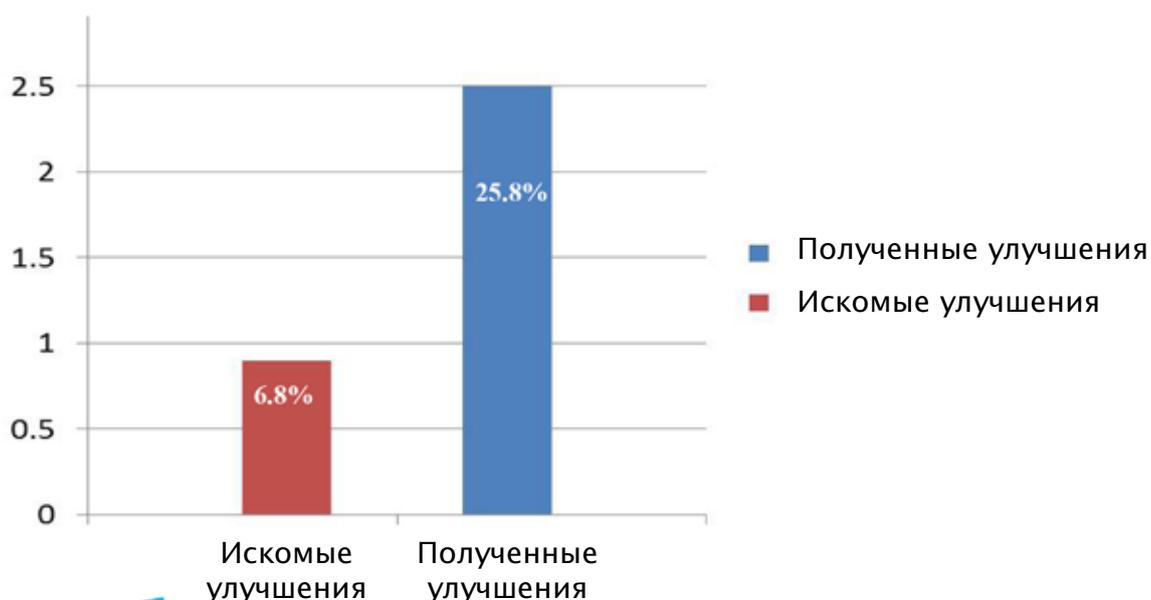
- Хосе Карлос Оливерос, доктор медицины, глава электронейрофизиологической медицинской службы, клиническая больница Сан Карлоса; Томас Ортиц, доктор медицины, глава отделения психобиологии Мадридского университета Комплутенсе; Анна Мария Сельман, доктор биологических наук; Саймон Эрригэйн, бакалавр физики. Глава компьютерной службы электронейрофизиологической медицинской службы, Клиническая больница Сан-Карлоса.

- Результаты показали значительное увеличение срединных значений силы альфа в затылочной и височной доле мозга, пока испытуемые пребывали в состоянии «динамической медитации».

Влияние метода Сильва на управление сновидениями

Управление сновидениями – техника для запоминания сновидений и их практического использования для решения проблем, которая была успешно применена около четырех раз всеми, кто стремился к улучшениям.

Управление сновидениями



Отношение количества людей, стремившихся к улучшениям, к количеству людей, достигнувших улучшений благодаря базовому курсу лекций по методу Сильва

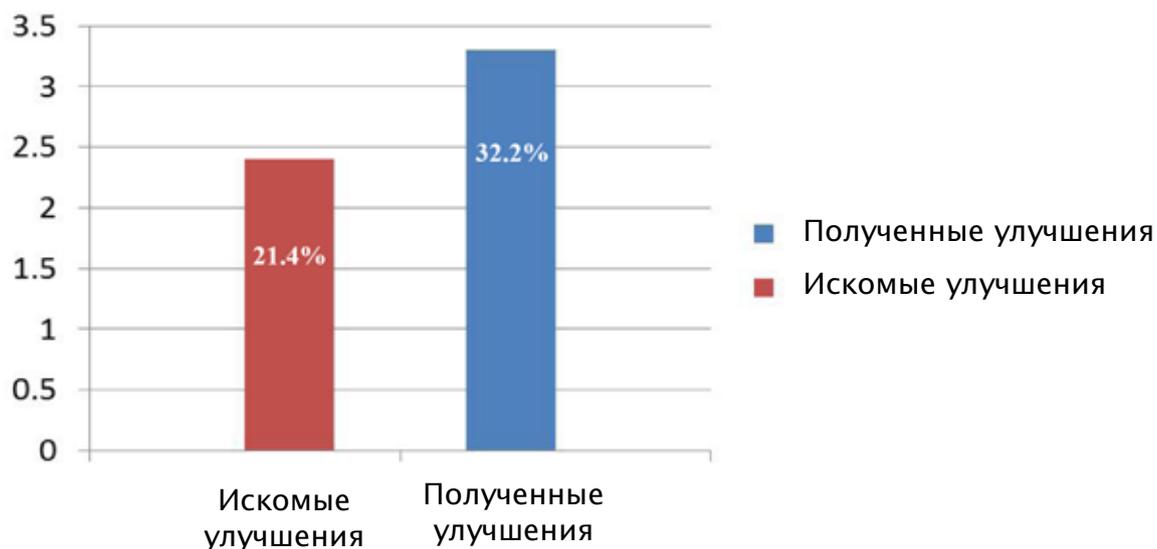
Это исследование было проведено для совета директоров Фонда Науки Разума, чтобы они могли оценить, получают ли участники базового курса лекций по методу Сильва пользу, которую стремятся получить.

- Фонд Науки Разума, Сан-Антонио, Техас и Лос-Анджелес, Калифорния, 1973.
- Доктор Дж. В. Хан, директор Фонда Науки Разума.
- Более 1 100 выпускников метода Сильва, участвовавших в опросе, указали, что после прохождения базового курса лекций они получили больше пользы, чем ожидали. Доктор Хан сообщил, что 99,6% респондентов были довольны курсом.
- Отчет предоставлен совету директоров Фонда Науки Разума и опубликован компанией «Сильва Интернешнл» в 1973-м году.

Влияние метода Сильва на улучшение памяти

Более эффективное функционирование памяти, включая запоминание и вспоминание информации – одно из следствий прохождения базового курса лекций. Снова число выпускников, заявивших об успешных результатах, превышает число стремившихся к этим результатам.

Улучшение памяти



Влияние ожиданий на эффективность метода Сильва

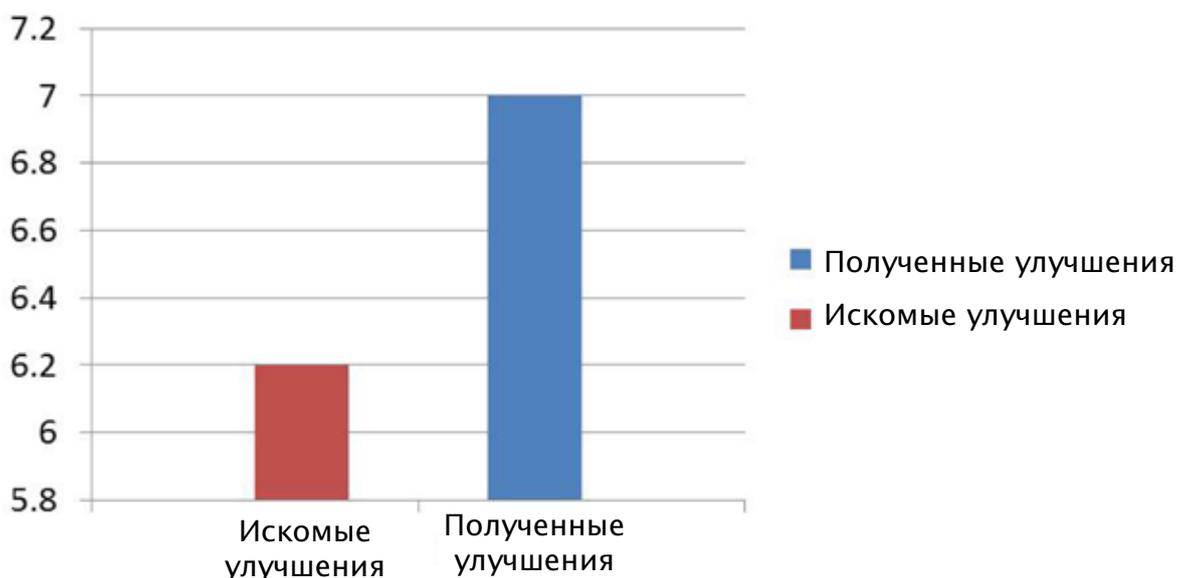
Было проведено исследование с целью определить, получают ли скептики такую же пользу от базового курса лекций, как и те, кто ожидает от него многого.

- Университет имени Бар-Илана, департамент социологии, Израиль, 1989, Рафаэль Либерман.
- Позитивные результаты: «Результаты показали, что 'скептики', участвовавшие в курсе по методу Сильва, достигали тех же результатов, что и участники с высокими ожиданиями [...]. Метод Сильва способен снизить уровень тревожности и привести к позитивным результатам вне зависимости от ожиданий участников по поводу успешности курса».
- Опубликовано компанией «Сильва Интернешнл».

