

ГЕННАДИЙ ИВАНОВ

СИМПТОМЫ

ИСТОРИЯ

ПСИХОТРАВМА



НАУЧНЫЙ ПОДХОД
К ГИПНОЗУ ОТ
ПРАКТИКУЮЩЕГО
ТЕРАПЕВТА

ТЕХНИКИ ГИПНОЗА

ОБРАТНАЯ СТОРОНА СОЗНАНИЯ

«Все тайное становится неврозом»

Психологическая мудрость

Геннадий Иванов
Техники гипноза. Обратная
сторона сознания
Серия «Высший курс»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68689614

Техники гипноза: обратная сторона сознания:

ISBN 978-5-17-150378-9

Аннотация

В данном издании каждый вдумчивый читатель найдет ответы на большинство волнующих вопросов о способах введения в гипноз, действиях гипнотизера и реакциях организма до, после и во время сеанса. И чем глубже человек начнет понимать феномены гипноза и внушения, тем меньше останется места для страхов, мистики и сомнений. Зачем бояться того, что можно с пользой применять?! Вы сами сможете убедиться, что гипноз – именно то состояние повышенной восприимчивости, при котором слова доходят до подсознания, где скрыты ресурсные возможности организма!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От автора	6
Введение	7
Часть 1	10
Глава 1	10
Как оценить глубину гипноза?	13
Гипноз как форма диссоциации	19
Гипнотические феномены	21
Объективные стадии гипноза и соответствующие гипнотические феномены	22
«Гипноз» животных	22
Ошибки в гипнозе животных, которые наиболее часто допускают молодые гипнотизеры	30
Глава 2	33
Центральный принцип гипноза	33
Стратегия гипнотизации	35
Старая и новая индукция Элмана	42
Модель гипноза по Дэвиду Элману	44
Новый вариант индукции. Моделирование амнезии через каталепсию	49
Как загипнотизировать собеседника?	52
Принципы гипнотизации и способы построения прямых и косвенных внушений	54

Глава 3	56
Русские долго запрягают, но быстро едут	56
Открытая стадия гипноза. Метод внушения наяву	57
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Геннадий Иванов

**Техники гипноза: обратная
сторона сознания**

© Иванов Г.

© ООО «Издательство АСТ»

От автора

Я думаю, что феномен гипноза искусственно помещен под стекло, хотя любая бабушка, читая внуку сказку, на самом деле осуществляет гипнотическую индукцию. Тренер, вдохновляя спортсмена, командир, воодушевляя подчиненных, – это тоже акты гипнотического воздействия. Будь моя воля, я бы культуру эмоционального внимания сделал школьным предметом. И эта книга – мой посильный вклад в такое будущее. Вот почему особую благодарность я должен выразить издательству АСТ, которое сподвигло меня на этот труд. И конечно, отдельное спасибо журналисту Федору Григорьеву, без которого я вряд ли бы замахнулся на книгу. В ней – мои профессиональные находки, которые, надеюсь, окажутся полезными для вас.

Введение

Умение гипнотизировать

– ЭТО НАВЫК

Человек, про которого говорят, что он обладает «силой убеждения», – природный гипнотизер. Талант писателя, политика или гадалки зиждется на одной и той же способности транслировать, то есть «передавать». Слово «транс» означает полубессознательное состояние человека. Иное дело, что мы называем это состояние «вниманием», «сосредоточенностью», «увлеченностью», «концентрацией», но суть дела от этого не меняется, потому что это то самое состояние, когда «мозги не работают». Не случайно, после того, как ТРАНСляция заканчивается, вернувшийся к выполнению своих обязанностей разум обнаруживает в своих владениях нечто новое. Он начинает оценивать находку. И тогда мы «делимся впечатлением», то есть пытаемся выразить в словах полученные в транс представления. Они превращаются в информацию, которая доступна логическому освоению, либо в художественный образ, который точно так же вводит слушателя/читателя в полубессознательное состояние. И все начнется сначала.

Чем отличается гипнотизер от политика, писателя, цыганки? Тем, что в деле трансляции они «любители», а он

– профессионал. В отличие от мошенников или «властителей дум», гипнотизер не преследует иных целей, кроме оказания помощи человеку, которому надо войти в состояние транса. И тогда тот получает возможность, например, принять какое-то важное представление, которое избавит его от «тараканов в голове» – всякого рода фобий, аллергий и прочих психосоматических заболеваний. Или избавиться от боли, когда по медицинским показаниям нельзя применять фармакологические средства. Всем этим занимается каста гипнотерапевтов. Остальные гипнотизеры помогают людям во всем, что не связано с оказанием медицинской помощи: вспомнить забытое (где по пьянке оставил машину), быстро постигнуть что-то сложное (например, в спорте освоить элемент техники) или отринуть сомнения (тоже в спорте – «стартовая решимость»). Важнейшим умением гипнотизера является его способность распознавать тайные попытки суггестивного воздействия – гипнотические манипуляции. Транс является неотъемлемой частью психики любого нормального человека, поэтому он часто используется в мошеннических целях, когда хотят «отвести глаза» или «заморочить голову». Владение элементарными техниками гипноза дает защиту от такого рода посягательств, что особенно важно для тех, кто по роду деятельности обязан много общаться с незнакомыми людьми.

Когда мы говорим о культуре общения, речь идет о культуре ТРАНСляции, азам которой, по-хорошему, надо обу-

чать еще со школьного возраста. Каждый должен понимать, что восприятие как таковое (узнавание, постижение) обеспечивается особым состоянием человеческой психики «на прием». Люди должны уметь делать это как в отношении самого себя, так и в отношении собеседника или даже целой аудитории.

Приемы суггестивного воздействия можно и нужно изучать, чтобы использовать их не только на работе, но и в повседневной жизни. Как всякая природная способность, «сила убеждения» у всех разная. Природных гипнотизеров среди нас около 10 %. Столько же тех, у кого способность к гипнозу на нуле (фактически, это аутисты). Остальные граждане могут стать плохими или хорошими гипнотизерами, овладев специальными техниками. Главное – понимать, что сила убеждения прямо пропорциональна силе трансляции, а значит, надо научиться трансу. Для себя и окружающих.

Часть 1

О гипнозе глазами физиолога

Глава 1

Теоретическая часть.

Что такое гипноз?

Гипноз – это не только расслабление тела (малый гипноз), но еще и успокоение эмоций (средний гипноз), а также снижение активности умственной деятельности (сомнамбулизм). По выражению профессора Табидзе¹, это состояние глубокого гипноза можно назвать состоянием трех нулей – телесного, эмоционального и умственного нуля. При этом человек обычно не засыпает, а находится в устойчивом «проночном» состоянии – «тело спит, а сознание бодрствует».

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

¹ Табидзе Александр Александрович – клинический психолог, доктор физико-математических наук, профессор, директор Научного Центра «Психотерапевтическая педагогика» Минобрнауки РФ



Слова «**гипноз**», как и «**гипнотизм**», были введены в оборот Этьеном де Квильером² в 1820-х годах. Он использовал термин «нейрогипнотизм» (нервный сон). В английском языке эти слова популяризировал шотландский хирург Джеймс Брейд (1795–1860 гг.), которого интересовали разработки Франца Месмера (1734–1815 гг.) и его последователей. На основе «месмеризма» Брейд создал оригинальную теорию. В своей книге «Нераскрытые тайны гипноза» Шойфет³ замечает: «Не назови Брейд гипноз сном, гипнотизируемый не ожидал бы наступления последнего состояния. Термин привел к тому, что возникло представление: если гипнотизируют – надо спать». Но сам Брейд рассматривал гипноз как средство превращать людей в инструмент, «выбрав только подходящую фазу сна, и заставлять их принимать игру их воображения за самую реальную действительность».

Гипноз:

² Этьен Феликс д'Энен де Квильер (1755–1841 гг.) – французский магнетизер и один из первых практиков месмеризма как научной дисциплины.

