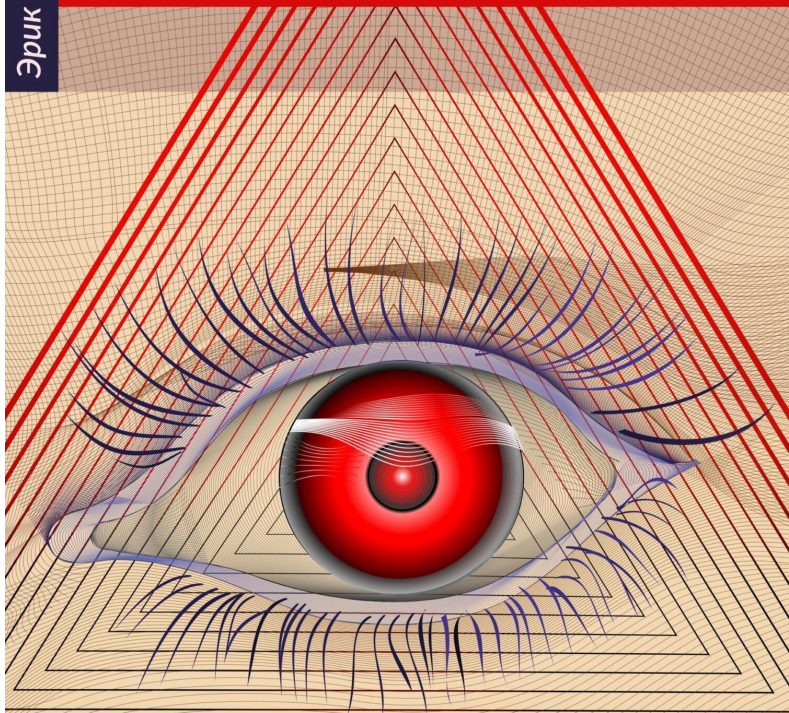


Эрик Клингеншильд

САМОГИПНОЗ



Проверенные методы самогипноза
и впечатляющие успехи

Jurij Walerjewitsch Statjow
Светлана Александровна Рыбалко
Эрик Клингеншильд
Самогипноз – проверенные
методы самогипноза и
впечатляющие успехи

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68678526
SelfPub; 2023*

Аннотация

Вы наконец-то хотите изменить свою жизнь? С помощью этой необыкновенной книги Вы узнаете: • Удивительные корни гипноза • Насколько увлекателен гипноз • Невероятные различные виды гипноза • Ошеломляющие преимущества самогипноза • Как фантастически связаны разум и тело • Как успешно загипнотизировать себя • и самое лучшее в этой книге – проверенное руководство по драгоценному самогипнозу. • с 9 простыми советами для успешного самогипноза • Кроме того, Вы узнаете, какие шаги предпринять, если гипноз не срабатывает. Купите сейчас!

Содержание

Введение	5
Корни гипноза	7
Виды гипноза	17
Как работает гипноз	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Эрик Клингеншильд, Jurij
Statjow, Светлана Рыбалко**
**Самогипноз – проверенные
методы самогипноза и
впечатляющие успехи**

Самогипноз

—

проверенные методы самогипноза и впечатляющие успе-
хи

Эрик Клингеншильд

Введение

Большинство людей относятся к гипнозу непосредственно как к в некоторой степени опасному явлению, используемому в основном некоторыми артистами, чтобы заставить взрослых мужчин лаять как собак или кудяхтать как цыплят на сцене с помощью своего рода контроля сознания. Конечно, такая форма гипноза существует, но гипноз – это влиятельный инструмент, как в медицине, так и в психотерапии, и желанная помощь для людей, которые хотят что-то изменить в своей жизни. В то же время, это, вероятно, наименее понятный инструмент, используемый в самых разных областях, и это гораздо больше, чем просто фокус.