Влияние метода Сильва на экстрасенсорное восприятие

Высокоразвитая интуиция считается верным спутником успеха во множестве сфер. Ученики, прошедшие базовый курс лекций, получают опыт экстрасенсорного восприятия и развивают интуицию благодаря изучению метода Сильва.

Экстрасенсорное восприятие



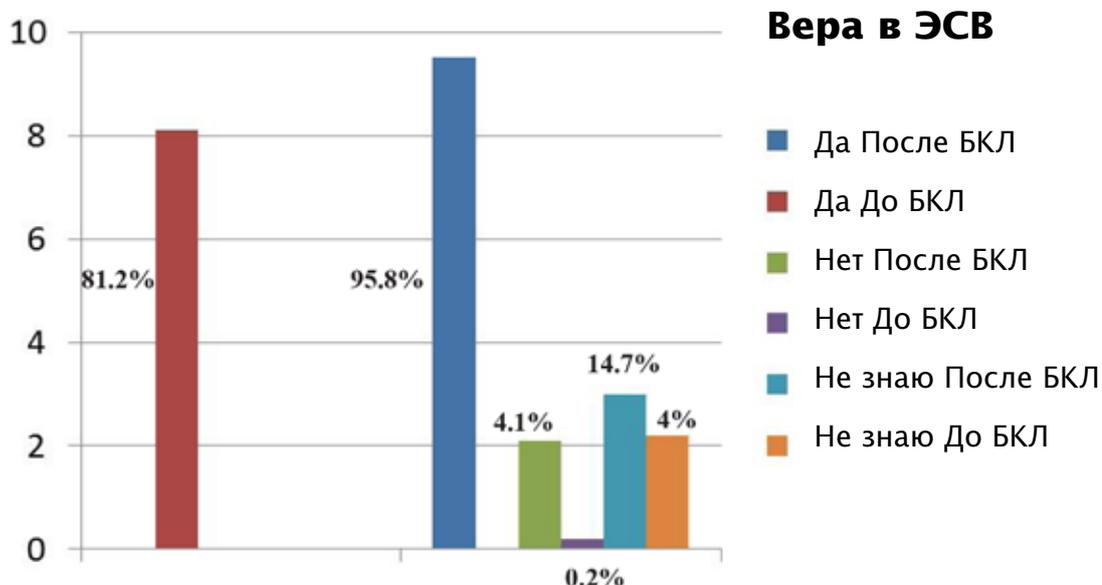
Метод Сильва и уровни тревожности

Это исследование было проведено с целью определить влияние метода Сильва на уровни личной и ситуативной тревожности человека.

- Департамент психологии, Хайфский университет, Хайфа, Израиль, 1984. Рафаэль Либерман.
- Результаты подтверждают гипотезу о том, что стабильный уровень тревожности участников по окончании курса и на следующем этапе будет существенно ниже, чем в начале курса. Уровни и «личной», и «ситуативной» тревожности существенно улучшаются. Раньше ученые считали, что на уровень личной тревожности нельзя существенно повлиять, но результаты данного исследования показали, что после прохождения базового курса лекций по методу Сильва уровень личной тревожности участников существенно снижался. Последующие дополнительные тесты показали, что улучшение дольше всего сохраняется, когда участники продолжают практиковаться.
- Опубликовано компанией «Сильва Интернешнл»

Влияние метода Сильва на экстрасенсорное восприятие

Высокоразвитая интуиция считается верным спутником успеха во многих сферах. Ученики, прошедшие базовый курс лекций, получают опыт экстрасенсорного восприятия и развивают интуицию благодаря изучению метода Сильва.



Результат изучения метода Сильва для управления привычками

Управление привычками, такими как курение и переедание, может даваться нелегко. Участники сообщают об успешном использовании метода Сильва для управления привычками.



КОМБИНИРОВАННЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭСВ – предвидение, телепатия, ясновидение. После прохождения БКЛ число людей, сообщивших об отсутствии экстрасенсорных переживаний, значительно уменьшилось.

ЭКСТРАСЕНСОРНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ – те же самые люди сообщили об улучшении экстрасенсорных способностей после прохождения базового курса лекций.



Личностный опросник для школьников

Исследование доктора Джорджа Десау

Данный проект иллюстрирует изменения, которые произошли с учащимися старших классов после изучения метода Сильва. Используемый инструмент – личностный опросник для школьников Каттелла (ЛОДСК) – был выбран за широкий спектр факторов, связанных с методом Сильва.

Переменная t

Переменная t вычисляется по математической формуле из статистических данных таблиц. Чем выше значение переменной t , тем более важную роль она играет. Все значения t в этих результатах достигли заданного уровня позитивной статистической значимости.

Переменная p

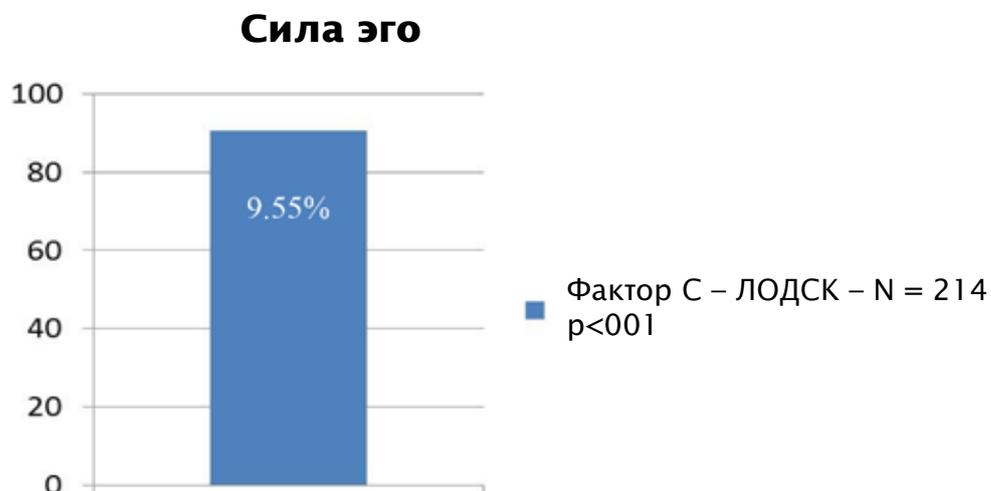
Как статистическая мера вероятности, p показывает наименьшее количество раз, которые нужно повторить эксперимент под точным контролем, чтобы получить заданные результаты по чистой случайности. Например, если $p=0,01$, эксперимент нужно повторить более 100 раз.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ОБЗОР ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ



Влияние метода Сильва на силу эго

Предварительное и повторное тестирование учеников старших классов показало существенный сдвиг в сторону «высокой силы эго, зрелости, принятия реальности, спокойствия» и устойчивости хорошего настроения.



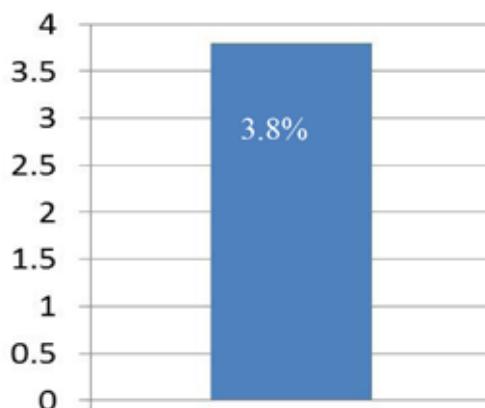
Отчет из Альбукерке

Это исследование было проведено для оценки позитивного влияния метода Сильва на личностные факторы. В эксперименте участвовала группа из 30 человек, изучивших обычный базовый курс лекций.

- Альбукерке, Нью-Мексико, 1974.
- Джордж Т. Десау, доктор педагогических наук, и Пол Сивелл.
- Результаты подтверждают неформальные наблюдения отчетливых и значительных изменений, происходящих в результате прохождения курса по методу Сильва. Испытуемые продемонстрировали уход от всех признаков невротических расстройств в сторону лучшего управления собой, удовлетворения и баланса на основании их собственных внутренних точек отсчета. Ученые заявили, что «эти изменения были действительно существенными».
- Опубликовано компанией «Сильва Интернешнл», 1974.

Влияние метода Сильва на уверенность в себе без чувства вины

Испытуемые продемонстрировали реакции, свидетельствующие об «умиротворенности, самообладании, расслабленности», и снижение «напряжения, раздражительности, перевозбуждения, напряженности». Эти изменения являются закономерными.



Фактор O - 16PF - N = 30 $p < 0.01$

■ Уверенность в себе без чувства вины

Проект для школьников «Инкарнейт Ворд»

Это исследование было проведено с целью выяснить, какую пользу ощутили школьники после прохождения базового курса по методу Сильва.