³ Шойфет Михаил Семенович (1947–2013 гг.) – советский эстрадный гипнотизер, ведущий шоу «Театр гипноза»

- **На уровне физиологии** – частичная или полная передача контроля над телом.
- **На уровне эмоций** – представляет эмоцию покоя плюс признание авторитета за гипнотизером. Иначе это можно назвать управляемой медитацией.
- **На уровне мышления** – частичное или полное отсутствие критики при восприятии информации.

Самым близким к тому, что такое покой ума, является состояние, когда вы думаете о себе за мгновение перед тем, как заснуть. Как раз перед тем, как наступает сон, сознание становится неактивным, абсолютно чистым. Ментальное расслабление. В состоянии «умственной пустоты» мы получаем ментальное расслабление, которое является природным фактором, роль которого в нашей психике еще не исследована, но очевидна.

Каждый человек, занимающийся гипнозом или интересующийся им должен понимать, что первая стадия **суггестии** (от лат. suggestio – внушение) – это игра в гипноз. Вторая – «настроение гипноза», когда у гипнотизируемого возникает частичная потеря контроля за телом, оцениваемая многими как эффект плацебо. Третья стадия представляет собой спор реальности и внушения, который преодолевается расслаблением – дальнейшим торможением умственной деятельности в сочетании с признанием авторитета гипнотизера. Когда пациент расслаблен физически, мы получаем сред-

ний гипноз. Когда же человек одинаково расслаблен физически и ментально – это уже состояние сомнамбулизма. Сначала надо убедиться, что пациент расслаблен физически. А затем усиливать это состояние до тех пор, пока не станет ясно, что его сознание расслаблено так же сильно, как и тело. Если человек чувствует дискомфорт, раздражение или страх, он не может быть расслаблен ментально, потому что эти импульсы беспокойства постоянно передаются ему в мозг. Когда же в мозг не поступают тревожные импульсы, а только позитивные, которые внушает специалист, мозгу не нужно реагировать на все происходящее, и таким образом он перестает быть активным из-за отсутствия беспокойных мыслей и становится восприимчив к внушениям.

Как оценить глубину гипноза?

Для определения глубины внушенного сна можно использовать универсальную шкалу: «слабо», «средне» и, соответственно, «сильно». По-научному это будут три стадии гипноза, использованные В.М. Бехтеревым.

- **Малый гипноз** соответствует дремотному состоянию, когда человек еще может легко выйти из полусна. Нет потери связи с окружающим, можно двигать конечностями, хотя имеется слабость в теле, чувство тяжести и как следствие желание пребывать в комфортном положении.
- При **среднем гипнозе** (гипнотаксии) наблюдается ка-

талепсия (временная утрата контроля), частичная амнезия. Общее состояние пациента характеризуется как пассивное, частичное подчинение воле гипнотизера.

- И, наконец, **глубокий гипноз** (сомнамбулизм), когда внушения выполняются беспрекословно.

Сомнамбулизм (от лат. *somnus* – сон, *ambulare* – гулять) – это, если буквально, «хождение во сне». В этом состоянии головной мозг человека работает таким образом, что все психические силы подчиняются одной идее или чувству. Характерным признаками сомнамбулизма являются амнезия (временная потеря памяти) и галлюцинации с закрытыми глазами. Человек в подобном состоянии обычно безвреден. Но если намеренно будоражить фантазию агрессивными образами, то загипнотизированный будет стремиться всеми силами реализовать внушения.

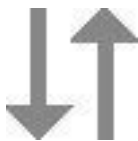
Диссоциация (расщепление) и амнезия обыкновенно идут рука об руку. И функциональная амнезия означает лишь полный или частичный перерыв в освещении сознанием различных мозговых процессов. Кроме этого, амнезия (внушение на забывание) имеет либо кратковременный характер, либо событие «стерто» целиком.

Например, если на улице или в тиши кабинета внушенное забывание держится в среднем секунд 10–20 (на бытовом уровне: когда запаматовал чуток/вылетело из головы), то говорить о средней диссоциации, что обычно происходит при среднем гипнозе. Если не удастся вспомнить дольше, и вид-

на тщетность попыток, то получили полную диссоциацию, а этот факт всегда говорит о сомнамбулизме.

Поскольку диссоциация, по сути, отделение «части от целого», то точно так же можно смотреть глубину по любому гипнотическому феномену. Чем больше реализуется, тем глубже. За время отвечает амнезия, за потерю контроля над телом – каталепсия.

При малом гипнозе чуть-чуть и кратко могут склеиваться глаза. При среднем – веки прочно оказываются «на замке» и, если внушение держится долго, несмотря на все контрдействия, скорее всего, настал сомнамбулизм. При глубоком – субъект постепенно утрачивает контроль над остальными частями тела. Лучше начать с глаз, обязательно проверить реализовано ли данное внушение на каталепсию, потом перейти к указательному пальцу, руке и, наконец, всему туловищу. Если последнее также становится обездвиженным, то это вновь стадия сомнамбулизма.



ИЗ ПРАКТИКИ

Как же достичь этого состояния ментального расслабления? Например, если я хочу вызвать амнезию, я делаю внушение, что он не будет помнить какие-нибудь числа или какой-либо номер. Хотя эффективнее поступить иначе. Я прошу пациента, чтобы он считал в обратном порядке от ста и расслаблялся все больше

и больше с каждым числом, постепенно эти числа или номер исчезают из его сознания. И если его спросить, у него будет уже «числовая амнезия». Помните, что амнезия может быть достигнута только в состоянии снижения умственной деятельности что и было необходимо.

Существует два физиологических механизма, приводящие в состояние сомнамбулизм:

1. Внезапное сильное речевое воздействие, приводящее к почти мгновенно возникающему состоянию внушенного сна. Павлов считал, что в основе этого явления лежит механизм запредельного торможения, остро развившегося во второй сигнальной системе⁴, что и приводит обширные участки коры головного мозга в состояние сонного торможения, при сохранении речевого контакта с усыпившим. Это напоминает картину гипноза животных, при котором мозговые полушария охватываются оцепенением, развивающимся также по механизму запредельного охранительного торможения и приводящим животное к полной заторможенности двигательной и сенсорной сферы, а вследствие этого и к временной утрате реакций на тактильные и болевые раздражения.

2. Воздействие многократно повторяющихся тихих, монотонных, усыпляющих словесных раздражений, приводят к

⁴ Вторая сигнальная система – система условно-рефлекторных связей в головном мозге человека, где условным раздражителем является слово, речь. Возникает на базе первой сигнальной системы в процессе общения между людьми

постепенному развитию в коре мозга гипнотического состояния, охватывающего большие или меньшие его участки. В этом случае в основе развития внушенного сна лежит механизм внутреннего, или условного торможения. Как отмечает Павлов, постоянно применяющийся способ приведения человека в состояние внушенного сна – это повторно произносимые в однообразном тоне слова, описывающие физиологические изменения, у всех нас прочно связанные с сонным торможением и потому его вызывающие.

Вывод. Известные на сегодня стратегии «углубления» состояния гипнотизируемого могут развиваться в двух направлениях: шоковом и через расслабление ума.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Выдержка из книги Константина Ивановича Платонова «Слово как физиологический и лечебный фактор»⁵: «Когда я нахожусь в гипнозе, – пишет одна из испытуемых, – я в каждом сеансе испытываю различные по своему характеру ощущения. Так, в

⁵ Платонов К.И. «Слово как физиологический и лечебный фактор» 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медгиз, 1957

первый сеанс я продолжала чувствовать все свое тело, но ни одним членом двинуть не могла, ясно слыша голос усыпившего и все сознавая. Но мысли как-то путались. Это был, я бы сказала, телесный сон. Но с каждым последующим сеансом тело все более тяжелело, я переставала его ощущать, продолжая слышать все происходящее, но мне казалось, что все это происходит где-то далеко, создается неясно, причем является для меня совершенно безразличным. В последний, пятый сеанс, я своего тела уже совершенно не ощущала, будто его не было совсем. Я слышала разные посторонние звуки, меня совершенно не трогавшие. При внушениях все ясно слышала, но мысли совершенно не работали и слова внушения, касавшиеся моих прежних переживаний, меня совершенно не трогали. При словах пробуждения я начинаю просыпаться сначала как бы головой: появляются мысли, начинаю думать о том, что надо двигаться, вставать, понимаю, что делается вокруг, но свое тело начинаю ощущать несколько позже, причем, когда сознание прояснилось, стала ощущаться тяжесть во всем теле, которая в дальнейшем, при полном пробуждении, исчезала». Другой испытуемый описывает свое состояние во внушенном сне так: «Все отяжелело и как будто отнялось, не могу двинуть ни одной частью своего тела. И какая-то легкость, как в безвоздушном пространстве. Но сознание не ослабевало и мысли были четкие и ясные, несмотря на то, что усыпивший внушал мне отсутствие мыслей».