Гипноз – это изменённое состояние сознания, характеризующееся спокойным расслаблением и просто отпусканием, при этом более восприимчивым к определённым внушениям, направленным на подсознание. Во время гипноза Вы находитесь в поверхностном состоянии, похожем на сон, но на каком-то уровне Вы находитесь в сознании, поэтому можете общаться и двигаться. Здесь Вы осознаете только сообщения от Вашего гипнотизёра, на которые Вы обычно реагируете некритично, в автоматическом режиме, в то время как все остальные влияния окружающей среды игнорируются или просто не воспринимаются.

Во время гипноза Вы реагируете на внушения гипнотизёра видеть, чувствовать и даже обонять, даже если такие внушения противоречат реальным стимулам окружающей среды. Например, если во время гипноза Вам внушить, что Вам ужасно холодно, хотя Вы находитесь в приятно тёплой комнате, Вы начнёте чувствовать холод. Однако эффект гипноза не только непосредственно ограничивается так называемыми сенсорными изменениями, т.е. тем, что Вы можете видеть, обонять и чувствовать, но также может изменить Ваши воспоминания и сознание посредством определённых внушений, которые распространяются на последующую бодрствующую фазу после окончания гипноза.

Это означает, например, что если во время гипноза Вам будет внушено, что Вы ужасно плохо спали прошлой ночью из-за шумного соседа несмотря на то, что у Вас была замечательно спокойная ночь, после сеанса гипноза Вы будете твёрдо убеждены, что действительно плохо спали из-за шумного соседа. В этом отношении гипноз также может изменить негативные воспоминания, которые могут негативно влиять на Вас и сегодня. Или, если Вы твёрдо убеждены, что Вы маленький и пухленький, возможно, ничего не стоящий, Ваше сознание может быть изменено в ходе сеанса гипноза таким образом, что Вы будете высоким и стройным, нравиться другим людям и пользоваться популярностью.

Корни гипноза

В чисто теоретическом плане, согласно современному уровню знаний, корни гипноза уходят в глубокую древность. Ещё в Древнем Египте существовали так называемые храмы сна, куда обращались люди, страдающие от беспокойства или других недугов, чтобы с помощью длительных ритуалов ввести их в состояние транса, а затем "заснуть" в темной комнате. Там люди засыпали и ждали ответа, чтобы решить свои проблемы в снах, которые в конце анализировались. Одно из самых древних упоминаний о применении гипноза в лечебных целях было изложено в папирусном свитке, датируемом 1 500 г. до н.э. Здесь описывается возложение рук на пациентов и их зрительное сосредоточение на каком-либо объекте, что является компонентом гипноза. Знаменитый Дельфийский оракул в Древней Греции, существовавший около тысячи лет, можно рассматривать как ещё одну версию египетских храмов сна, поскольку там люди также входили в состояние транса, чтобы получить ответы или хотя бы полезные подсказки о проблемах тех, кто искал совета. Но китайцы, как и индийцы, также сообщают о схожих техниках вхождения в состояние гипнотического транса. К первому тысячелетию нашей эры, н.э., старые традиции исчезли, поскольку христианство получило более широкое распространение.

Чтобы помочь язычникам перейти в христианство, элементы древних традиций использовались в христианских праздниках, включая ладан, который использовался ритуально, чтобы войти в состояние транса, подобное гипнозу. Однако инициирование трансовых состояний и по сей день остаётся важной частью деятельности коренных американских, сибирских и даже азиатских шаманов, которые используют ритмичные песнопения, барабанный бой и иногда танцы, чтобы ввести себя в гипнотическое трансовое состояние, чтобы они также могли общаться с духовным миром в лечебных целях. На протяжении многих веков, особенно в Средние века, считалось, что короли и принцы обладают способностью исцелять людей с помощью "королевского прикосновения". Считалось, что чудесные исцеления происходили благодаря их божественной силе. Отцом современного гипноза, каким мы его знаем сегодня, является австриец Франц Антон Месмер. Он проявлял большой интерес к астрологии и другим эзотерическим областям западного целительства, которые включали в себя влияние магнитов на здоровье человека.

Швейцарский врач Парацельс был первым, кто использовал в лечебных целях магниты, а не королевское прикосновение. Хотя Парацельс прожил только до 1541 года, этот метод лечения был очень распространён и в 18 веке, когда свя-

щенник-иезуит и королевский астроном Максимилиан Хелл стал известен тем, что использовал магнитные стальные пластины для своей лечебной терапии. Месмер был одним из его учеников и обнаружил, что может вызывать состояние транса без использования магнитов.