- Школа Инкарнейт Ворд для девочек, Сан-Антонио, Техас, 1972
- Рэй Глау, Дон Крайпке и Рон Байнум из метода Сильва; сестра Мириам Гарана и сестра Тереза Коннорс из школы Инкарнейт Ворд.
- 371 из 460 учеников седьмых классов и старше приняли участие в базовом курсе лекций по методу Сильва. Результаты были крайне позитивными. Представители школы были удивлены тем, что так много учеников сообщили о том, что метод Сильва помог им избавиться от чувства уныния и страха. Некоторые ученики признали, что согласились на участие в курсе просто потому, что это лучше, чем сидеть на уроках, но по окончании курса 96% заявили, что рады участию в курсе и потраченное время стоило того. «Основываясь на многочисленных индивидуальных опросах, своих собственных наблюдениях и результатах анкетирования, я могу честно сказать, что проект был очень успешным. Это не панацея, но когда принципы метода Сильва эффективно используются, это подготавливает атмосферу для развития уверенности, для достижений в личном развитии и учебе – именно об этом мечтают родители и педагоги – всестороннее развитие личности».

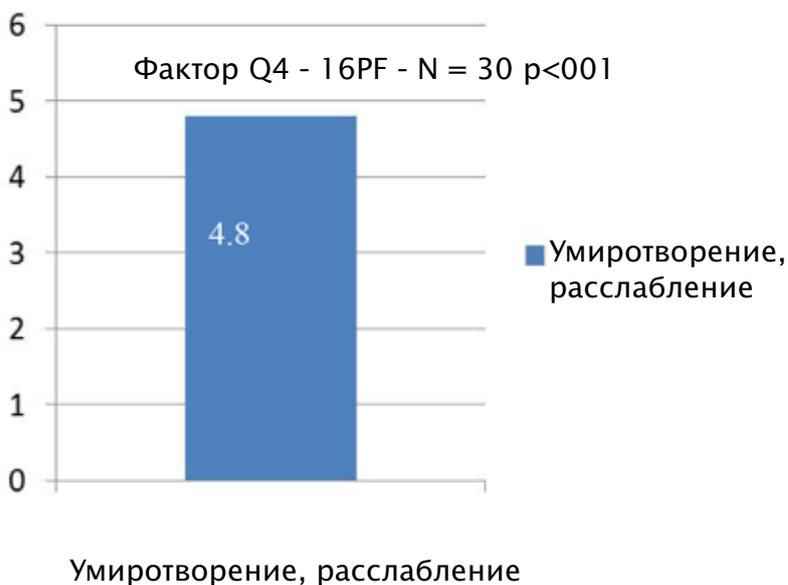


К сестре Мириам приехал отец Джон Рилли, директор школы Галлагана в Филадельфии, что помогло положить начало преподаванию метода Сильва в Акре и двух других школах в этом районе, с полным психометрическим тестированием для определения личностных факторов, которые изменяются, когда ученики учатся более эффективно использовать свое сознание, чтобы помочь им решать больше проблем.



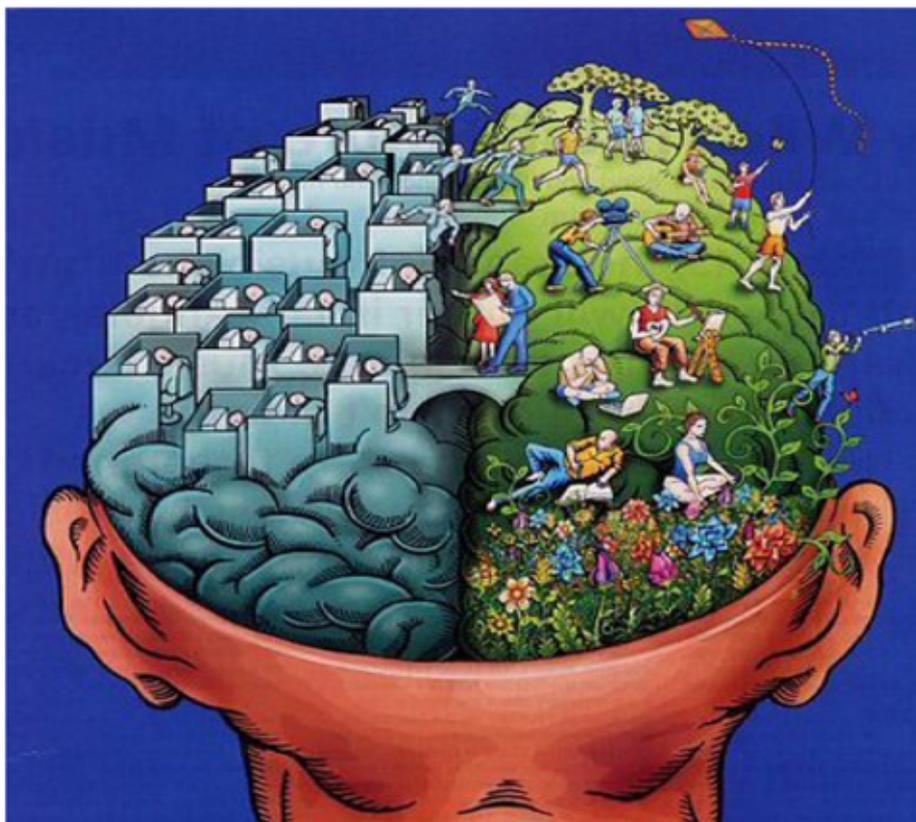
Влияние метода Сильва на умиротворенность и расслабление

Ученики, прошедшие БКЛ, стали более «уверенными в себе, спокойными, невозмутимыми» и менее «боязливыми, самокритичными, взволнованными».



Курсы по методу Сильва: влияние курсов на учеников трех средних школ

Это исследование было проведено с целью оценить влияние метода Сильва на личностные факторы учеников школы посредством психометрического тестирования с использованием личного опросника для школьников Каттелла.

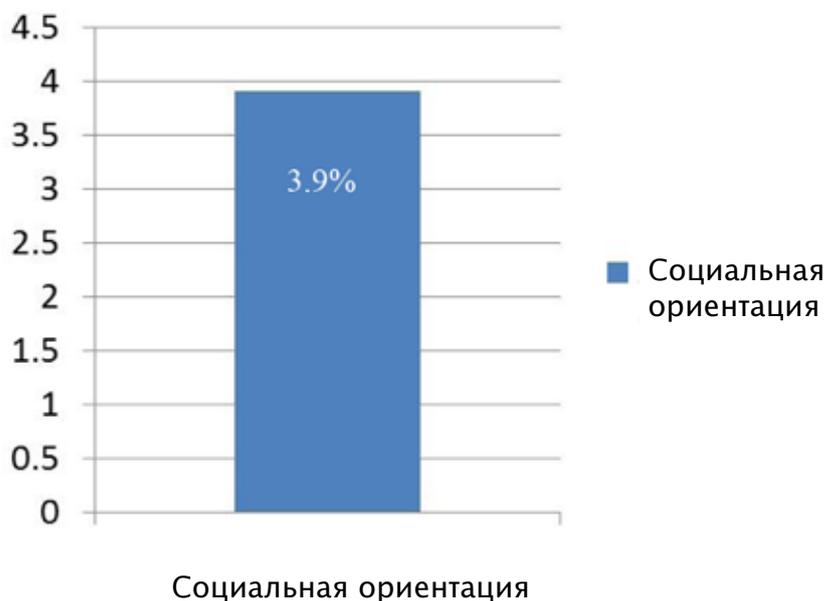


- Филадельфия, Пенсильвания, 1974.
- Школы: школа Галлагана, 2 000 учеников; школа Св. Фиделиса, 120 учеников; Лоуренсвилльская школа, 520 учеников.
- Джордж Т. Десау, доктор педагогических наук.
- Позитивные результаты во всех трех школах. «Стабильный ярко выраженный фактор изменений после обучения методу Сильва заключается в сдвиге к внутренним точкам отсчета. Другими словами, это осознание индивидом своей собственной ценности и большой шаг к самоконтролю вместо подчинения другим. Также снижение чувства вины... влечет за собой колоссальные терапевтические и образовательные последствия. Еще один постоянный фактор заключается в том, что испытуемые говорят, что становятся более расслабленными и умиротворенными – безусловно, эти характеристики очень важны в образовательной среде, не говоря уже об обществе в целом».

Опубликовано компанией «Сильва Интернешнл», 1974

Влияние метода Сильва на социальную ориентацию

Развитие направленности внутрь собственного сознания, предусмотренное БКЛ, ведет к устранению преград в социальном взаимодействии. Группа испытуемых продемонстрировала сдвиг к «спонтанности и социальной смелости» и от «стеснительности, робости и чувства повышенной опасности».