Гипноз как форма диссоциации

Диссоциация (расщепление) в гипнозе – типичный гипнотический феномен, который может быть использован как специальная техника. Диссоциация позволяет человеку, находящемуся в гипнотическом трансе, отделить себя от сильных эмоций и взять ситуацию под контроль. Он становится нейтральным зрителем, а не полноценным участником какого-то события, хотя прекрасно помнит, что главный герой – это именно он, а никто другой. И отношение к ситуации у него становится как у нейтрального зрителя – более трезвым и спокойным (происходящее напоминает просмотр кино).

При психической травме всегда присутствует структурная диссоциация. Глубина и сложность структурной диссоциации зависит от степени травматизации.

Внушением вызывают прежде всего частичную или полную диссоциацию, а так как диссоциационное состояние мозга значительно усиливает его внушаемость (точнее восприимчивость к внушению), то этим в данный момент приобретают желаемое могущество. Сон есть равным образом диссоциационное состояние мозга, в общем имеющее целью доставление отдыха нейронам и настройку внутренних систем организма (висцеральная гипотеза ученого-физиолога Ивана Пигарева). Суггестивная диссоциация есть, так сказать, более или менее: ограниченный или локализованный

сон. Таким образом, **гипноз** – это диссоциативное состояние психической активности.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ



Интересными в этом отношении являются исследования В.Е. Рожнова⁶. По его данным, от одной стадии внушенного сна к другой, по мере нарастания торможения, усиливается также и диссоциация деятельности сигнальных систем (от органов чувств до мышления). Вследствие этого реакции усыпленного на раздражители первой сигнальной системы от стадии к стадии все более ослабевают вплоть до полного их отсутствия в сомнамбулической стадии. Одновременно с этим реакции его на раздражения, касающиеся второй

⁶ Рожнов В.Е. «Гипноз в медицине» – М.: Медгиз, 1954

сигнальной системы, наоборот, от стадии к стадии прогрессивно усиливаются и в сомнамбулической стадии превышают по силе даже реакции на соответствующие первосигнальные раздражители, какие те исследуемый давал в состоянии бодрствования.

Гипнотические феномены

Каждая стадия гипноза характеризуется определенными **гипнотическими феноменами**, знание которых позволяет оценить его глубину.

Если только говорящему планомерным, быстрым, концентрированным воздействием, с помощью звуков, слов, взглядов и т. п., удастся овладеть ходом представлений другого человека, то постепенно он приобретает все большую способность ассоциировать и диссоциировать. Благодаря этому говорящему удастся вызывать задержки и пролагать новые пути. В зависимости от степени достигнутого им внушения, приводить человека к галлюцинации, перерыву цепи сознаваемых представлений (и обусловливаемой этим амнезии), задержке болевых ощущений, возбуждению и задержке волевых импульсов, раздражению и задержке вазомоторов (влияние на менструальное и другое кровотечение), и даже к возбуждению секреторных и трофических функций нервной системы (потение, нарывание).

Все это объясняется своеобразным характером нервной деятельности и в особенности большого мозга.

Объективные стадии гипноза и соответствующие гипнотические феномены



Отдавая дань традиции, можно выделить три стадии гипноза (см. Схема 1 и 2). Принципиальный момент в том, что в науке гипноз следует отчитывать с амнезии (сомнамбулическая стадия), иначе процесс гипнотизации становится больше похож на подыгрывание. Можно удивлять и при условии «как если бы гипноз есть», хотя профессиональнее следует уметь скрыто отбирать сомнамбул и строить представление по законам иллюзорного жанра.

«Гипноз» животных

Как загипнотизировать животных? Спросите, зачем это нужно? Кроме развлекательных целей, я бы выделил две. Во-первых, наука. Исследование необычных состояний у живот-

ных помогают понять аналогичные феномены у человека. Во-вторых, обучение гипнозу. Хотя не все признают гипноз животных как таковой, и уж тем более его сходство с гипнозом людей, но сам механизм воздействия практически идентичен в обоих случаях.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ



Самый первый **гипноз животных** зарегистрирован в 1646 году. Иезуитский священник Атанасиус Кирхер (1602–1680 гг.) брал курицу со связанными лапками, клал на бок. После того как она успокаивалась, он на доске проводил черту мелом, идущую от ее клюва, а затем развязывал лапки. Курица оставалась неподвижной. Это считается первым научным описанием гипноза животных. Кирхер считал, что курица покорялась победителю, осознав

бесполезность своих усилий, а когда получала свободу, продолжала оставаться неподвижной, потому что воспринимает черту как узы, которыми была связана до этого. Позже однако ученые убедились, что дело не в воображении птицы, а в способности животных впадать в транс, если тело получает непривычную позу. Отсюда берут начало все нейрофизиологические теории, утверждающие, что двигательная заторможенность является результатом изменения состояния моторики. Впрочем, ни одна из них не стала главной.



Схема 1



Объективные стадии гипноза (сомнамбулизм)

III стадия (глубокий гипноз)

Каталепсия любой части тела
(длительный паралич
двигательной активности)

↓
Внушенная амнезия (забывание
факта и целого события)

↓
Положительные галлюцинации
(реализуются
пост-гипнотически,
трансформация возраста)



Высокая степень диссоциации
(Я и Тело).

Парадоксальная фаза по Павлову.

Феномены сомнамбулизма*

- гипноанестезия (полное обезболивание)
- самогипноз (вхождение в гипноз при мысленной команде)
- отложенные внушения (запрограммированное действие)
- прививание новых идей (нужна полная амнезия)
- осознанные сновидения
- доступ к эмоциональной памяти
- влияние на рефлекторную деятельность организма

* в каждом случае есть алгоритм «как сие осуществить», это не прямое внушение

Схема 2

На сегодня самой популярной версией объяснения гипноза животных стала точка зрения, рассматривающая этот феномен как защитную реакцию организма. Ее автор Чарльз Дарвин. Он предположил, что **гипноз** – это «имитация смерти», чтобы избежать нападения. Похожую мысль выразил и Иван Петрович Павлов, который отнес гипноз животных к рефлексам самосохранения: нервная система жертвы в этот момент от перегрузки переходит в состояние запредельного торможения, в мозгу отключаются центры, ответственные за движение. В этом состоянии все силы и ресурсы организма направляются на решение самой важной задачи – спасение жизни. Точно так же Павлов объяснял и эффект неестественного положения, когда попытки животного вернуть се-

бе естественную позу встречают непреодолимое сопротивление. По Павлову – это тоже реакция торможения из-за перевозбуждения, какое вызывает, например, у лягушек и кроликов облик змеи. От такого перенапряжения клетки мозга должны были погибнуть, если бы не защитный охранительный процесс торможения в коре головного мозга.

Идеи Павлова развил Василий Яковлевич Данилевский⁷ (1852–1939 гг.), который одним из первых в России стал практиковать гипноз животных. В процессе своих экспериментов Данилевский доказал, что гипноз – это «эмоциональное, сугубо рефлекторное торможение мышления и воли». В его основе лежит эмоция страха, из-за которого животное застывает в неестественной позе на несколько минут или даже часов, при этом утрачивая чувствительность (его можно колоть, резать, обжигать, а оно будет оставаться неподвижным).