Это произошло, когда он лечил женщину в 1774 году и получил впечатление, что через тело женщины протекает ток энергии, на который он может воздействовать своей волей. Затем Месмер предположил, что каждый человек от природы обладает таким энергетическим током в своём теле, и назвал его "Животный магнетизм".

Это похоже на энергетические токи, на которых сосредоточено внимание в акупунктуре в традиционной китайской медицине, где точки вдоль определённых энергетических путей стимулируются для освобождения вызывающих болезни энергетических блокировок в теле путём введения игл. Когда Месмер переехал в Париж, он встретил там больший интерес к своему вновь открытому феномену, чем в Вене, который тогда назывался месмеризмом. Сенсационное лечение с помощью его "дара" в конечном итоге побудило короля Людовика XVI создать комитет из известных учёных, чтобы определить, действительно ли существует что-то в животном магнетизме или это просто шарлатанство.

После нескольких месяцев углублённого расследования комиссия пришла к выводу, что у человека нет никаких неоткрытых энергетических каналов и что успех его лечения основан на воображении или фантазии его клиентов. Разочаровавшись в мире, Месмер вернулся в сельскую местность под Веной, где жил в уединении до конца своих дней. Несмотря на то, что научный комитет короля Луса XVI опроверг месмеризм, было несколько изолированных людей, которые продолжали практику в 19 веке, и, конечно, внесли уникальные изменения в подход.

Месмеризм получил новую жизнь благодаря одному из последователей доктора Месмера – маркизу де Пюисегюру. Его рассказ о конкретном сеансе у крестьянина считается первым применением месмеризма для воздействия на настроение или чисто психологическое состояние человека. После того, как молодая женщина и ещё один человек обратились к нему по поводу зубной боли, которая исчезла через несколько минут благодаря его лечению, к нему пришёл крестьянин с дискомфортом в груди. Через несколько минут фермер погрузился в состояние, похожее на сон, расслабился, начал жестикулировать и в конце концов заговорил даже о своих сугубо личных делах.

Когда его настроение превратилось в печаль, маркиз де Пюсегюр вдохновенно внушил ему бодрящие мысли в госу-

дарстве. Крестьянин оставался в этом состоянии, похожем на сон, ещё час и проснулся освежённым, его дискомфорт значительно уменьшился. Согласно наблюдениям Маркиза, фермер вёл себя в состоянии, похожем на сомнамбулу, после чего он назвал эту реакцию "искусственным ночным хождением".

Ещё одним из первых практикующих терапевтов месмеризма был Аббе Фариа, который в 1819 году написал книгу о причинах светлых снов. Фариа был родом из португальской колонии в Индии и провёл свою жизнь как католический священник и доктор богословия. Его участие в попытке восстания в Индии заставило его бежать во Францию, где один только его контакт со многими революционерами стал достаточным шипом в боку Наполеона, чтобы его бросили в тюрьму на двадцать лет. Фариа, кстати, в реальной жизни был вдохновляющим персонажем знаменитой книги Александра Дюма "Граф Монте-Кристо". В действительности он не умер в тюрьме, а отбыл наказание и переехал в Париж, где увлёкся месмеризмом.

Он пришёл к выводу, что месмеризм – это психический процесс, который он в свою очередь назвал "люцидным сновидением" и который является результатом сочетания зрительной концентрации на объекте и умственной усталости.

Всего через год после публикации своей книги Этьен де Кювьеллерс опубликовал свою разработку, в которой он переименовал явление месмеризма в гипноз, взяв за основу греческого бога сна Гипноса. В то время общественность все ещё относилась к месмеризму с большим подозрением, поэтому ни один месмерист не осмеливался произносить свои выводы вслух. Конечно, именно по этой причине месмеризм был окружён ещё одной завесой тайны. Дальновидный профессор Лондонского университета Джон Эллиотсон также пытался распространить месмеризм дальше, но он был вынужден уйти со своего поста и после этого проводил демонстрации только для заинтересованных людей у себя дома. Однако это вызвало больший интерес.

