

Н.И.ЗАЙКИН

ГИПНОЗ:

НАСТОЯЩЕЕ

Библиотечка «Помогает сознание»

Николай Заикин

Гипноз: настоящее

«Академия развития сознания»

1998

УДК 130.3 + 140.8 + 141
ББК 87.251

Заикин Н. И.

Гипноз: настоящее / Н. И. Заикин — «Академия развития сознания», 1998 — (Библиотечка «Помогает сознание»)

Очередная брошюра серии посвящена современным методам гипноза, используемым в настоящее время в практике. Одновременно выходит в свет исторический обзор "Гипноз: прошлое". В отличие от обзорной брошюры, в данном выпуске представлены и авторские методики, разработанные Н. И. Зайкиным. Брошюра "Гипноз: настоящее" содержит описание 15 различных методов гипноза, а также необходимые сведения для практических занятий. Вопросы будущего гипноза и некоторые новые авторские методики рассмотрены в брошюре "Гипноз: будущее".

УДК 130.3 + 140.8 + 141

ББК 87.251

© Заикин Н. И., 1998

© Академия развития сознания, 1998

Содержание

Предисловие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Николай Иванович Заикин

Гипноз: настоящее

© Н. И. ЗАИКИН, 1998.

© "Академия развития Сознания", оформление, 1998.

Предисловие

В данной брошюре методы погружения в гипнотическое состояние изложены настолько четко и подробно, что не остается сомнений: автор приглашает нас с вами овладеть этими методами. Что можно сказать по этому поводу? Разве каждый может стать гипнотизером? Ответим: да, каждый, если сумеет совладать со своим стрессом и неуверенностью. Спросят также: "А зачем нам это нужно?" Ответим: это поможет вам во всех ситуациях значимого взаимодействия с людьми— и при воспитании ваших детей, и в общении с друзьями, коллегами по работе. Ведь гипноз – это один из важных индикаторов и вместе с тем форма проявления чувства любви, принятия другого человека. Обучаясь методам гипнотизации, вы обретаете способность и противостоять им – тем самым сможете защититься от уголовных элементов, практикующих "народный уличный гипноз".

Человеческая психика – это сложная и как правило "капризная" система. С трудом достигается быстрая остановка текущих и включение новых психологических программ. Механизмы самовнушения работают с определенным запаздыванием, что со всей наглядностью и демонстрируют гипнотические техники. Полагаем, что материалы данной брошюры помогут заинтересованным читателям в их оправданном стремлении лучше понять самих себя и повысить потенциал своего психического здоровья.

Б. В. Овчинников, доктор медицинских наук, профессор кафедры медицинской психологии и психофизиологии Санкт-Петербургского государственного университета, лауреат Государственной премии.

В настоящее время гипноз является одним из повсеместно признанных методов в психотерапевтической практике.

Выделяют малый, средний, глубокий гипноз, которые характеризуются следующими признаками: малый (поверхностный) – состояние мышечного покоя, нет желания открыть глаза, но возможны произвольные движения; средний – утрата произвольных движений, сонливость, частичная амнезия (гипнотик не все помнит из того, что было в состоянии гипнотического транса); глубокий – ничего не слышит (кроме слов гипнотизера), не чувствителен к боли, полная амнезия.

Существует несколько типов гипнотических состояний: летаргический тип (вялость скелетной мускулатуры, тело, положенное на подставку, прогибается дугой); каталептический тип (напряжение, одеревенение мышц тела по типу так называемой "восковой гибкости"); сомнамбулический тип (характеризуется автоматическими движениями, т. е. гипнотик двигается во сне; это наиболее глубокий гипнотический сон (заметим, что амбулаторные автоматизмы бывают не только при гипнозе в его сомнамбулической стадии, но и, например, при эпилепсии).

Это и есть 3 основных стадии гипноза (хотя иногда их выделяют до 36).

Понимание сущности гипноза в современной науке нельзя считать полным, и это не случайно. Отметим, что специалисты по высшей нервной деятельности часто несколько заужено определяют ключевое в данном случае понятие "сознание". Например, современный российский врач-физиолог Сергей Мышляев пишет так: "Сознание – это состояние (механизм), при котором человек отдает себе отчет в том, что происходит с ним самим и в окружающем его мире". По-видимому, такое узкое понимание феномена сознания ограничивает и объяснение гипнологами явлений гипноза. Более широко о проблеме сознания см. статью "Что такое сознание?" (журнал "Сознание", 1996, № 1).

По определению И. П. Павлова гипноз – это промежуточное состояние между бодрствованием и сном, частичный сон, частичное торможение как в топографическом смысле, так и в смысле глубины торможения. В коре головного мозга остаются сторожевые центры, делающие

возможным контакт между гипнотизируемым и гипнотизером. В то же время гипнотические состояния сознания не все и не полностью охватываются подобным объяснением (см. брошюру "Гипноз: прошлое" и описание некоторых из техник внушения, данное ниже). Поэтому сказанное здесь о "сноподобных состояниях" при гипнозе относится к так называемой "классической" технике внушения.

Если в обычном сне торможение захватывает всю кору больших полушарий и даже спускается на нижележащие отделы головного мозга, то при гипнозе возникает "сторожевой очаг возбуждения", связанный с восприятием гипнотиком гипнотизера. Сознание гипнотика изолировано от внешней среды и связано только с гипнотизером, когда устанавливается так называемый "изолированный раппорт".

Если связь ослабевает, гипноз переходит в естественный сон. Возможен обратный переход от естественного сна к гипнозу.

Наиболее внушаемы люди с хорошо выраженной первой сигнальной системой, люди, живущие конкретными образами, обладающие богатым воображением (особенно гипнабельны дети с 4 до 14 лет). Люди так называемого "мыслительного" типа плохо внушаемы и мало гипнабельны, для них хорошо внушение в бодрствующем состоянии.

Можно добавить, что разработанные нами приемы восстановления потенциала делают психотерапию (в случае ее необходимости, конечно) еще более эффективной. С некоторыми приемами можно ознакомиться в брошюре "Как сохранить жизненную силу, здоровье и благополучие". Важно, то что, в отличие от использования ряда других методик, использование данных техник позволяет добиться результата самому. Конечно, при осознанном контакте с окружающей средой и средой общения необходимость в психотерапии может и не возникать, но если все же это происходит, умение работать со своим потенциалом только поможет в случае грамотного применения техник самовнушения.

С физиологической точки зрения все техники гипноза делят на три группы.

Первая группа методик: одновременно со словесным внушением воздействуют на зрительный анализатор (фиксация взгляда на близких предметах).

Вторая группа методик: то же с воздействием на слуховой анализатор (метроном, кассета с записью и т. п.).

Третья группа методик: то же с воздействием на кожный анализатор (поглаживание, пассы).

Однако, с точки зрения рассмотрения конкретной техники ввода человека в трансовое (гипнотическое) состояние, существуют многочисленные и часто совершенно различные (на первый взгляд) виды гипноза. Здесь мы рассмотрим основные из них, останавливаясь на некоторых более подробно. Начнем с наиболее часто применяемой в европейской медицине техники, которую сейчас принято называть "классической".

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.