Идеи русских физиологов стали основой современных воззрений на гипноз животных. Например, гипнолог Леон Шерток⁸ считает гипноз животных основной формой организации взаимоотношений между живым организмом и внешней средой. Животное, подвергаемое манипуляциям, подчиняется определенному «сенсорному ограничению», на которое оно реагирует, впадая в оцепенение. Изменение позы и вынужденная неподвижность – это один из «способов

⁷ Данилевский В.Я. «Гипнотизм» – Харьков: Путь просвещения, 1925

⁸ Шерток Л. «Гипноз», пер. с франц. – М: Медицина, 1992

животного существования в мире», который обуславливает «психический стресс».

Рассмотрим примеры гипноза различных животных. Начнем с техники переворота. Обычно зверушку просто берут переворачивают на спину, и она лежит в противоестественной позе, словно бы замерев в гипнозе.

- Самой простой в этом смысле оказалась **жаба**. Обычно для гипноза жабам рекомендуют прижимать лапки к телу. С нашей жабой в этом не было необходимости – достаточно было просто положить ее на спинку и какое-то время подождать.

- **Агама** (разновидность ящерицы) – **переворот с прижиманием**. Простым переворотом можно гипнотизировать и курицу, для этого ее надо перевернуть и положить кверху лапами.

- Чуть посложнее гипнотизировать **ящерицу**, бородатую агаму. Здесь мы не просто переворачиваем зверушку, но и прижимаем ее лапки к поверхности, на которой она лежит. Через какое-то время агама замирает и может лежать довольно много времени.

- **Курица — переворот с закрытыми глазами**. Теперь усложним вариант с курицей. Для этого повернем ее не через спину, а на бок и закроем глаза. Сначала вы прижимаете голову курицы к поверхности, затем потихоньку отпускаете руку, так, чтобы курица не среагировала на изменение ситуации.

• **Шиншилла — фиксация взгляда.** Прием схож с предыдущим, но теперь вместо того, чтобы закрывать обзор животному, мы просто фиксируем его на какой-то точке, чаще всего это палец. При выполнении приема важно, чтобы животное следило за вашим пальцем. Вы спросите, а как заставить его это сделать. Никак. Просто есть животные, которые изначально фиксируются на пальце, а есть те, у которых глаза начинают бегать в разные стороны. Очевидно, что для последних этот метод неприменим. Также надо следить за правильным расположением пальца. Важно, чтобы он попал в поле зрения животного и был на достаточном расстоянии, чтобы не двоиться в глазах.

• **Собака — растяжка.** Вы переворачиваете животное на спину и аккуратно растягиваете его в разные стороны, пока не спадет мышечный тонус. После этого собаку можно просто повалить набок – ее тело остается парализованным.

• **Кролик – прием «сжатие-расширение».** Теперь переходим к одному из самых сложных наших питомцев – кролику. Первоначально его получилось загипнотизировать методом сжатия и расширения. Внешне можно увидеть сходство с методом растяжки, но на самом деле все намного сложнее. Первым делом я растягиваю кролика, чтобы придать его телу строго вертикальное положение, таким образом, чтобы он не повалился набок, когда я его отпущу. Растягивание помогает его также немного припугнуть. Далее я начинаю постепенно сводить и разводить руки, пытаясь почув-

ствовать кролика. Первые секунды кролик упирается лапками в мои руки, но в какой-то момент я перестаю чувствовать сопротивление с его стороны, в этот момент его и нужно тихонько отпускать. Данный прием подходит для начинающих, когда вы еще не нашли подход к животному и не чувствуете его достаточно хорошо. Он позволяет вам нащупать точку равновесия, в которой зверушке удобно находиться.

• **Свинка и кролик – правильное положение тела.**

Вершина мастерства – гипноз морской свинки путем придания правильного положения тела. Как ни странно, морским свинкам приписывают наибольшую легкость вхождения в транс. Нам же она не поддавалась три дня, пока я не нашел положение, в котором ее нужно удерживать. После этого я нашел такое же положение у кролика и шиншиллы.

Как понять, что ваше животное загипнотизировано? Здесь есть несколько вариантов.

Первый вариант – животное просто цепенеет и долго лежит в необычной позе. В этом случае попытки сдвинуть лапки животного либо будят его, либо лапки сдвигаются незначительно и возвращаются на место.

Второй вариант – появление восковой гибкости. Это когда вы можете менять положение конечностей животного, и они будут оставаться в приданном им положении.

Третий вариант – это, наоборот, максимальное расслабление мышечного тонуса. В этом случае мы можете поднять,

а затем отпустить лапку животного, и она без сопротивления упадет вниз.

Отметим, что все три признака на собаке могут проявляться лишь частично. Ее тело будет парализовано или ослаблено, но это не мешает ей крутить головой или махать хвостом.

Ошибки в гипнозе животных, которые наиболее часто допускают молодые гипнотизеры

1. Использование второстепенных методов гипноза вместо основных. Например, если один раз удалось загипнотизировать кролика путем почесывания ему за ушком, не стоит ставить именно эту технику во главу угла. Ничего, кроме разочарований, это не даст.

2. Неправильный захват. Так, если взять курицу, не обхватив ее крылья, она обязательно попытается улететь, чем испортит вам весь номер. Для каждого животного нужен свой хват. Так, шиншиллу надо брать под живот, в то время как морскую свинку или кролика можно брать и под лапки.

3. Неверная скорость переворота и отсутствие обратной связи с животным. Здесь главное правило – следить, чтобы животному было удобно и приятно все, что вы делаете. У многих животных, по крайней мере, у грызунов, точно есть четко определенное специфическое положение тела, в кото-

ром они засыпают. Любое отклонение – и ничего у вас не получится. Необходимо также учитывать скорость переворота. Многие советуют осуществлять переворот быстро, но надо иметь в виду, что многие животные боятся резких изменений и могут сопротивляться. Лучше осуществлять переворот плавно, и это никак не повлияет на эффективность всей процедуры.

4. Грубость. Вы должны аккуратно класть животное. Очевидно, что, ударив зверушку об стол, вы вызовете у нее только одно желание – вырываться.

5. Нарушение состояния равновесия в момент переворота. Животное необходимо класть так, чтобы оно оставалось в этом же положении, сколько угодно. Если зверек, после того как вы его положили, накренится хоть на миллиметр, то, скорее всего, он проснется.

6. Отсутствие понимания, находится ли животное в состоянии транса? Перед тем как отпустить его, вы должны понять, что оно больше вам не сопротивляется.

7. Чрезмерная аккуратность, а, может, даже страх, когда, положив животное в одной позе, вы боитесь делать что-либо с ним далее. На самом деле, пока вы удерживаете животное, им можно полноценно манипулировать, поворачивать его голову и лапки в нужное положение, пока оно не застынет. С другой стороны, ошибкой является неаккуратность по отношению к гипнотизируемому животному.

8. Задеть усы или шерстку животного, отпуская его, из-за

чего оно встает. Бывает, что, гипнотизируя животное на столе, мы задеваем его краем одежды. Разбудить могут и обычные внешние раздражители – яркий свет, звонок телефона и т. д.

К сожалению, в последние годы работы по гипнозу животных стали редкостью. Между тем, будучи более простым и доступным для эксперимента, гипноз животных может и должен стать одним из путей к решению проблем человеческого гипноза.

Глава 2

Практическая часть техники гипнотизации

Центральный принцип гипноза

Погружение в гипноз представляет собой последовательное моделирование состояния гипноза. Каждой стадии присущи свои физиологические феномены, которые и внушаются человеку, чтобы получить требуемый психический эффект. Гипнотизация всегда проводится одновременно с тестированием, и, в зависимости от обратной связи, процесс направляется в нужное русло. В этом смысле гипнотизер подобен железнодорожнику, переключающему стрелки рельсов, чтобы поезд добрался до точки прибытия, а будет ли это поиск травмы или внушение на совершение противоправного действия – не принципиально.