Шотландский врач доктор Джеймс Брейд, вероятно, уже слышал о месмеризме во времена своего студенчества, что побудило его посетить шоу швейцарского месмериста.

Его как магнитом тянуло к месмеризму, и он получил от этого человека разрешение наблюдать за его клиентами во время сеансов терапии. Ему также не нравился термин "месмеризм", и он принял вместо него термин Кювьеллера "гипноз", став первым в англоязычном мире, кто использовал этот термин. Он рассматривал животный магнетизм или месмеризм скорее как простой и быстрый метод приведения нервной системы в другое состояние, что может быть отлич-

ным средством для лечения некоторых заболеваний. Он стал больше интересоваться научными предпосылками гипноза и провёл некоторые исследования, которые записал в книге в 1843 году. Там он уже зафиксировал, как берет в руки яркий предмет и позволяет ему раскачиваться на определённом расстоянии от глаз пациента, который концентрируется на этом предмете. В то время стало обычным методом использовать для этой цели карманные часы. Тем временем, британский хирург Джеймс Эдайл признал новаторские преимущества гипноза и провёл сотни операций в Индии без применения анестезии, вместо этого просто используя гипноз.

По возвращении в Англию он попытался убедить медицинский мир в своих открытиях, но они посмеялись над ним, считая, что боль помогает закалить характер. Однако мнение также было в пользу анестетиков, которые легче контролировать и, конечно, за них можно взимать больше денег. Однако французы в то время проявляли повышенный интерес к гипнозу, поэтому в конце 19 века в школе Нанси, Франция, возглавляемой Амброзом Либо и доктором Ипполитом Бернгеймом, было сделано много открытий.

Здесь проводились эксперименты с различными методами гипноза и их преимуществами. Доктор Бентхайм был очень увлечён идеей о том, что гипноз можно использовать

для изменения воспоминаний или создания ложных воспоминаний.

В то время теории Нансийской школы подвергались серьёзной критике, особенно из-за их коллеги Жана-Мартина Шаро, который был одним из основателей современной неврологии и открыл больницу Сальпетриер в Париже для исследований мозга и сознания. Одна из самых обширных областей его исследований включала актуальное в то время состояние "истерии". Истерия описывает широкий спектр психологических и поведенческих расстройств. Он пришёл к выводу, что истеричные пациенты погружаются в состояние гипноза во время приступа, поэтому, по его мнению, только истеричные люди могут быть загипнотизированы.

Сначала европейские учёные поддержали результаты исследований Шаро просто потому, что он также открыл такие заболевания, как рассеянный склероз или болезнь Лу Герига, и поэтому имел определённую репутацию. Однако со временем все больше молодых студентов-медиков открывали для себя взаимосвязь между телом и разумом, при этом результаты исследований Нэнси считались не менее обоснованными.

В своей работе Эмиль Куэ отошёл от традиционных методов гипноза и стал пионером аутосуггестии. Он не верил,

что может исцелять людей, а просто стимулировал их силы самоисцеления. Он также сделал заявление: "Не существует гипноза, есть только самогипноз". Вероятно, его самая известная гипотеза заключалась в том, что воображение всегда сильнее воли. Он также уже имел представление об эффекте плацебо, когда пациентам дают средство, не обладающее реальной целебной силой, но говорят, что оно их вылечит. Последние исследования плацебо весьма удивительны.

В некоторых случаях можно заметить, что плацебо действует лучше, чем один из многих современных препаратов. Это, похоже, говорит о том, что лекарства не всегда необходимы для излечения, но вера в то, что человек может исцелиться, гораздо важнее. Только в 1920-х годах гипноз стал больше использоваться в шоу для всеобщего развлечения. Одним из гипнотизёров того времени был Дейв Элман, который позже стал влиятельным гипнотерапевтом и написал классическую книгу "Гипнотерапия".