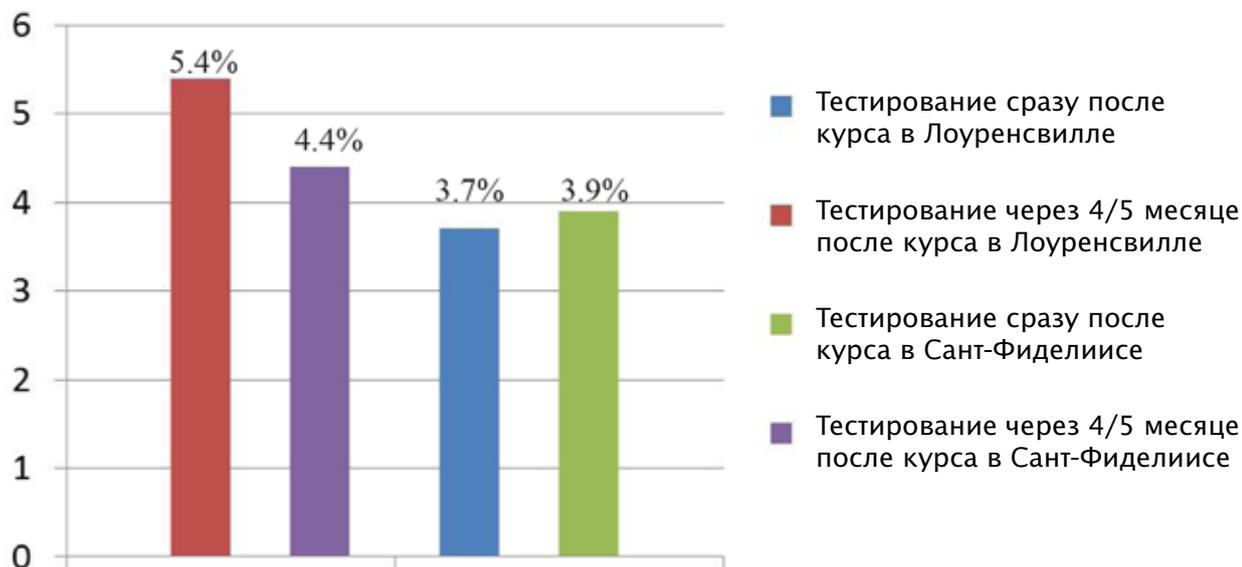
Школьный проект «Ninos Cantores del Zulia»

Это исследование было проведено через десять лет после исследования в школах Пенсильвании для определения влияния БКЛ, поскольку возник «новый уровень внимания к включению программы тренировки субъективного сознания с целью саморазвития» в школьную программу.

- Джордж Т. Десау, доктор педагогических наук, и Марселино Алкала, 1981.
- Маракаибо, Венесуэла.
- Результаты согласовывались с результатами предыдущего исследования.
- Опубликовано компанией «Сильва Интернешнл».

Влияние метода Сильва на стабильность силы эго

Последующее тестирование показывает, что существенные изменения, произошедшие благодаря базовому курсу лекций, сохраняются в долгосрочном периоде. Более того, с течением времени наблюдается прирост стабильности.



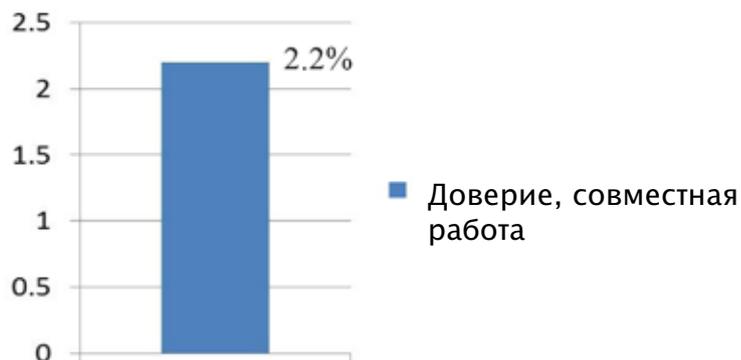
Стабильность силы эго

Этот проект был запущен с целью исследовать влияние изучения метода Сильва в приходских школах Гуама.

- Гуам, 1986.
- Три приходских школы.
- Доктор Джордж Десау, сестра Мэри Бернард Анпинго, сестра Наоми Кёртин, Нельда Щитс.
- Крайне позитивные результаты – согласно казуистическим сообщениям от «Сильва Интернешнл».

Влияние метода Сильва на доверие и совместную работу

Ученики, прошедшие базовый курс лекций, продемонстрировали большую готовность работать совместно, нежели постоянно соперничать, подозревать и не доверять.



Доверие, совместная работа

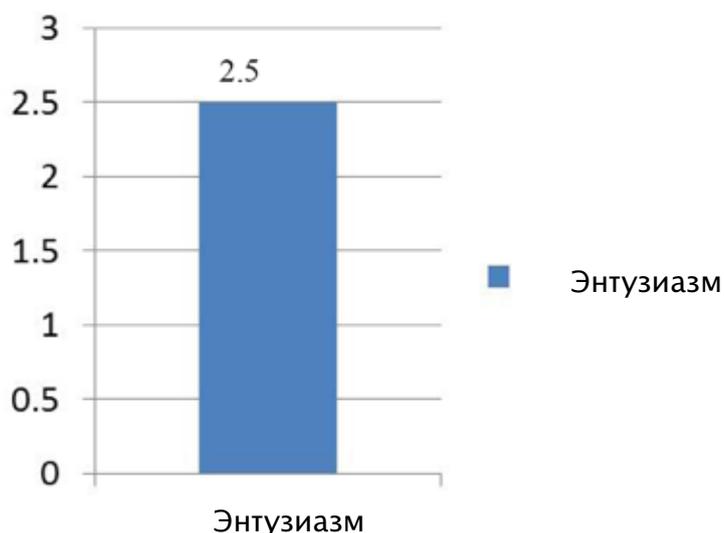
Международный образовательный исследовательский проект

Этот проект был запущен с целью исследовать влияние изучения метода Сильва в приходских школах Гуама.

- Гуам, 1986.
- Три приходских школы.
- Доктор Джордж Десау, сестра Мэри Бернад Анпинго, сестра Наоми Кёртин, Нельда Щитс.
- Крайне позитивные результаты – согласно казуистическим сообщениям от «Сильва Интернешнл».

Влияние метода Сильва на энтузиазм

Ученики, прошедшие БКЛ, были более веселыми, жизнерадостными и полными энтузиазма. Такой переход от грусти и пессимизма, вероятно, обусловлен новообретенной свободой от тревог и панических переживаний.



Влияние техники трех пальцев из метода Сильва на улучшение оценок студентов университета

- Студенты, изучившие технику трех пальцев, улучшили результаты тестов на 9 процентных точек или же 17% – в то время как контрольная группа потеряла одну процентную точку за тот же период.
- Университет Тасмании, Хобарт, Тасмания, Австралия, 1988.
- Доктор Е. Генри Стэнтон.
- Опубликовано в «Журнале общества ускоренного обучения и преподавания», а также компанией «Сильва Интернешнл».



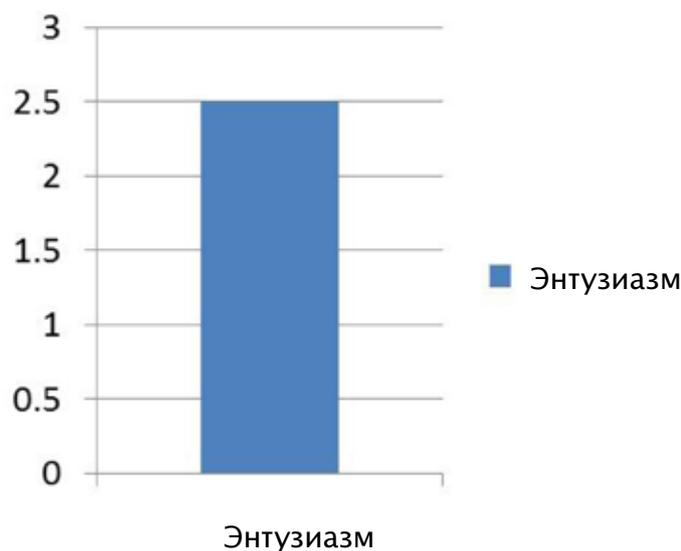
Международный образовательный исследовательский проект

Этот проект был запущен с целью исследовать влияние изучения метода Сильва в приходских школах Гуама.

- Гуам, 1986.
- Три приходских школы.
- Доктор Джордж Десау, сестра Мэри Бернад Анпинго, сестра Наоми Кёртин, Нельда Щитс.
- Крайне позитивные результаты – согласно казуистическим сообщениям от «Сильва Интернешнл».

Влияние метода Сильва на энтузиазм

Ученики, прошедшие БКЛ, были более веселыми, жизнерадостными и полными энтузиазма. Такой переход от грусти и пессимизма, вероятно, обусловлен новообретенной свободой от тревог и панических переживаний.