Так во время первой стадии гипноза важно, чтобы пациент убедился в силе слова, почувствовал сонливость и нежелание думать (см. Схема 1). После достижения желаемого результата гипнотизер может приступать к углублению состояния гипнотизируемого.

Варианты проверки наличия слабого гипноза: «Пред-

ставьте, что веки склеены. Да, вы можете расслабить мышцы век настолько глубоко, что глаза просто перестанут открываться. Хорошо. Теперь попробуйте открыть глаза, воображая, что веки буквально смазаны волшебным клеем!» Или так: «Поместите сознание в мышцы век и расслабьте глаза так глубоко, чтобы веки перестали работать. Как только вы поймете, что вам удалось это сделать, сохраняя чувство успеха и расслабления, проверьте, что веки склеены силой вашего подсознания».

Средняя стадия гипноза характеризуется утратой контроля над частью тела, например, над глазами, поэтому погружение в средний гипноз так или иначе сводится к обездвиживанию с обязательной проверкой, насколько это внушение реализовано. Гипнотизер не должен бояться спросить, подействовало внушение или нет? Если есть каталепсия – углубляем дальше, если нет – разбираемся, что пошло не так.

Самая желанная стадия – сомнамбулизм – моделируется стиранием чего-то, что субъект забудет: число или название родного города.

Как уже отмечалось ранее, амнезия может быть достигнута только в состоянии сомнамбулизма. Отсюда простой **вывод**: если получилось добиться забывания какого-либо факта или целого события, значит, пациент был введен в глубокий гипноз.

Стратегия гипнотизации

В различных руководствах по гипнозу, опубликованных еще в начале века, есть удачное сравнение «сознания» и «подсознания» с двумя братьями. Один – умный, другой – глупый. Умный брат следит за тем, чтобы никто не обманул доверчивого брата, потому что тот готов верить всем и всему. Смысл деятельности гипнотизера во многом состоит в умении обмануть, отвлечь сознание человека, чтобы воспользоваться наивностью его «глупого братца».

Почему он не может действовать более этично? Ведь нет ничего более естественного для человека, чем состояние глубокой задумчивости. Почему коммуникация на этом уровне невозможна только через «заднее крыльцо»? Ответа на этот вопрос нет. Зато есть перечень факторов, усиливающих внушаемость. Его дал Федор Достоевский в своей «Легенде о великом инквизиторе»: чудо, тайна, авторитет.

Чудо. Неподдающегося гипнозу субъекта проще удивить, чем переубедить. Один из ведущих шоу «Звезды под гипнозом» сумел загипнотизировать девушку, которая боялась впускать его в свой внутренний мир, после того как предложил ей трюк с отгадкой загаданного числа. Воспользовавшись удивлением юной леди, гипнотизер сумел углубить мгновенный паралич сознания до сомнамбулизма.

Тайна. Гипноз в отличие от многих направлений терапии

во все века был и остается тайной, которая до сих пор тщательно оберегается посвященными. Даже самые замечательные специалисты по гипнозу в своих книгах не раскрывают все свои секреты.

Авторитет. В силу традиции большинство людей предпочитает следовать за лидером, даже если неизвестно, знает ли тот, куда идти. Многим руководителям удастся без особого труда «повелевать, не внушая страха».

Современная наука может добавить к этому списку еще один фактор внушаемости: «**трансовую логику**» – явление, которое наблюдается у человека в состоянии транса: непротивление логическим несоответствиям.

Стратегия гипнотизации включает в себя:

0 шаг. Гипноценарий (план действий)

I шаг. Подготовку (выход на идеомоторную связь)

II шаг. Техники:

- гипнотические, то есть через расслабление ума и тела (индукции, практики йоги и медитации);
- через трансовые методы (использование психотравмы, шоковый гипноз),

III шаг. Углубление гипноза/транса или гипнотерапия.

А теперь рассмотрим каждый шаг немного подробнее.

0 шаг. Гипноценарий. План действий



В гипнозе принято отталкиваться от конечной цели. Причем конечная цель в развлекательном гипнозе (уличном или эстрадном) обязательно должна совпадать с тем, что представляет себе гипнотизируемый. В гипнотерапии, наоборот, требуется четко согласовать цели и критерии их достижения. План лечения формируется на основе диагностики и ничем не отличается от плана выступления грамотного оратора, кроме одного: гипнотерапевт все время должен делать физиологические подкрепления своим внушениям. Например, он командует пациенту: «*Сосредоточьте внимание на ощущениях в области головы*». Тот отвечает, что чувствует тепло, на что гипнотерапевт обязательно скажет: «*Сейчас ощущение тепла усилится*». Далее поднесет ладонь ко лбу гипнотизируемого. Это и называется подкрепление слов действием. Или другой пример из клинической практики. Гипнотерапевт заметил, что веки клиента склеены так крепко, что не получается их открыть. Если промедлить, то внушение ослабнет, поэтому гипнотерапевт командует: «*Чем сильнее вы пытаетесь открыть глаза, тем крепче веки склеиваются!*». Подкрепление слов действием необходимо для снижения порога внушаемости. При

этом сила воли гипнотизируемого роли не играет.

I шаг. Идеомоторная связь. Подготовка к гипнотизации

Установление идеомоторной связи (от греч. *ἰδέα* – идея, образ, лат. *motor* – приводящий в движение и *actus* – движение, действие) – это когда слова вызывают телесную реакцию.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Максим Горький, описывая сцену убийства женщины в повести «Городок Окуров», до такой степени ярко представил себе ее боль, что свалился в обморок, и у него на месте предполагаемой раны образовалась стигма, которая держалась несколько дней (из воспоминаний М.Ф. Андреевой). Вот на этот чувственный режим коммуникации гипнотерапевт должен перевести психику своего клиента.

В гипнотерапии принято использовать естественные, уже сформировавшие психосоматические феномены: невольное, едва заметное движение пальцев рук у пианистов, воспроиз-

водящих мелодию в уме; выделение пота, учащение сердцебиения при переживании наблюдаемых или представляемых стрессовых ситуаций; микродвижения тела и лица человека, стремящегося скрыть свои намерения или поступки. Все эти произвольные движения вызываются идеомоторными актами (реакциями), возникающими вслед за представлением о них. Зная об этой особенности психики человека, гипнотерапевт заводит разговор о том, что может волновать собеседника, и эмоции, как правило, не заставляют себя ждать. Этот момент ждут и фокусники, и жулики, и терапевты, потому что на одну-две минуты слово и эмоция (фактически «подсознание») становятся единым целым, а этого достаточно, чтобы опытный человек подключился к подсознанию собеседника и начал, что называется, «вести клиента».

Как это происходит? Рассказал анекдот – рассмешил, но эмоции развеиваются быстро. Чтобы стать авторитетом в чужих глазах – тогда уже все слова приобретают гипнотический вес, надо подкреплять их реальным действием. Команды должны носить физиологический характер: *«руки тяжелеют»*, *«тепло разливается по телу»*, *«веки расслаблены и склеены»* и т. д. Обычно под впечатлением от такого рода сигналов пациент сам подыгрывает оператору, невольно придавая его словам значение внушения.



Игра в гипноз есть привод, через который осуществляется реальная установка идеомоторной связи. При этом гипнотизер должен помнить, что идеомоторная связь держится крайне недолго, и при первых же ее признаках надо сразу переходить к гипнотизации.

II шаг. Техники гипнотизации

Если вы услышите знакомый анекдот, то вряд ли это вызовет сильную эмоцию. Точно так же с техниками: если мозг предупрежден, то вооружен. Тогда нужно сразу иметь под рукой иной инструмент влияния.

Вообще лучше, чтобы гипнотизируемый не был в курсе секретов внушения, тогда манипуляции обычно производят сильное впечатление, убеждая человека в полной реальности явлений самовнушения, и тем самым крепнет авторитет оператора.

