

Н.Е.ЗАЙКИНА

ПРАКТИКА

ЗАЩИТЫ ОТ

ГИПНОЗА

Наталия Евгеньевна Заикина
Практика защиты от гипноза
Серия «Библиотечка
«Помогает сознание»», книга 8

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48376704

Практика защиты от гипноза:

Аннотация

Данная брошюра является логическим продолжением вышедших в свет работ Н. И. Заикина о гипнозе ("Гипноз: прошлое"; "Гипноз: настоящее"; "Гипноз: будущее"). На лекциях в Академии развития сознания слушатели часто задают вопросы о том, как защититься от гипноза. Концептуальные идеи освещались в брошюре "Гипноз: будущее". Наиболее важные моменты в настоящем издании изложены подробно, с практическими примерами. Читатели получают уникальную возможность освоить оригинальные методики защиты от гипноза самостоятельно. Примеры сгруппированы по пяти основным направлениям: знание методов гипнотизации, изменение чувствительности различных сенсорных систем, самовнушение с управляемой сменой состояний психики, встречный гипноз, осознанный контакт с природой.

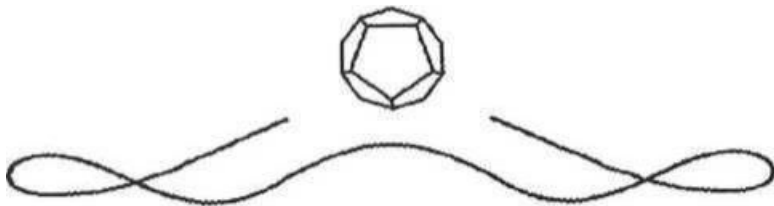
Содержание

I. Когда есть знание, нет зависимости	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Наталья Евгеньевна Заикина Практика защиты от гипноза

Н. Е. ЗАИКИНА, 2006

"Академия развития Сознания", оформление, 2006.



Предлагаемая вниманию читателей работа фактически не имеет аналогов. О гипнозе говорят и пишут много, но как защититься от нежелательного внушающего воздействия? Известно, что для проведения сеансов гипноза всегда необходимо согласие того человека, которому что-либо собираются внушать. Но существуют разночтения самого понятия "гипноз"; по сути дела, гипнотизацией является любое введение другого человека в трансовое состояние. Спрашивают ли нашего согласия творцы современной рекламы, уличные торговцы и гадалки, недобросовестные "лекари" и многие другие лица? К сожалению, нет. А ведь итог воздействия, оказы-

ваемого ими, подчас не отличить от результатов самого настоящего гипнотического сеанса. Есть примеры использования методов внушения в откровенно криминальных целях. Особенно актуальны вопросы защиты от гипноза для жителей современных больших городов. Можно сказать так: о самом-то гипнозе человек обычно знает немного, а уж о защите от его проявлений он и тем более не думает.

В этой брошюре рассмотрены пять основных направлений защиты от гипноза. В их числе: знание самих методов гипнотизации, управляемое изменение собственной чувствительности, самогипноз с целенаправленной сменой своего состояния, встречный гипноз, управляемый контакт с окружающей средой. Рассмотрим их по порядку.

I. Когда есть знание, нет зависимости

Первым способом защиты от нежелательных внушений является знание самих методов гипнотизации. Одна из предыдущих брошюр ("Гипноз: настоящее") данной серии описывает пятнадцать существующих методов, применяемых в современном гипнозе. Чаще всего именно неосведомленность человека и позволяет недобросовестным людям спекулировать на ней. Кроме того, практика показывает, что человек часто использует отдельные приемы гипнотизации, сам этого не осознавая. Например, некоторые люди говорят очень быстро и даже не желая этого, могут ввести своего собеседника в трансное состояние, близкое к тому, которое возникает при так называемом "цыганском гипнозе". Возможен и обратный вариант: человек говорит очень медленно, делая многозначительные паузы, чем также вводит собеседника в транс. Подобные примеры часто встречаются в обыденной жизни, и так обстоит дело с большинством из наиболее распространенных методов гипноза. Конечно, речь идет не о классическом гипнозе, но мгновенный гипноз (с использованием испуга другого человека) наверное каждый из нас мог наблюдать или испытывать. Точно также при длительных "задушевных" разговорах по телефону у хорошо

знающих друг друга людей возможно возникновение трансовых состояний.

Особенно часто в общении людей встречается неумышленное применение приемов так называемого эриксоновского гипноза. Поскольку сам метод основан на целенаправленной смене психических состояний у другого человека, его элементы используют многие опытные школьные преподаватели, умело разделяя класс на группы с различными состояниями. Например, контрольную работу дают в двух вариантах – более простом и более сложном, рассаживая учеников так, чтобы соседями были дети, пишущие разные варианты контрольной. Самых сильных учеников могут даже назначить "проверяющими". Для достижения максимальной управляемости классом в отдельных случаях даже якобы случайно "путаю" варианты, первоначально объявляя, что более сложный вариант контрольной пишут более слабые ученики и лишь затем "исправляя ошибку", меняют местами учеников. Разумеется, таким способом достигается легкий транс и в итоге все занятие проходит без всяких попыток помешать учителю. Все это является полной аналогией одного из упражнений, используемого при обучении эриксоновскому гипнозу и уже описанного в брошюре "Гипноз: настоящее". Однако заметим, что хороший учитель или воспитатель должен знать не только способы введения аудитории в легкий транс, но и обязательно уметь выводить из него. Чтобы не создавать слишком большое эмоциональное напряже-

ние во время контрольной работы, такой преподаватель пожелает ученикам успеха и скажет им, что он мысленно с ними. Однако, если мы изменяем состояние в процессе урока, то по его окончании мы обязательно должны вернуть ученикам их прежнее состояние. Например в конце можно сказать, что теперь впереди большая перемена и на ней можно хорошо, активно отдохнуть, поесть в школьной столовой и т. д. Точно также, опытный руководитель умеет снять возникшую после совещания напряженность, чтобы его результаты не мешали производственному процессу. В залах кинотеатров после окончания кинофильма сразу включают яркий свет, а также часто – легкую музыку, что тоже должно обеспечивать смену состояния и "возвращение" зрителей к обычной действительности, т. е. в настоящее время. Опытные артисты, когда их вызывают "на бис" по несколько раз, в последний раз вообще выходят уже не в сценическом костюме, а в своем обычном, показывая, что перед зрителями уже не персонаж пьесы, а обычный человек, живущий в настоящем времени, а также то, что спектакль уже закончился. Даже сами аплодисменты играют роль раздражителя, переключающего внимание со спектакля на артистов, на реальную ситуацию, на театральность происшедшего на сцене. Неосознанное влияние на человека с применением метода "гипноз через сон" тоже можно наблюдать довольно часто. Например, ребенок в своей детской кроватке уснул, а в той же комнате работает телевизор, показывают футбол. Голос

комментатора и шум стадиона вполне могут оказывать гипнотическое воздействие на спящего: на содержание его сна и на его настроение утром. Тем более можно ввести ребенка в определенное трансное состояние, если вблизи кровати спящего ругаются между собой его родители или играет громкая ритмичная музыка. Воздействие оказывается комплексным и сочетает сразу несколько приемов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.