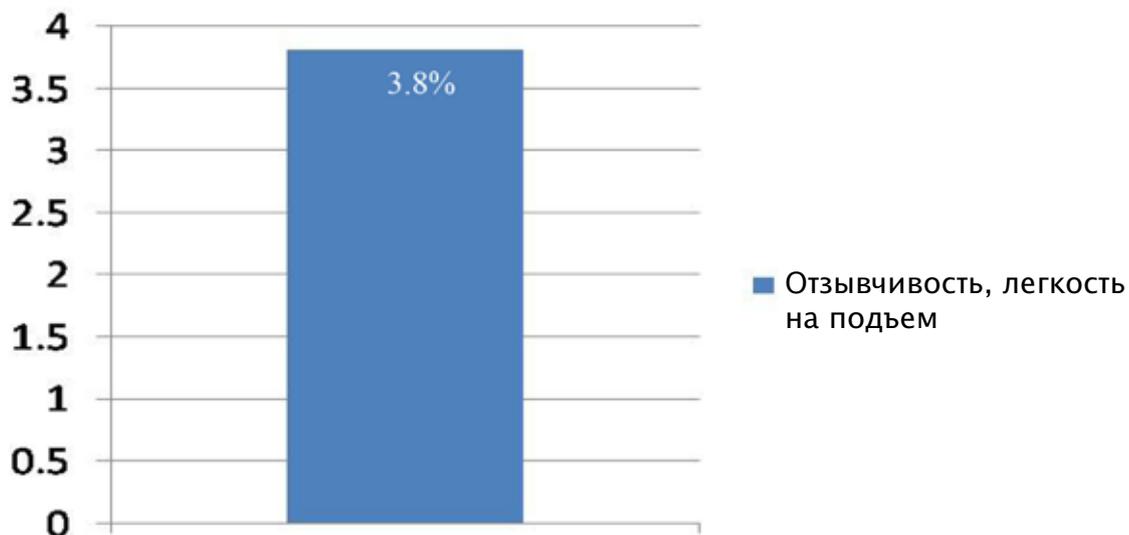
Влияние техники трех пальцев из метода Сильва на методику улучшения оценок студентов университета

- Студенты, изучившие технику трех пальцев, улучшили результаты тестов на 9 процентных точек или же 17% – в то время как контрольная группа потеряла одну процентную точку за тот же период.
- Университет Тасмании, Хобарт, Тасмания, Австралия, 1988.
- Доктор Е. Генри Стэнтон.
- Опубликовано в «Журнале общества ускоренного обучения и преподавания», а также компанией «Сильва Интернешнл».



Влияние метода Сильва на отзывчивость и легкость на подъем

- На этой шкале показан переход к сочувствующим аспектам личности, таким как «отзывчивость, легкость на подъем и участливость», от «замкнутости, отстраненности, критичности и неприветливости».



Влияние очень кратковременного воздействия техники трех пальцев из метода Сильва на снижение уровня тревожности при сдаче тестов

После всего лишь 30 минут обучения погружению на уровень альфа и использованию техники трех пальцев почти каждый из 15 студентов колледжа почувствовал, что упражнение помогло, и более половины студентов почувствовали, что получили конкретную пользу в виде снижения уровня тревожности при сдаче тестов и улучшения результатов тестов.

- Аппалачский государственный университет, Бун, Северная Каролина, 1990.
- Доктор Джордж Мэйкок.



Влияние метода Сильва на успеваемость студентов

- Это исследование было проведено для оценки влияния метода Сильва на процесс обучения, коэффициент интеллекта и личностные факторы студентов университета.
- Автономный университет Тласкала, Мексика, 1986.
- Лилия Алкира Вака, доктор медицины, директор департамента психопедагогики вышеуказанного университета, Хорхе Марио Медина, Эдмундо Санчез Коллазос.
- Результаты показывают, что 67,7% испытуемых повысили свой показатель IQ. Также имело место значительное улучшение личностных черт, таких как открытость, общительность, уверенность, самопринятие, вера в образ себя, самостоятельность, развитие творческих способностей и другие. «Поэтому можно утверждать, что использование техник метода Сильва делает вклад в улучшение успеваемости».
- Опубликовано «Dinamica Mental Metodo Silva», Мехико, Мексика.

Развитие образа себя

Исследование Джеймса Мотиффа

Самооценка и образ самого себя связаны со множеством различных аспектов. Самооценка играет крайне важную роль в жизни человека. Психологические тесты подтвердили позитивное влияние базового курса лекций на несколько характеристик образа самого себя.

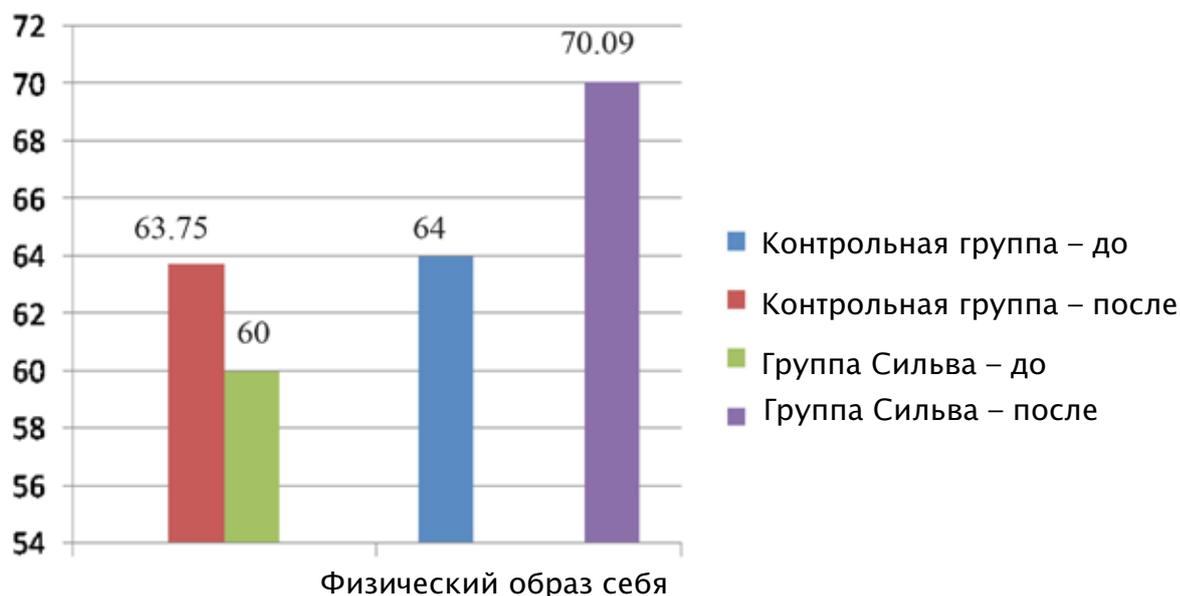
Администраторы RCA Records

Исследование было проведено с целью оценить позитивные изменения личностных характеристик 25 администраторов лейбла RCA Records в результате прохождения БКЛ.

- Глен Рок, Нью-Джерси, 1982.
- Джордж Т. Десау, доктор педагогических наук.
- Результаты: «Были замечены крайне позитивные изменения в личностном развитии, а также характеристик, важных для эффективного управления».
- Опубликовано компанией «Сильва Интернешнл».

Влияние метода Сильва на физический образ себя

Участники, прошедшие базовый курс лекций, ощущали себя здоровее, чем до изучения метода Сильва, и лучше принимали свою внешность, поведение и телосложение.



Проект округа Оттава

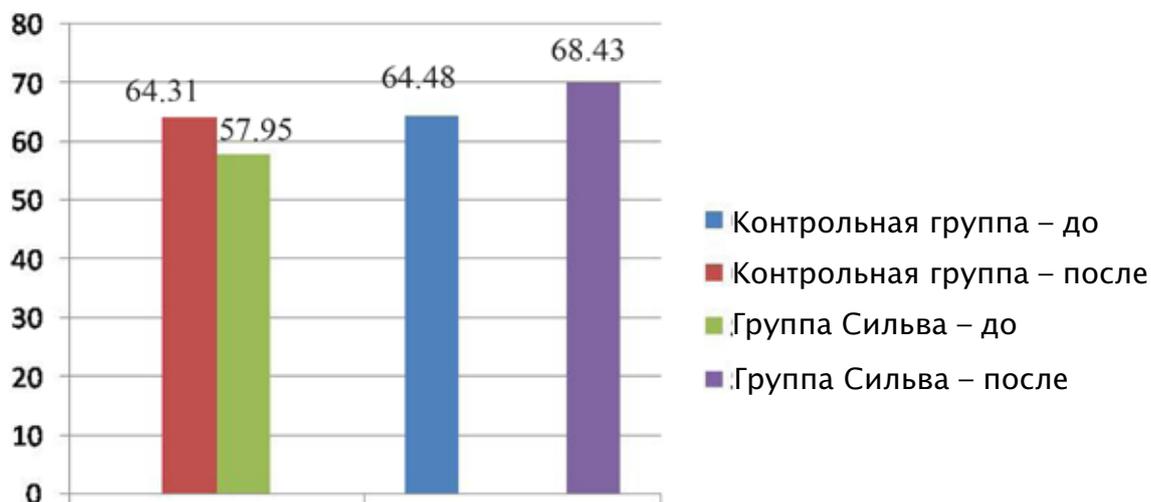
Это исследование было проведено с целью оценить эффективность метода Сильва в качестве реабилитационного инструмента в социальной работе.

Департамент социальных служб, округ Оттава, Мичиган, и департамент психологии Колледжа Хоп, Холлэнд, Мичиган, 1974.