Как показывает опыт для того, чтобы обучиться гипнозу стоит в совершенстве овладеть одним приемом, чем десятью, но плохо. Тем более принципиально различных техник гипнотизации наберется штук десять, наиболее популярные из них:

• **старая и новая индукция Элмана⁹ для погружения в сомнамбулизм.** Моделирование амнезии через каталепсию. Скрытые тесты на каталепсию и амнезию. Как бы сопровождающие упражнения, поэтому выполняются почти без анализа, что гарантирует успех. Подходят для улицы и для терапевтических запросов.

• **классические тесты на гипнабельность** – довольно примитивные, зато быстрые для отбора людей с высокой гипнабельностью из огромной толпы. Превосходно зарекомендовали себя для эстрадного гипноза.

• **ментальные фокусы.** Отлично заходят при знакомстве, выступлениях на публике, создают ореол магии.

• **трансовая логика** – по сути, раскачка психики, сектантская в основе методика. Выполняется как чередование погружений в травмирующие воспоминания и внушающих успокоений.

• **углубление через психотравму** – один из вариантов достижения «амнезийного транса», крайне интересный и опасный способ корректировать мировоззренческие установки.

• **гипнотическая петля** – активно используется в **уличном гипнозе** и для достижения полного обезболивания (один из секретов гипноанестезии).

⁹ Дэйв Элман (1900–1967 гг.) – американский радиоведущий и инструктор гипноза

Старая и новая индукция Элмана

«Прогрессирующая индукция»



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В своих работах по гипнозу Ипполит Бернхейм¹⁰ развивал мысль, что если пациента погружать в гипноз каждый день, то для достижения сомнамбулизма могут потребоваться не недели, а только пять дней. Потом он понял, что этого состояния можно достичь и за пять часов путем введения и вывода человека из гипноза несколько раз в течение одного дня. Проведя ряд экспериментов, Элман обнаружил, что состояния сомнамбулизма можно достигать путем поэтапного гипнотизирования пациента в гораздо более короткий отрезок времени. В итоге он смог достичь состояния сомнамбулизма у пациента за три минуты и назвал этот метод техникой «прогрессирующей индукции».

¹⁰ Ипполит Бернхейм (1840–1919 гг.) – французский врач-невропатолог, использовал терапию сном и гипнозом



Вы говорите клиенту: «Закройте глаза...

Расслабьте мышцы глаз настолько, что они просто перестанут работать... Теперь проверьте их...». Это будет как будто «первый визит» пациента. «Сейчас я скажу вам открыть и закрыть глаза... и когда вы это сделаете...вы будете еще более расслаблены, чем сейчас... Закройте глаза... Теперь...» – это «второй» условный визит к врачу. Мы можем также наблюдать так называемое постгипнотическое внушение, на основании которого пациенту дается новое внушение: он откроет и закроет глаза снова и будет еще более расслаблен, чем был до этого. Открыв и закрыв глаза в третий раз, пациент максимально расслабляется. Это равносильно «третьему визиту» к врачу. Эти «три визита» плюс два постгипнотических внушения являются эквивалентом пяти визитов пациента к доктору по Бернхейму. После этого можно проверить пациента на состояние истинного сомнамбулизма. Если он четко следовал указаниям гипнотерапевта до этого момента, тогда ему можно сделать внушение на амнезию, и он будет способен получить амнезию в этом состоянии, что и будет доказательством того, что он находится в состоянии сомнамбулизма.

Модель гипноза по Дэвиду Элману

Далее приведен пример речи гипнотизера.

Подготовка.

– Готовы ли вы быть загипнотизированным? Весь гипноз – это самогипноз. Если вы последуете моим простым инструкциям, то не будет на земле силы, способной вывести вас из гипнотического состояния. Вы можете сопротивляться гипнотизации, но вы не за этим пришли. Просто следуйте моим простым инструкциям, и вы получите прекрасный опыт расслабления и комфорта.

– Сожмите правую руку в кулак. Почувствуйте напряжение. Еще сильнее, до боли. Достаточно. Разожмите пальцы. Расслабьтесь. Вы знаете, что способны сжать кулак до предела, не правда ли? Вы так же знаете, что способны сделать кисть полностью безвольной, хотя не знаете, какими группами мышц управляет ваш мозг. Лучшие всего это видно на примере ваших век. Вы не раз закрывали глаза в конце тяжелого рабочего дня, и это давало вам облегчение. То есть вам легко удавалось расслабить мышцы век. Неправда ли? С них и начнем.

Моделирование I стадии (слабый гипноз)

– Сейчас представьте, что вы в безопасном месте. Погасите свой взор и отпустите на волю все электричество, на-

копленное за день. Позвольте векам ослабнуть настолько, что они будут не в силах что-либо сделать. Пусть это выглядит так, будто вы, как ребенок, только делаете вид, что ваши веки налились свинцом и стали неподъемными. Пускай! Главное, чтобы вы сыграли со мной в эту игру, и когда я захочу проверить, работают ли у вас веки, притворитесь, что гипноз подействовал.

– Итак, ваши веки ослабли, налились усталостью так, что вам их тяжело открывать. Проверим, что получилось: попробуйте не полностью, а лишь слегка приоткрыть глаза. Хорошо!

– Теперь оставьте эти попытки и позвольте чувству отяжелевших век растечься по всему телу, сверху вниз, до самых кончиков пальцев ног. Пусть все ваши мышцы поступят так, как мышцы век, дав возможность вам в полной мере насладиться процессом релаксации.

Моделирование II стадии (средний гипноз)

– Пусть ваше «Я» сосредоточится в ваших глазах. Представьте, что они и есть ваше сознание. Если будут отдыхать ваши глаза, будет отдыхать и ваше сознание. Обращаясь к самому себе, произнесите про себя: «Мои глаза отдыхают, веки расслаблены настолько, что их невозможно поднять, я так хочу». Пусть ваше сознание расслабится! Попробуйте приоткрыть глаза, зная, что веки расслаблены настолько, что не работают. Они практически склеены

ны! Пытайтесь еще и еще раз. Хорошо. Довольно. Позвольте расслаблению от век растечься по всему телу до кончиков пальцев рук и ног.



Схема 3

Моделирование III стадии (сомнамбулизм или «состояние ментального расслабления») (См. Схема 4)

– С каждым вдохом и выдохом уходят условности, растет ощущение свободы. Вы можете мысленно перенестись в приятные события прошлого, когда все получилось так, как хотели, даже лучше. Воспоминания детства, проходящие сейчас перед вашим внутренним взором, могут проплывать то близко, то далеко. В любом случае мой голос, ровный как ваше дыхание, будет сопровождать вас, куда бы вы

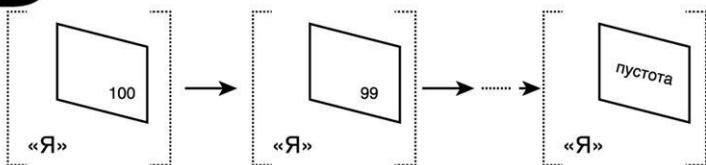
ни отправились. Через несколько секунд я щелкну пальцами и попрошу вас начать обратный отсчет. Вы будете произносить по убывающей числа от 100, оставаясь в самом приятном настроении. Каждое из чисел будет добавлять вам удовольствия, как будто вы произносите имена самых близких вам людей, которыми вы дорожите. С каждым новым числом, напряжение будет вас покидать, а удовольствие нарастать, пока вы не расслабитесь настолько, что не сможете прошептать очередное число, окончательно утонув в немом океане блаженства. Итак, я сейчас вам дам сигнал, после которого вы едва слышно и спокойно произнесете «сто». Хорошо! Вы произнесли прекрасное число, удвоив ощущение удовольствия и одновременно проваливаясь в такое расслабление, что едва ли сможете прошептать очередное число. Оставаясь в этом состоянии, продолжайте считать по убыванию, как будто, шаг за шагом, спускаетесь по ступеням лестницы, ведущий к покою. С каждым последующим числом расслабление вашего ума удваивается.