В это же время Кларк Халл провёл первое крупномасштабное научное исследование гипноза в Университете Висконсина, США, результаты которого он зафиксировал в своей книге "Гипноз и внушаемость" в 1933 году. Одним из учеников Халла был Милтон Эриксон, который стал одним из самых известных гипнотерапевтов 20-го века. Он заболел полиомиелитом в подростковом возрасте и применял изоб-

ретённую им самим форму самогипноза для борьбы с постоянной болью и скованностью на протяжении всей своей жизни.

Во время мировых войн гипнотерапия также использовалась на раненых солдатах для лечения травм с сопутствующими страхами, фобиями и диссоциациями, среди прочего. Здесь в основном работали с так называемой абреакцией, при которой пациентов возвращают к травмирующему событию во время сеанса гипноза и манипулируют воспоминаниями таким образом, чтобы это событие больше не оказывало такого сильного влияния на существующее психическое состояние.

Виды гипноза

Изобретательность специалистов по гипнозу привела к формальному взрыву новых идей и концепций гипноза во второй половине 20-го века, которые стали влиятельными инструментами для психического здоровья и достижения личных целей. Традиционный гипноз существует уже некоторое время и в основном является тем, что обычно понимают под гипнозом. Гипнотизёр вводит клиента в гипнотический транс и, по сути, говорит ему, что делать, с помощью прямых команд или внушений. К сожалению, традиционный гипноз получил плохую репутацию из-за менее опытных гипнотизёров, в результате чего некоторые люди практически застревают в гипнотическом состоянии и, в свою очередь, притворяются перед другими, что они эффективно гипнотизируют кого-то. Сценический гипноз или шоу-гипноз развился из традиционного гипноза больше для развлекательных целей, когда из аудитории выбираются добровольцы, которые под гипнозом дают в основном неловкие представления. Однако эта форма гипноза имеет довольно мало общего с другими видами гипноза, которые, как правило, сосредоточены на решении конкретных проблем.

В настоящее время гипнотерапия часто используется для позитивного развития в сочетании с психотерапией для ре-

шения определённых глубоко укоренившихся психологических проблем. Успешная гипнотерапия может изменить поведенческие модели и позволить пациенту контролировать фобии, иррациональные страхи или даже зависимости. Для этих аспектов обычно используется так называемая когнитивная гипнотерапия. В этом контексте также следует упомянуть гипноанализ, который основан на концепциях аналитической психотерапии. В этом случае во время сеанса гипноза терапевт ищет причину текущей психологической проблемы, чтобы уменьшить негативные ассоциации и вытекающие из них проблемы. Эриксоновская гипнотерапия, также известная как разговорный гипноз или скрытый гипноз, происходит от психиатра Милтона Эриксона. В этой форме гипноза клиент может быть загипнотизирован во время разговора, не осознавая, что его гипнотизируют. В отличие от других видов гипноза, здесь для изменения поведения используются косвенные внушения и рассказывание историй. В самом широком смысле аутогенная тренировка также может быть разновидностью гипноза, поскольку она уходит своими корнями в область гипноза. Клиент входит в глубоко расслабленное состояние, похожее на гипноз, чтобы снять стресс и напряжение или другие тревожные состояния, например, головную боль. Практикующие регрессивную терапию считают, что все мы жили несколько раз, и используют гипноз, чтобы вызвать воспоминания о прошлой жизни в текущее сознание. Есть надежда, что эти напоминания

могут раскрыть, почему человек борется с определёнными проблемами в жизни, что является более целостным подходом к раскатыванию повторяющихся камней на жизненном пути в частности.

НЛП похоже на самогипноз и было разработано доктором Бэндлером и Джоном Гриндлером для того, чтобы больше сосредоточиться на поведении людей. Хотя НЛП возникло как форма психотерапии, подобная гипнотерапии, специально для лечения фобий, депрессии, поведенческих расстройств, а также расстройств обучения, в настоящее время НЛП рассматривается скорее как инструмент самопомощи, часто используемый для улучшения общего благосостояния. С другой стороны, самогипноз – это форма гипноза, при которой Вы сами вводите себя в гипнотическое состояние, изучая определённую процедуру, позволяющую Вам это сделать.