- Доктор Джеймс Мотифф, департамент психологии, Университет Хоп, Холлэнд, Мичиган; Ларри Хилдор и Дэвид А. Уоллес.
- Позитивные результаты. Данные тестов показали, что участники – 60 одиноких матерей, живущих на пособие – продемонстрировали заметные улучшения во всех категориях, кроме «Запоминание сновидений и идей, которые они дают». Наиболее часто выражаемым чувством участников была благодарность за изучение метода Сильва; вторым по популярности выражаемым чувством было желание помогать другим. Через несколько недель после прохождения БКЛ 40 из 60 женщин трудоустроились.
- Опубликовано компанией «Сильва Интернешнл», 1974.

Влияние метода Сильва на физический образ себя

После прохождения БКЛ испытуемые чувствовали значительное улучшение таких качеств, как приверженность моральным или этическим стандартам и большая забота о правах других, а также самооценка в целом.



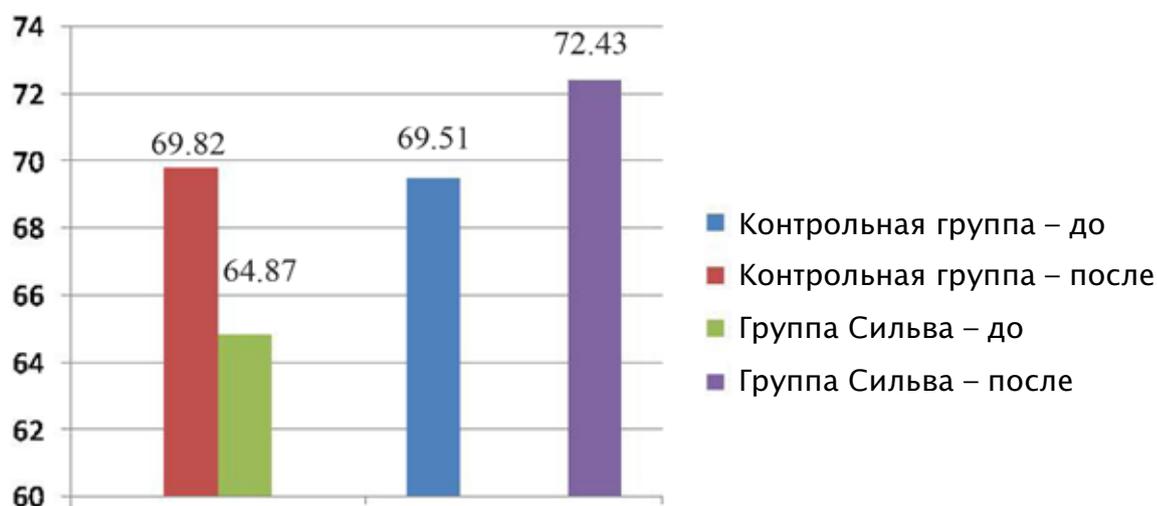
Метод Сильва и личностные качества

Исследование было проведено с целью оценить влияние метода Сильва на личностные характеристики 200 человек.

- Мадридский университет Комплутенсе, Мадрид, Испания, 1981.
- Пилар Усанос Тамайо, доктор психологии.
- Были получены позитивные результаты. Перед обучением методу Сильва различия между экспериментальной и контрольной группами не было. После БКЛ имели место существенные различия: испытуемые, прошедшие курс, были более открытыми и общительными, чем остальные. Через четыре месяца после БКЛ повторное тестирование показало, что разница между группами увеличилась.
- Докторская диссертация: Управление сознанием и изменение личностных характеристик; экспериментальное исследование, Пилар Усанос, Мадридский университет Комплутенсе, 1984. Опубликовано в Мексике компанией «0. Мультиколор», 1981.

Влияние метода Сильва на морально-этический образ себя

В таких сферах, как баланс, целостность эмоций и гармония в личной жизни, были достигнуты значительные улучшения.



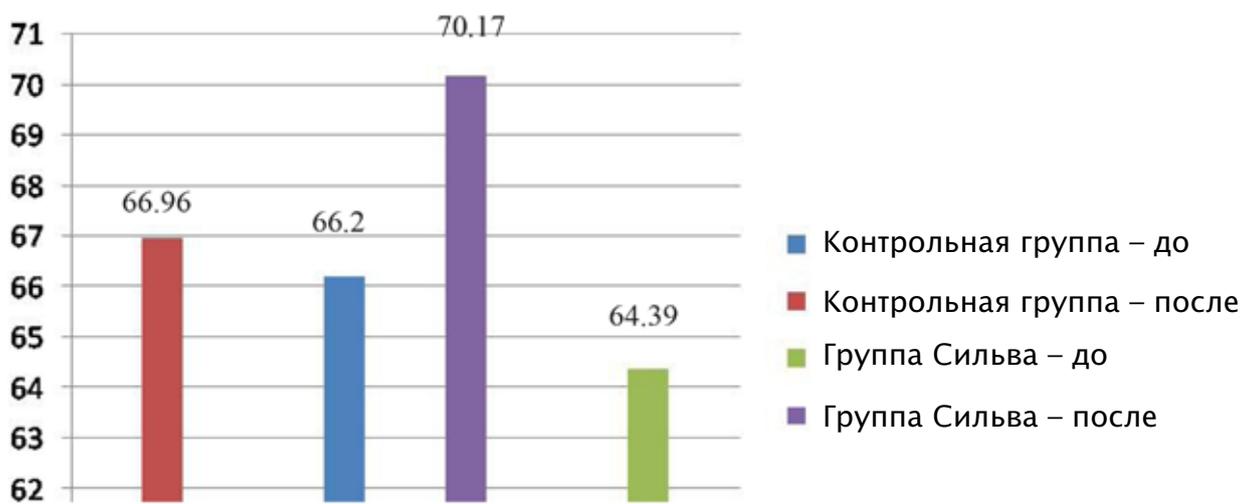
Эксперимент с алкоголиками

Это исследование было проведено с целью оценить влияние метода Сильва на изменение личностных характеристик в группе алкоголиков и их супругов.

- Учреждение для реабилитации, 1973.
- Джордж Т. Десау, доктор педагогических наук, и Гектор М. Канту, магистр социального благосостояния.
- Позитивные результаты. В течение шести месяцев после прохождения БКЛ 12 из 15 алкоголиков не употребляли алкоголь. Один выпил стакан вина и остановился. Один дважды начал пить, но смог остановиться, не доходя до степени интоксикации, при которой потребовалась бы госпитализация. Одному потребовалась госпитализация в связи с чрезмерным употреблением алкоголя.
- Опубликовано компанией «Сильва Интернешнл».

Влияние метода Сильва на семейный образ себя

В таких сферах, как баланс, целостность эмоций и гармония в личной жизни, были достигнуты значительные улучшения.



Семейный образ себя

Улучшение физических показателей при помощи визуализации и мысленной репетиции

Измерение и сравнение эффективности в улучшении спортивных показателей при помощи:

1) мысленной репетиции на частоте альфа (с использованием техник метода Сильва);

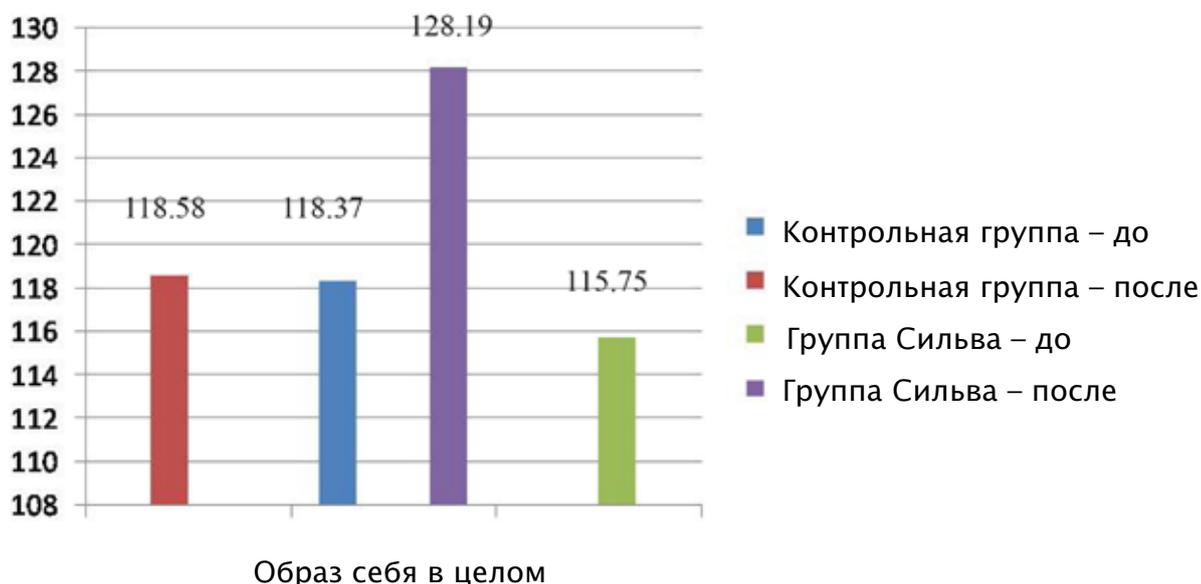
2) физической практики;

3) комбинации мысленной и физической практики.