– Все происходит отстраненно и легко. Как будто кто-то внутри вас называет цифры, а вы смотрите на это со стороны. Слушайте звуки, возникающие в теле. Ищите то, что следует забыть. Плывите туда, где вас ждет блаженное забвение. По мере того, как вас сносит по течению, внутренние картины блекнут, исчезают, тают. Попытайтесь из последних сил разглядеть очертания уходящих образов, еще больше отдаваясь чувству покоя и удовлетворе-

ния. Можете что-то вспомнить, что-то забыть. Это могут быть лица близких людей из юности, из детства, имена которых вы забыли. Точно также позволяете этим воспоминаниям удаляться, уменьшаться, исчезать.



Техника стирания цифр для достижения сомнамбулизма



Основные шаги

- Выбираем метафору (рисование на песке у океана, воображаемый экран или школьная доска)
- Даем четкую инструкцию, например, рисуем и концентрируемся на цифрах, расслабляемся и стираем число, с каждым шагом делаем процесс все более и более автоматическим.
- Технику лучше периодически встраивать в упражнения на расслабления мышц глаз до момента достижения состояния пустоты ума
- Если возникают тревожные мысли, например, «страшно потерять контроль» или «потеря «Я» опасна», то убираем напряжение через ЗОТ

Схема 4



– Пробуйте считать дальше, испытывая глубокое наслаждение от собственной немочи. Отторгайте от себя все временное и лишнее, оставляя только по-

кой. Нет ничего, кроме безмятежного, блаженного покоя, в который вы продолжаете погружаться. Запоминайте это состояние как мысленный образ, который наиболее близко ассоциируется с достигнутым состоянием. Я сейчас щелкну пальцами, и этот символ закрепится в памяти. Он пригодится для будущих погружений, а сейчас настал момент установить контакт с вашим подсознанием.

Новый вариант индукции. Моделирование амнезии через каталепсию

Вариант быстрой техники погружения для улицы (полная каталепсия век, моделирование амнезии). Если инструкция выполняется, то сразу без лишних сентиментов и слов – следующий шаг. Больше слов – больше сомнений, поэтому лишний текст нужен лишь для того, чтобы объяснить что-то сложное и дополнительно убедиться, что проверка прошла удачно.

Подготовка.

– Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и представьте, как веки наливаются тяжестью. Как с каждым новым звуком моего голоса приятная теплая тяжесть разливается в мышцах глаз. Сбросьте с них собравшиеся здесь остатки напряжения. Ваши веки налиты чистой и мягкой тяжестью безмятежного покоя, какой наступает, когда вы же-

лаете сна. Не расставаясь с состоянием полудремы, превратите эту мысль в белое облако – так теперь выглядит ваше сознание. Теперь переместите его к мышцам ваших век, куда оно, подобно пару из чайника, втянется, еще более утяжелев веки. Вы чувствуете, как ваше сознание поселилось в ваших веках. Ему там уютно и хорошо. Пусть оно там отдыхает. Пусть оно там впадет в негу до полного расслабления.

– (Коротко суть) Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и представьте, как веки наливаются тяжестью. Сконцентрируйтесь на мышцах и позвольте глазам расслабиться максимально.

Моделирование I стадии (слабый гипноз)

– Вы чувствуете это расслабление, и глаза совсем перестают работать. Обращаясь к самому себе, к своей сути, произнесите как заклинание: «Мои веки расслаблены, они не работают – они словно склеены и не могут действовать, я так хочу». Попробуйте приоткрыть глаза, понимая, что веки только что перестали работать. Не бойтесь прилагать усилия, чтобы открыть их...

Моделирование II стадии (средний гипноз)

– Довольно! Позвольте покою, которым полны ваши глаза, растечься по всему телу. Пусть оно наполняется как воздушный шар. Расслабьтесь, пока это происходит, вдвое больше, чем до этого. Мой голос достигает до самых глу-

бин вашего ума, а я говорю о важном. О том, что секрет самовнушения в том, чтобы научиться переносить свое сознание. Вы только что попробовали поместить его в веки, а потом точно так же вы будете переносить его в глубины своей памяти. Вновь внимание на мышцы век. Они словно склеены. Это ваше желание. Сделайте проверку: попытайтесь раскрыть глаза, уже зная, что мышцы глаза сильно расслаблены. Пытайтесь приоткрыть глаза. Веки невольно сжимаются. Они плотно сомкнуты силой вашего подсознания! Довольно. Осознайте, что это успех, и расслабьтесь в два раза сильнее.

Моделирование III стадии (сомнамбулизм или «состояние ментального расслабления»)



— С каждой новой попыткой раскрыть глаза, веки словно срастаются друг с другом, превращаясь в единое неразрывное целое. Это признак того, что вы уже не помните, как открываются глаза, как пользоваться мышцами глаз. Вы забываете, какие импульсы и в какой последовательности должны посылаться глазам. Вы пытаетесь вспомнить и не получается. Пробуйте открыть глаза. Веки «на замке». Довольно! Вы научитесь постепенно передавать

контроль подсознанию.

Как загипнотизировать собеседника?

Любой гипнотизер умеет гипнотизировать. Это понятно. Но что именно надо делать психологу для того, чтобы беседа оказалась «магической», то есть мощной, эффективной?

Уровень гипнабельности (способности поддаваться гипнозу) у любого человека зависит от его травматического опыта. Чем больше психотравм и сильных переживаний в прошлом человека, тем легче он поддается гипнотизации. И наоборот. Люди, не пережившие сильных потрясений и шоков, как правило, вообще не гипнабельны стандартными приемами. Таким образом, психолог не создает новые нейронные связи, а использует существующие. В этом смысле человек — копилка психосоматических рефлексов, и у каждого из них есть своя «кнопка». Проблема обычно в том, что у профессионального мага-гипнотерапевта нет времени разбираться. Человек пришел с конкретной проблемой и нуждается в конкретной помощи. Поэтому мы используем самые массовые виды рефлексов, которые почти наверняка есть у каждого.

Например, рефлекс каталепсии. Он находит выражение в замирании живого существа с целью «авось пронесет». Зная это, мы предложим нашему собеседнику принять удобную для расслабления позу, попросим его закрыть (зажмурить)

глаза и сосредоточить на них свое мысленное внимание. Это нужно для того, чтобы он проверил свои способности к гипнозу. Итак, по нашей просьбе собеседник, обращаясь к своему телу, произносит заклинание: *«Мои глаза закрыты настолько плотно, что я не могу их разомкнуть»*. Повторив мантру несколько раз, собеседник, снова по нашей просьбе, пытается приоткрыть глаза, чтобы проверить силу собственной суггестии. И если мы замечаем, что он хоть на секунду замешкался с открытием век, мы понимаем, что он одной ногой уже перешагнул черту сущего. Рефлекс включается! Что делать? Немедленно приступить к суггестии! Она существует у каждого специалиста в виде до мелочей отработанного семантического скрипта, произносимого «с чувством, с толком, с расстановкой».



О том, что связь установлена, вы узнаете по контрольной проверке каталепсии глаз. Объявив своему пациенту, что они слиплись, вы попросите его открыть глаза. Вы будете настаивать на том, чтобы он это сделал еще раз, а потом еще. Ничто так не подчиняет человека, как тщетность его попыток. Поэтому они должны быть многократны. Убедив себя и собеседника в наличии гипнотической связи, вы

можете спокойно приступать к намеченной программе сеанса.

Принципы гипнотизации и способы построения прямых и косвенных внушений

Поскольку каждый гипноценарий вращается вокруг определенной идеи (резервы физических возможностей, путешествия в прошлое, вспомнить забытое и т. д.), логика сеанса должна быть подчинена ей. Например, если цель погружения носит мистический характер, то не стоит апеллировать к научным знаниям, чтобы не вызвать желание осуждать и спорить (критика убивает гипноз). Действуем по схеме: косвенное внушение (прощупываем почву и моделируем эффект) – прямое внушение (закрепляем результат). И так, шаг за шагом, проходим все три основные стадии гипноза: доверие – каталепсия – амнезия (сомнамбулизм).