Кроме того, Вы можете следить за записью из видео- или аудиофайла. Единственное отличие от гипноза заключается в том, что во время сеанса гипноза Вы следуете своим собственным внушениям, а не внушениям другого человека. Однако, в конечном счёте, все формы гипноза – это форма самогипноза, поскольку гипнотерапевт или гипнотизёр просто помогает Вам погрузиться в состояние транса, но в конечном итоге Вы сами следуете этим мыслям и "подсказкам".

Конечный результат, однако, остаётся неизменным. Вопреки распространённому мнению, никто не сможет загипнотизировать Вас, если Вы не согласитесь на это. Для лечения фобий, стресса, зависимостей и других психологических проблем, а также физических недугов можно использовать самогипноз как очень полезное средство борьбы с ними. Кроме того, его можно использовать и просто для более глубокой релаксации, поэтому его часто сравнивают с медитацией. И самогипноз, и медитация оказывают очень похожее положительное воздействие на Вашу нервную систему.

В обоих случаях Вы сосредотачиваетесь на чем-то конкретном, чтобы успокоить свои мысли и войти в состояние релаксации. В то время как в медитации Вы сосредотачиваетесь в основном только на своём дыхании, в гипнозе Вы сосредотачиваетесь в основном на определённой точке или объекте, а затем на своём дыхании. Многие гипнотерапевты также советуют своим клиентам заниматься самогипнозом дома вне терапии.

Как работает гипноз

Зигмунд Фрейд разделил человеческий разум на три области сознания. Он также некоторое время изучал гипноз, но нашёл его менее надёжным в развитии психоанализа и считал, что гипноз даёт лишь неполную информацию и более временные результаты. Он разделил разум на сознательный, подсознательный и бессознательный. В других областях подсознание также называют "высшим Я". Этот раздел поможет Вам понять немного больше о том, как работает гипноз. Сознательный – это часть человеческого разума, с помощью которой мы непосредственно воспринимаем вещи из нашего окружения. Обычно Вы воспринимаете только мыслительные процессы своего сознательного разума. Например, Вы постоянно думаете о проблемах, которые находятся прямо перед Вами, сознательно подбираете слова в разговоре или сознательно пытаетесь вспомнить, где Вы оставили ключи.

Подсознательный разум подчиняется сознательному разуму на более глубоком уровне, и поэтому к нему не так легко получить доступ. Он управляет классификацией Фрейда о том, как Вы реагируете или чувствуете в определённых ситуациях в соответствии с тем, чему Вы научились на основе своего жизненного опыта. Допустим, у Вас безумный страх перед стоматологом. С рациональной точки зре-

ния, нет никаких реальных причин бояться стоматолога, это скорее защитная реакция Вашего подсознания, вызванная негативным опытом. Здесь Ваш сознательный разум работает рука об руку с подсознательным разумом. Подсознательная часть Вашего сознательного разума осуществляет мышление "за кулисами". Ваш подсознательный разум имеет прямой доступ к огромному количеству информации, которую Вы храните, как компьютер, и которую Вы можете использовать для решения проблем, формирования предложений или даже поиска ключей. Он составляет планы и идеи, которые проносятся мимо Вашего сознания. Бывало ли у Вас, что идея чего-то внезапно возникала из ниоткуда? На самом деле у Вас уже была эта идея, Ваше подсознание уже взяло на себя этот процесс, чтобы Вы думали о нем в фоновом режиме.

Ваше подсознание также заботится о тех вещах, которые Вы делаете автоматически. Вы не работаете над дыханием шаг за шагом, Ваше бессознательное делает это за Вас. Вы также не думаете о каждой мелочи, когда управляете автомобилем. Все эти маленькие вещи, которые Вы делаете автоматически изо дня в день, делаются Вашим подсознанием для того, чтобы Вы могли делать их автоматически. Кроме того, Ваше подсознание обрабатывает любую физическую информацию, которую получает Ваше тело. В конечном итоге, подсознание – это самая глубокая часть всего Вашего созна-

ния или разума, до которой ещё труднее добраться. Эта часть любит подавлять воспоминания о травмирующих событиях, что также является определённой защитной функцией.

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.