- Начальная школа Найека, Найек, Нью-Йорк, 1987.
- Сесилия А. Предигер.
- Результаты: мысленная практика привела почти к таким же улучшениям, как и физическая практика, в течение такого же времени, а комбинация мысленной и физической практики в течение такого же времени привела к улучшению спортивных показателей более чем в два раза.
- Опубликовано компанией «Сильва Интернешнл», 1987.

Метод Сильва для образа себя: самоидентификация

Этот фактор связан с восприятием индивида своей личности в целом. Испытуемые, прошедшие БКЛ, научились ценить себя более высоко.



Сдвиг в сознании и психические расстройства

Это исследование было проведено двумя психиатрами на их пациентах с целью оценить влияние метода Сильва на серьезные психиатрические проблемы.

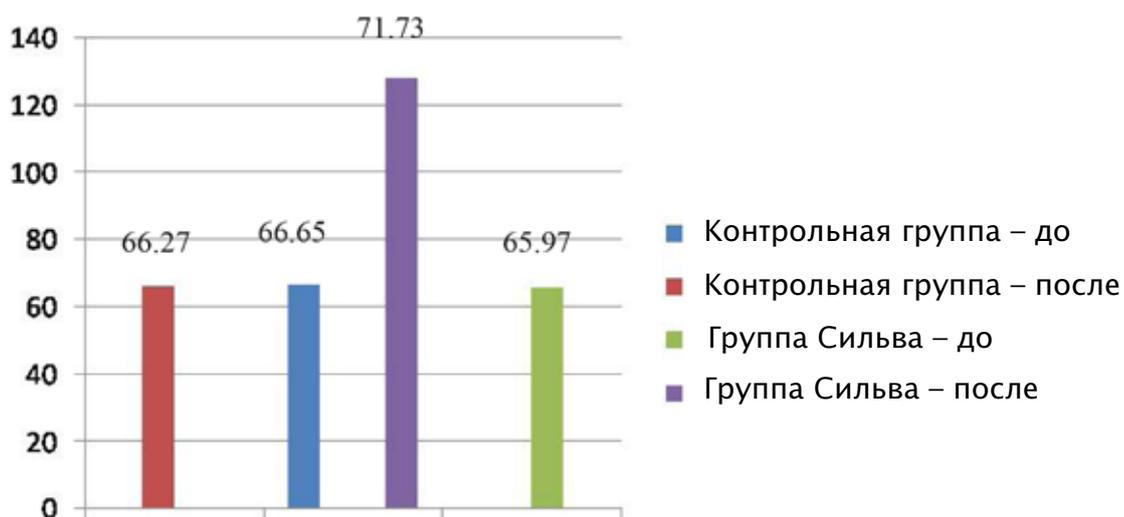
- Филадельфия, Пенсильвания, 1980.
- Клэнси Д. МакКинзи, доктор медицины, директор службы психиатрической консультации Филадельфии; и Лэнс С. Райт, доктор медицины, старший лечащий психиатр, институт госпиталя Пенсильвании и доцент детской психиатрии в терапевтическом госпитале Ханманн.

Улучшение наблюдалось у всех пациентов за исключением двух: одному метод не помог, а у другого было ухудшение, вызванное факторами, не связанными с методом Сильва. Также был достигнут успех в технике управления сновидениями, что помогло исправить проблемы. «Курс оказался безопасным и потенциально полезным для невротиков. Он был относительно безопасным и определенно полезным для людей с сильными нарушениями, когда они знакомились с программой под наблюдением психиатра. И клинические, и объективные психологические данные показывают, что польза значительно перевешивает любые негативные эффекты».

- Опубликовано в виде аудиозаписи: «Искусство и наука психотерапии», 1981. Также опубликовано компанией «Сильва Интернешнл».

Влияние метода Сильва на социальный образ себя

Образ себя играет важную роль во взаимодействии с обществом. Улучшение в этой области коррелирует со способностью успешнее вести дела с людьми.



Образ себя в целом

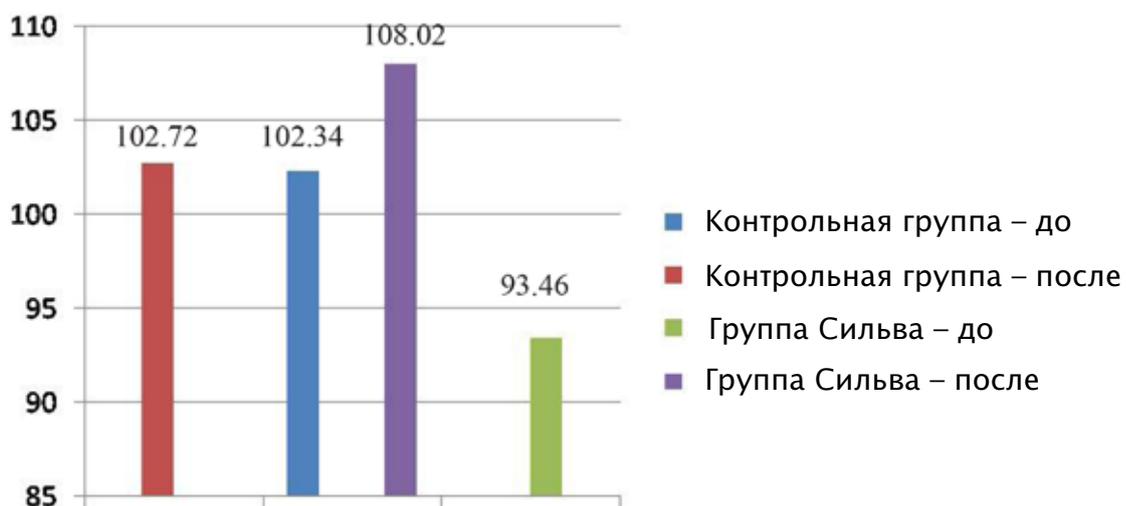
Проект с тюрьмой во Флориде

Это исследование было проведено с целью оценить влияние базового курса лекций метода Сильва на заключенных, которые впервые попали в тюрьму штата Флорида.

- Исправительное заведение Индиан Ривер, Веро Бич, Флорида, 1979. Дж. В. Хан, кандидат наук, и Эд Бемд младший.
- Результаты были превосходными. Капеллан тюрьмы Джин М. Литл, который проводил личностные тесты участников перед и после БКЛ, назвал его «очень позитивной программой». Он добавил, что ни с одним из 14 участников программы не было никаких проблем со времени БКЛ, и сами заключенные сообщили, что они стали намного более расслабленными, и их оценки в школах и колледжах улучшались.
- Опубликовано представительством метода Сильва в округе Бревард, Флорида, и «Сильва Интернешнл».

Метод Сильва для удовлетворенности собой

На иллюстрации показано, как человек оценивает себя. Участники группы Сильва научились относиться к себе значительно менее критично и негативно.



Образ себя в целом

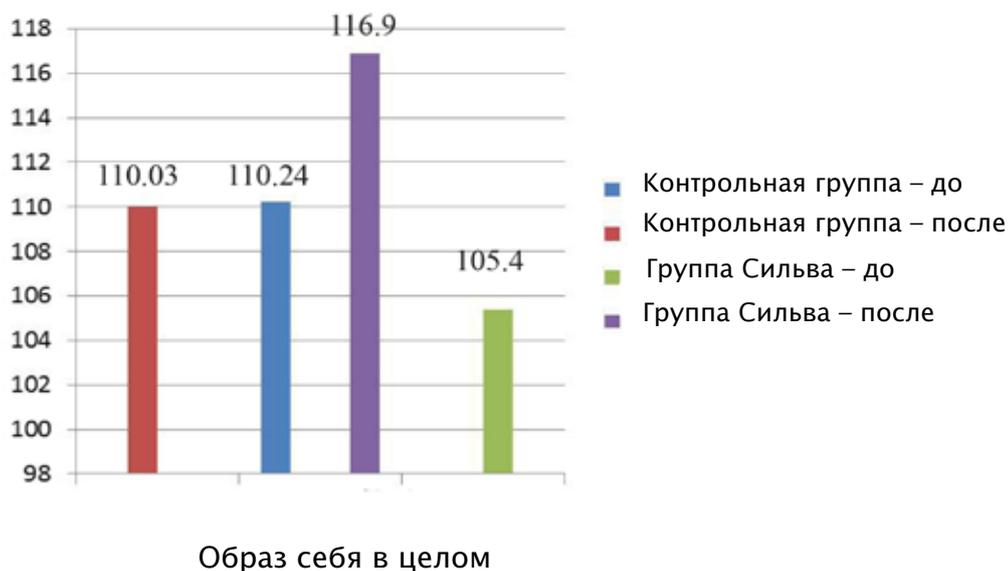
Метод Сильва и психопрофилактическая подготовка беременных к родам

Этот проект был проведен с целью оценить влияние метода Сильва на расслабленность родителей, ожидающих прибавления в семье, и его действие на ребенка.