Прямые и косвенные внушения

Вербальное внушение строится на глаголах. Причастные и деепричастные обороты, сложносоставные предложения и прочие словесные нагромождения – все это мешает. Надо как в армии: *«Веки склеены!»*, *«Рука оцепенела!»*, *«Тебе пять лет, посмотри по сторонам!»*, *«Ты не можешь говорить!»*. Используем только совершенную форму глаголов,

чтобы избавить пациента от пространства для сомнений и размышлений, потому что настоящее или будущее время создает иллюзию наличия возможности обдумать исполнение команды, то есть «включить голову», что нам категорически не нужно.

Невербальное внушение

По сути, это провокация на психосоматическую реакцию, когда разуму подбрасывается идея, которую обязательно перехватит подсознание, если психика человека не здорова. Например, говорим выстроившимся на тест людям: *«До кого дотронусь, тот сразу же почувствует сонливость»*. Или: *«Кто пережил смертельную опасность, тот способен общаться с подсознанием»*. Или: *«Гипнозу поддаются бесхарактерные люди – у кого сильная воля, тот сможет сам внушать себе, что хочет»*. Не болтайте, не информируйте во время сеанса! Это пустая трата времени. Чтобы слова были гипнозом, а гипноз – словами, речь гипнотизера должна быть парадоксальной по содержанию и банальной по форме. То есть используемые вами слова и фразы не должны напрягать разум: они должны будить воображение.

Глава 3

Базовые гипносценарии

Русские долго запрягают, но быстро едут

Приведение к повиновению – это основа азиатского (восточного) метода гипнотизации, который принципиально противостоит западному, культивируемому в Европе и США. Как правило, применяется к людям с подвижной психикой, либо к высокотравмированным личностям. Цель: добиться рефлексорной реакции, когда слова берут верх над ощущениями, то есть над внешними стимулами.

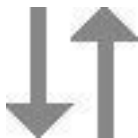
Павлов это явление называл «парадоксальной стадией». Чтобы достичь такого состояния пациента, мы тренируем его физиологию. Погружаем и выводим из гипноза, но никогда – до конца. Раз за разом повторяя эту процедуру, мы каждый раз видим, что человек более быстро и глубоко принимает индукцию, чем в предыдущий раз. Метод недовыведения из гипноза позволяет достичь машинальной реакции на команды, когда пациент реагирует на них «на автомате». При этом тренинг может проходить в границах простых парадигм: напряжение-расслабление, тяжесть-легкость, теп-

ло-холод. Иногда процесс выработки у пациента рефлексорного повиновения может занимать несколько сеансов, но зато потом работать легко.

Открытая стадия гипноза. Метод внушения наяву

В начале моей карьеры мне подсказали одну специфическую технику в гипнотерапии – использование открытой фазы гипноза. Что это такое я не знал, в литературе подобных вещей не находил, да и вообще мне намекнули, что это из закрытых исследований.

Сказали буквально следующее: в ходе императивного гипноза сон не вызывается (это закрытая фаза), надо в ходе сеанса смоделировать и поочередно вызвать различную симптоматику, напоминающую нарушения психики: такие, как эхолалия, психические автоматизмы, каталепсия и выход на положительные и отрицательные галлюцинации. И вот эти вызванные галлюцинации (и не только) используются для лечения.



ИЗ ПРАКТИКИ

Я начал пробовать, экспериментировать, как-то провел даже один интересный сеанс гипноза. В ходе простой беседы с пациентом с язвенной болезнью желудка, мы вспомнили филиппинских хирургов – «хилеров» и обсудили степень достоверности этой информации. Незаметно для пациента от беседы я перешел к сеансу гипнотерапии. Вначале я задал ему ряд вопросов, подразумевающих ответ «да», потом такие, которые вызывают автоматическую реакцию, затем и те, которые похожи на рассуждения типа: «нет человека как такового и нет солнца как такового, а есть лишь узор – человек, смотрящий на солнце» – так я начал загружать его абстрактное мышление и довел пациента до остановки внутреннего диалога, затем до моторных автоматических движений и каталепсии, наконец, до фазы галлюцинаций. Человек вдруг начинает видеть, как в ходе пальпации врач голыми руками раздвигает ткани и достает желудок! В этот момент задается серия вопросов: *«Ведь этого не может быть? Но ты это видишь? Потрогай свой желудок! Ведь это твой желудок?»* И на глазах пациента зашивается его язва, желудок укладывается на место, и

края раны соединяются так, что и следов не остается. После всего этого пациент выглядел несколько не в своей тарелке: в ходе почти светской беседы ему «заморочили голову», достали желудок, зашили язву, и он все это видел и чувствовал! Причем рассказать такое нельзя – сочтут ненормальным! Болевая симптоматика в ходе сеанса была купирована сразу. Самое интересное, что на контрольной ФГС) через 10 дней язва зарубцевалась. Вот такой сеанс. Как я это сделал, и сам не знаю. Иной раз с некоторыми пациентами такое получается сразу, с другими невозможно, а с третьими то получается, то нет¹¹.

Шаблон для подготовки сеанса жесткого императивного гипноза:

1. Фиксация взгляда и максимум внимания к словам
2. Загрузка абстрактного мышления
3. Проверка внимательности

Примеры

Эхолалия

- *У вас зрение хорошее? Да?*
- *Все цвета различаете хорошо? Да?*
- *Видите меня хорошо? Да?*
- *Слух хороший? Да?*
- *Чувствуете себя хорошо? Да?*
- *Вы правша? Да?*

¹¹ Случай из практики моего коллеги врач-психотерапевта Николая Суровцева

– Я говорю достаточно понятно? Да?

Каталепсия

– Можете ли вы почувствовать, как ваше тело оцепенело, застыло? И когда вы осознаете определенные изменения в ощущениях своего тела, вы сможете почувствовать, что эти ощущения оцепеневшего, каменного тела делают невозможным любое движение. И вы уже знаете, что тело полностью застыло, когда вы уже не можете оторвать ног от пола, они словно приросли к полу, пустили корни, словно прикованы. Вы можете попытаться оторвать ноги от пола, попытайтесь! Неудачная попытка! Тело чужое. Голова поплыла (вращать голову) – мой голос слышится, словно издалека, появляется ощущение легкого покачивания, словно воспоминания из далекого детства, лень думать, отрешенность, голова пустая. Вы словно выпили большую дозу снотворного. Окружающее отдаляется, все видите, как в тумане, издалека, хочется моргать, тело застыло, моргаете чаще, не можете прекратить моргание.

Автоматизм

– Подумайте, что значит, когда кто-нибудь говорит вам: ваши пальцы двигаются сами собой, словно вы играете на пианино. Почувствуйте эти бессознательные движения, которые вы не можете прекратить. Смотрите, ваши руки, словно исполняют мелодию. Постарайтесь услышать эту

мелодию, которую исполняют ваши руки. Знаете, люди способны видеть и слышать то, что они ощущают. Вы можете продолжать ощущать движения ваших рук по клавишам, слышать музыку и увидеть цвет этих клавиш, цвет самого инструмента, почувствовать фактуру и температуру клавиш. Ладонь – зеркало. Смотрите в центр ладони, появляются образы, говорите, что видите. И сейчас вы увидите сон, в котором содержится решение вашей проблемы, вы посмотрите этот сон еще раз и еще, каждый раз что-нибудь меняя в нем, и вы осознаете, как это помогает вам. И то, что вы продолжаете слышать эту музыку, позволит вам уловить изменение этой мелодии, она словно наигрывает, говорит вам... и эта фраза уже навязчиво повторяется у вас в голове, как надоедливая мелодия, и она будет там звучать и после сеанса. Смотрите на небо! Небо видите? Да? Птиц видите? Да? Считайте их!

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.