- Министерство здравоохранения, Пурискал, Коста-Рика, Центральная Америка, 1982.
 - Сокорро Родригез, доктор медицины, директор департамента психического здоровья, Министерство здравоохранения Коста-Рики.
 - «Исследования и опыт работы в данной сфере в Коста-Рике показывают, что благодаря простым психопрофилактическим методам подготовки беременных и техникам метода Сильва, адаптированным для этих целей, женщины и их партнеры могут участвовать в процессе деторождения от начала до конца».
 - Результаты частично опубликованы на 3-м всемирном съезде по методу Сильва в Сан-Хосе, Коста-Рика, 1982. 29. Метод Сильва и атравматическая анестезия.
 - Оценено влияние техник расслабления из метода Сильва на пациентов, которым назначена операция, на основании оценки снижения потребления ими химической анестезии и ослабления боли.
 - Специализированная больница, Мексиканский институт социального обеспечения, Пуэбла, Мексика, 1981.
 - Мигель Батиста, доктор медицины.
- Позитивные результаты. Снижение использования химической анестезии на 50%. Снижение боли на 90% в течение 72 часов после операции.
- Работа представлена на Латиноамериканском конгрессе по Анестезии в Панаме в 1981 году.

Влияние метода Сильва на поведение

Участники, прошедшие базовый курс лекций, показали сдвиг в сторону лучшего принятия своего поведения от самокритичности.



Влияние метода Сильва для исправления нарушений в поведении детей

Это исследование было проведено с целью продемонстрировать влияние метода Сильва на исправление нарушений поведения (агрессия, бунтарство, нехватка дисциплины) у детей.

- Факультет образования, Католический университет, Маниалес, Колумбия, 1985.
- Доктор Милена де Муноз и доктор Глория Нелли Мартинез.
- Позитивные результаты.



Метод Сильва и депрессия

Это исследование было проведено с целью продемонстрировать позитивное влияние метода Сильва на сирот с депрессией.

- Школа-реформаторий для сирот, «Рафаэль Аллау», Гватемала, 1983.
- Сюзанна Мари, доктор медицины.
- Опубликовано в «Tests de Licenciatura en Psicología», Университет Рафаэль Ландивар, Гватемала, 1983.



Метод Сильва и его применение

Это исследование было проведено с целью оценить влияние метода Сильва на черты личности среди университетских профессоров.

- Стоматологический институт, Мексиканский государственный автономный университет, Толука Эдо де Мексико, 1980.
- Департамент психологии этого же университета.
- При поддержке Пилар Усанос Тамайо, доктора психологии.
- Исследователи сообщают, что метод Сильва мотивировал испытуемых к позитивным изменениям, а также что: «Чувство улучшения состояния здоровья, снижение физического дискомфорта в органе, который может являться причиной проблемы; повышение уровня уверенности в себе, оптимизма и чувства полезности; определенное продвижение в процессе физического взросления; больше принятия и соблюдения общественных норм; снижение уровня подозрительности, страха, мрачных предчувствий; лучшее принятие реальности; изменение в сторону экстраверсии, открытости и общительности».
- Опубликовано компанией «Сильва Интернешнл» .

Польза метода Сильва для учителей и воспитателей

Это исследование было проведено с целью определить, насколько полезен базовый курс лекций по методу Сильва для учителей, которые уже получали высшее образование, когда БКЛ включался в стандартный курс университета.

- Аппалачский государственный университет, Бун, Северная Каролина, 1985.
- Доктор Джордж Мэйкок.
- Аппалачский государственный университет.
- Результат: «Это исследование показало, что учителям и воспитателям может быть полезно изучать метод Сильва в рамках профессионального обучения. Так польза от метода Сильва многократно увеличивается, поскольку эти учителя и воспитатели взаимодействуют со своими классами и клиентами».
- Опубликовано компанией «Сильва Интернешнл».

Влияние метода Сильва на когнитивный контроль

Это исследование было проведено с целью оценить влияние медитации и расслабления на способность испытуемого воспринимать объективную информацию.

- Дэвид Миллер
- Выпускники метода Сильва, которые выполняли физическое расслабление перед погружением на лабораторный уровень, продемонстрировали более сильную способность направлять внимание внутрь себя. Они смогли идентифицировать меньше пунктов, чем на уровне бета. Выпускники, которые погружались на лабораторный уровень без расслабления, продемонстрировали улучшенную способность фокусировать внимание внутри себя по сравнению с уровнем бета.



Повышение производительности с помощью визуализации

Сесилия А. Предигер

В своих знаменательных исследованиях Сесилия А. Предигер из Начальной школы Найека, штат Нью-Йорк, впервые задокументировала кардинальные улучшения, определяя их по количеству попаданий в цель, которые происходят, когда спортсмены совмещают мысленную и физическую практику.

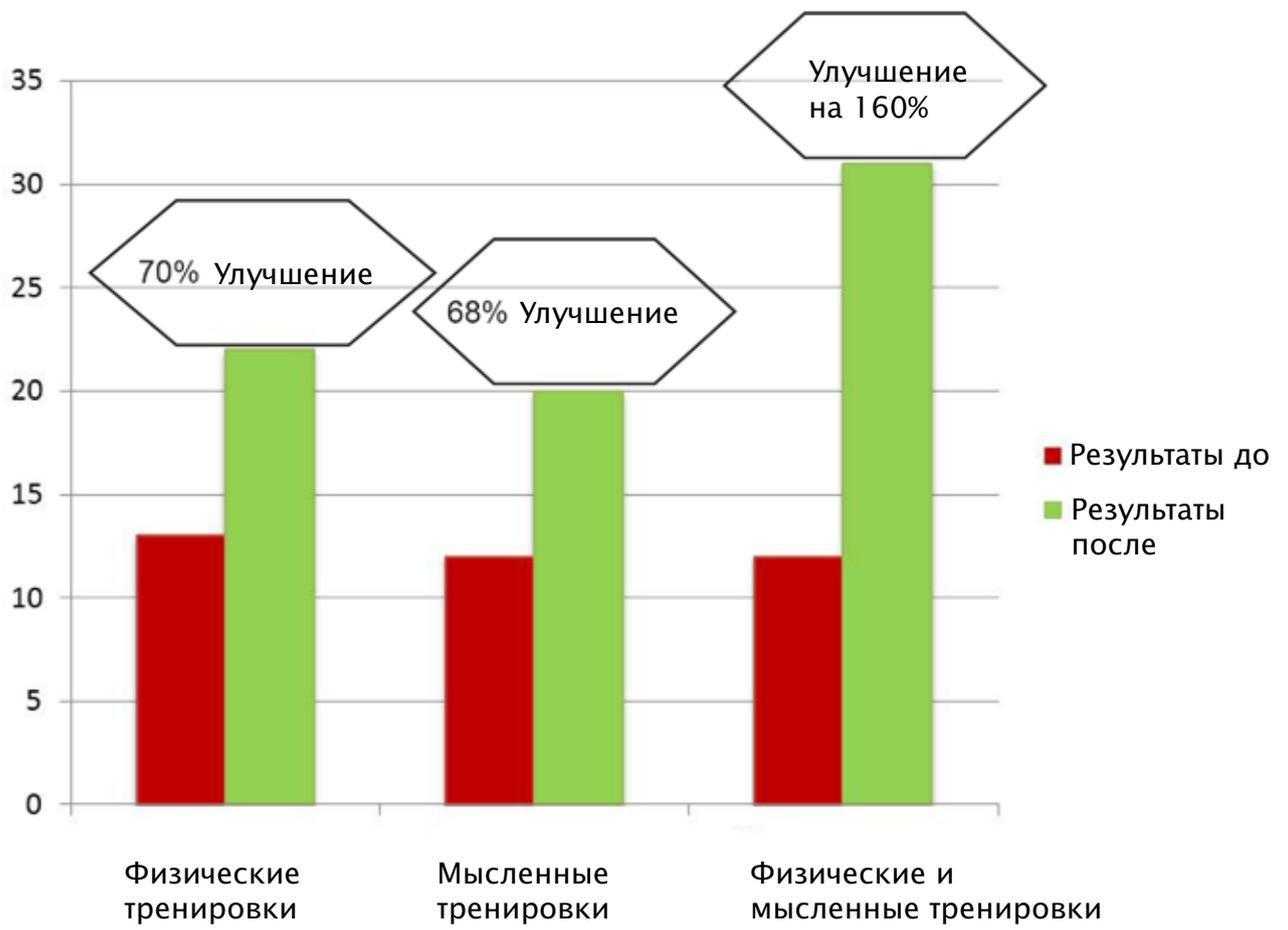
Опыты других исследователей показали, что мысленная практика на уровне альфа приносила почти столько же пользы, сколько и физическая практика в течение того же времени.

Исследования подтвердили их научную работу и продемонстрировали шокирующее увеличение количества попаданий в цель, когда все время тренировок было поровну разделено между мысленными и физическими тренировками.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

www.metodsilva.ru





Улучшение показателей благодаря визуализации

Laura Silva Quisada

